

<<汤饮大全典>>

图书基本信息

书名：<<汤饮大全典>>

13位ISBN编号：9787506474528

10位ISBN编号：7506474522

出版时间：2011-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：方仕

页数：287

字数：313000

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>

<<汤饮大全典>>

内容概要

汤在饮食中占据着重要的地位，随着健康成为人们最为关心的话题，饮食也成为增进健康的重要方式，而汤饮是保障人体健康的最佳方法，效果显著，又经济实惠。

由方仕编著的本书分为五部分，既阐述了汤饮与健康的关系，又详细介绍了四季汤饮、不同人群的汤饮、不同功效的汤饮及对症汤饮等实例。

根据季节的变化及气候特点、不同人群的生理特点及一些常见的疾患等因素，本书从不同的角度详解了

1000道具有不同功效、简单易学的家庭健康汤饮，读者可根据自己的体质、需要从中选择。

<<汤饮大全典>>

作者简介

方仕，中山大学附属第一医院营养科主任

中国医师协会营养医师专业委员会常委 广东省医院协会理事 广东省医院协会医院营养管理专业委员会主任委员 广东省营养学会常务理事

广东省营养学会临床营养专业委员会副主任委员 广东省医学会肠外肠内营养学分会秘书 广东优生优育协会专家委员会委员

广州抗癌协会肿瘤营养与支持治疗专业委员会常委 卫生部《医学参考报——营养学频道》编委、《中国热带医学》杂志编委

从事临床营养、学生营养工作近30年，作为营养专家，主持广东省公共营养健康教育500多场，培训学生3000多人，为多家知名企业，大、中、小学及幼儿园担任营养指导。

曾多次接受广东电视台、《南方日报》、《南方都市报》、《广州日报》等媒体的咨询和采访。

在临床营养、公共营养、营养健康教育、营养配餐、食堂管理等研究领域有着丰富的实践经验。

擅长胃肠道调理，癌症营养治疗，糖尿病营养治疗，减肥营养治疗，营养缺乏症治疗，孕产妇、婴幼儿、老年人等特殊人群的营养指导，围手术期营养治疗，高血压、冠心病的营养治疗，危重症病人的肠内营养支持。

对营养、运动、心理、食疗等综合自然疗法有独到的见解和丰富的经验。

<<汤饮大全典>>

书籍目录

第一章 汤饮与健康

- 一、汤饮的营养保健功效
- 二、汤锅介绍
- 三、煲汤的注意事项
- 四、煲出营养美味汤的秘诀
- 五、科学喝汤
- 六、常见的汤饮食材及药材
- 七、常用煲汤食材、药材禁忌

第二章 四季营养汤饮保健康

- 一、春季
- 二、夏季
- 三、秋季
- 四、冬季

第三章 不同人群的不同汤饮

- 一、成年女性
- 二、成年男性
- 三、孕妇
- 四、产妇
- 五、中老年人
- 六、儿童
- 七、体力劳动者
- 八、脑力劳动者
- 九、高温工作者
- 十、熬夜较多者

第四章 不同功效的汤饮增强体质

- 一、清热解毒类
- 二、活血化淤类
- 三、健胃消食类
- 四、化痰止咳类
- 五、益气养血类
- 六、养心安神类
- 七、清肝明目类
- 八、润肺补虚类
- 九、健脾补气类
- 十、补肾强身类

第五章 对症汤饮祛除百病

- 一、高血压
- 二、糖尿病
- 三、高血脂
- 四、动脉硬化
- 五、贫血
- 六、骨质疏松
- 七、慢性肝炎
- 八、慢性胃炎
- 九、支气管哮喘

<<汤饮大全典>>

- 十、冠心病
- 十一、月经失调
- 十二、失眠
- 十三、便秘
- 十四、耳鸣、耳聋
- 十五、内分泌失调
- 十六、食欲不振
- 十七、更年期综合征
- 十八、女子不孕
- 十九、产后缺乳
- 二十、男子不育
- 二十一、阳痿、早泄
- 二十二、小儿遗尿
- 二十三、小儿多动症
- 二十四、小儿肺炎
- 二十五、小儿咳嗽
- 二十六、小儿自汗、盗汗

<<汤饮大全典>>

编辑推荐

由方仕编著的《汤饮大全典》内容介绍：食物是最好的医药，让食物保障我们的健康。常见疾病如高血压、糖尿病、贫血、骨质疏松、动脉硬化、冠心病、小儿咳嗽、小儿自汗和盗汗、失眠、便秘、食欲不振.....对症汤饮，是您远离疾病的良方。

<<汤饮大全典>>

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>