

<<食疗常见病>>

图书基本信息

书名：<<食疗常见病>>

13位ISBN编号：9787503835919

10位ISBN编号：7503835915

出版时间：2004-1

出版时间：中国林业出版社

作者：宋富春 编

页数：317

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<食疗常见病>>

内容概要

古人云：“安生本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。”

”改革开放以来，随着人民生活水平的不断提高，人们已不再满足于饮食上的温饱，而是希望通过合理的、科学的膳食，达到健身养生、延年益寿的目的。

于是，饮食疗法便日益受到人们的重视。

饮食疗法在我国已有2000多年的历史。

概略统计，中国历代食疗文献约110多种580多卷。

遗憾的是，许多食疗文献早已失传。

但食疗之法在我国历史悠久。

源远流长，对中华民族的生存繁衍起到了一定 的作用。

可见，食疗具有浓厚的中国特色，是中国的瑰宝。

有鉴于此，我们邀请了几位专家学者，查阅了多种古今食疗文献，加之我们的从业经验，编写了《食疗常见病》这本书，奉献给广大读者朋友，试图通过食物的合理搭配，以科学简便的操作，达到美食、养生、疗疾、益寿的目的。

<<食疗常见病>>

书籍目录

前言第一章 食疗漫谈第一节 食疗概述一、食疗史话二、食物的性质与功用三、合理的饮食内容四、饮食禁忌第二节 常见食疗品一、健脑食品二、壮阳食品三、减肥食品四、益寿食品五、防癌食品第二章 呼吸系统疾病的食疗第一节 鼻塞一、对人体的危害二、饮食原则三、生活建议四、食疗方第二节 感冒一、诱发疾病的因素二、饮食原则三、生活建议四、食疗方第三节 结核病一、诱发疾病的因素二、饮食原则三、生活建议四、食疗方第四节 气喘一、诱发疾病的因素二、饮食原则三、生活建议四、食疗方第三章 口腔疾病的食疗第一节 口腔溃疡.....

<<食疗常见病>>

章节摘录

白菜古时称菘。

范成大的诗句中有“拨雪挑来塌地菘，味如蜜藕更肥浓”；苏东坡又有“白菜美羔肠，冒土出熊蹯（熊掌）”的诗句，都是赞美白菜的。

而现代著名画家齐白石也对白菜有着特殊的感情。

他在自己的一幅《白菜与辣椒》画上题词道：“牡丹为花之王，荔枝为果之王，独不论白菜为菜之王，何也？”

更认为白菜应为菜中之王。

白菜营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C、维生素B1、维生素B2、尼克酸等。同时，它也有重要的医疗价值。

据古医药书记载，白菜具有“通利胃肠、除胸中烦、醒酒消食、和中、利大小便”等功效。

我国民间常用白菜心凉拌做下酒菜，有良好的解酒作用。

白菜中因含有丰富的维生素C和纤维素，可治疗牙龈出血，防止坏血病的发生。

而白菜中的粗纤维则能刺激胃肠蠕动，帮助消化，促进排便。

民谚说：“白菜、豆腐保平安”，说明人们对白菜很信赖。

近年来，医学科学工作者发现，纤维素可预防结肠癌。

白菜含纤维素较多，有利于防癌。

白菜中含有微量元素硒，每千克含74毫克，含微量元素钼，每千克含1.78毫克，这两种重要物质也具有防和抗作用。

此外，大白菜中含有较多的微量元素锌。

锌具有生血功能，对伤口愈合有重要作用，并与抗衰老有一定关系。

白菜是我国北方冬季的主要大众蔬菜。

白菜的烹调花样繁多，白菜海米汤、鸡汤炖白菜、奶油白菜汤、糖醋白菜、香菇白菜心、竹笋煨白菜、砂锅白菜豆腐、白菜肉等，风味各异，鲜美可口，均能令人倍增食欲。

除此之外，常食白菜，还对预防动脉粥样硬化及预防心血管疾病有益处。

6.圆白菜 圆白菜，又称卷心菜、莲花白、包心菜，学名叫结球甘蓝；又因它是在1000多年前从西域传入我国的菜种，故又称洋白菜。

圆白菜质嫩白脆甜，不仅容易栽培和收获量大，而且食用方便，物美价廉。

据分析，每百克圆白菜含蛋白质1.4克，脂肪0.2克，碳水化合物3.4克，钙62毫克，磷28毫克，铁0.7毫克，胡萝卜素0.33毫克，硫胺素0.03毫克，核黄素0.02毫克，尼克酸0.3毫克，而抗坏血酸的含量则为60毫克，是黄瓜的10倍，西红柿的5倍。

圆白菜还含有丰富的微量元素钼，钼有抑制致癌物亚硝酸合成的作用，因而其具有一定的抗癌作用。目前。

作为一种抗癌物质，它与菜花、花茎甘蓝、孢子甘蓝等，已被世界科学家列入抗癌食谱中。

现代医学和临床实践证明，圆白菜还具有广泛的防病、治病功效，如用新鲜的圆白菜汁治疗胃及十二指肠溃疡，可提高胃肠内膜上皮的抵抗力，使代谢过程正常化，从而加速溃疡的愈合；圆白菜所含的果胶、纤维素能结合并阻止肠道吸收胆固醇和胆汁酸，因而对动脉粥样硬化、心脏局部缺血、胆石症患者及肥胖病人十分有益。

经常食用圆白菜对防治肝炎、胆囊炎等慢性也有良好作用。

7.猕猴桃 猕猴桃，古称藤梨、羊桃，原为野生，近年来已有人工栽培繁殖。

猕猴桃其果肉绿似翡翠，其味清香酸甜，其形如桃，又因它为猕猴所喜食，故名猕猴桃。

猕猴桃含有极高的营养价值。

它含有丰富的钙、磷、铁等元素和多种维生素以及蛋白质、脂肪、碳水化合物。

最引人注目的是每订克鲜果肉中含维生素C100-420毫克，有的品种甚至可高达960毫克，比柑橘类高51倍，是蜜桃的70倍，鸭梨的100倍、苹果的200倍。

维生素C的含量，堪称百果之冠。

<<食疗常见病>>

药理研究表明，猕猴桃鲜果及果汁制品，不但能补充人体营养，而且可以防止致癌物质亚硝酸胺在人体内的生成，还可降低血清胆固醇和甘油三酯水平，对消化道癌症、高血压、心血管疾病上有显著的预防和辅助治疗作用。

猕猴桃的果肉中还含有一种酶，有助于肉类纤维蛋白质的分解：据说，常吃猕猴桃的人皮肤特别细嫩光滑，富有弹性，因此，猕猴桃被誉为“青春果”。

有的学者认为，猕猴桃是一种长寿果品，有抗肿瘤、抗衰老作用，称它为“长生果”。

猕猴桃还具有较高的药用价值：祖国医学认为，猕猴桃性味甘酸，寒具有滋补强身、清热利尿、生津润燥、健脑止泻功效。

其果、花、叶、根均可入药。

可用于治疗肝肾阴虚，燥热生津、脾胃气虚、消化不良、久痢泄泻等症。

还可用于治疗坏血病、过敏性紫癜、感冒、热毒、咽喉肿痛等。

因此，猕猴桃不仅是老人、儿童，体弱多病者的良好滋补果品，而且可作为航空、航海、高原和高温工作者的保健食品。

8. 胡萝卜 胡萝卜，又名红萝卜，还有金笋、丁香萝卜之称：原产于中亚细亚一带，元代末传人我国。

胡萝卜在西方有很高的声誉，被视为菜中上品：荷当玉把它列为“国菜”之一。

胡萝卜所含的营养素很全面。

据测定，如毫克，铁0.6毫克，以及维生素B1、维生素B2维生素C等，特别是胡萝卜素的含量在蔬菜中名列前，每百克中约含胡萝卜素，毫克，相当于国际单位的维生素A，而且于高温下也保持不变，并易于被人体吸收。

胡萝卜有维护上皮细胞的正常功能、防治呼吸道感染、促进人体生长发育及参与视紫红质合 胡萝卜是一种带根皮的蔬菜。

据国外报道，常食带根皮的蔬菜，可以强壮身体，御寒耐冷。

日本学者认为，带根皮的蔬菜生长在土壤里，根部和皮壳中含有大量的无机盐和营养素。

近年来，国内外资料均报道，胡萝卜具有突出的防癌抗癌作用。

研究发现，缺乏维生素A的人，癌症发病率比正常人高2倍多。

每天如能吃一定量的胡萝卜，对预防癌症大有益处。

因为胡萝卜中所富含的胡萝卜素能转变成大量的维生素A，因此，可以有效地预防肺癌的发生，甚至对已转化的癌细胞也有阻止其进展或使其逆转的作用。

研究还发现，胡萝卜中含有较丰富的叶酸，为一种B族维生素，也具有抗癌作用；胡萝卜中的木质素，也有提高机体抗癌的免疫力和间接杀灭癌细胞的功能。

对长期吸烟的人，每日如能饮半杯胡萝卜汁，对肺部也有保护作用。

胡萝卜素因属脂溶性物质，故只有在油脂中才能被很好地吸收。

因此，食用胡萝卜时最好用油类烹调后食用，或同肉类同煨，以保证有效成分被人体吸收利用。

9. 芦笋 芦笋，学名石刁柏，别名“龙须菜”，系百合科天门冬属多年生草本植物，原产于东地中海、小亚细亚及前苏联高加索、伏尔加河与齐斯河泛滥的地区，西伯利亚及我国的黑龙翻岸亦有野生品种。

.....

<<食疗常见病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>