

<<健康饮食事典>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食事典>>

13位ISBN编号：9787506475303

10位ISBN编号：7506475308

出版时间：2011-8

出版时间：中国纺织

作者：何一成

页数：239

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>

## <<健康饮食事典>>

### 内容概要

《健康饮食事典》包括了食物是你最好的医生、对应体质吃出健康、营养素的15种保健功效、四季养生食疗法则、常见病饮食宜忌、吃对营养 健康100分、不可不吃的7大营养素、吃出一家大小的健康、健康一生的饮食观念等内容。

<<健康饮食事典>>

作者简介

专业医师团队，出版过多部同类作品

## &lt;&lt;健康饮食事典&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 食物是你最好的医生Chapter 1 懂得挑食才健康认识食物的“五味”认识食物的“五色”认识食物的“四性”Chapter 2 对应体质吃出健康你是哪一种体质8大体质就要这样吃Chapter 3 常见食物聪明吃为健康加分的饮食组合过量有碍健康的饮食组合吃东西小心配错饮料吃单一食物的注意事项Chapter 4 营养素的15种保健功效Chapter 5 四季养生食疗法则春季滋补养生夏季清热解毒秋季滋阴润肺冬季温润补元Part 2 常见病饮食宜忌呼吸系统感冒姜汁甘薯甜汤姜丝炒冬瓜苋菜香炒成蛋气喘糖醋洋葱鸡肉支气管炎胡萝卜番石榴汁消化系统胃炎香甜莲藕汁蛋香芦荟粥。

豆腐蛋黄粥胀气香蕉木瓜汁便秘凉拌牛蒡魔芋丝痔疮沁凉西瓜果醋饮腹泻鲜美三文鱼粥皮肤科青春痘凉拌鲜蔬沙拉鲜果苦瓜汁美颜西柚果冻湿疹丝瓜茶汤心血管疾病高血压香芹炒豆干焗烤土豆番茄盅茄汁糖醋鱼高血脂五味鲳鱼蒜烧鳗鱼凉拌紫茄冠心病五谷红枣饭肝胆疾病乙肝时蔬炒豆腐番茄炒蛋香煎白带鱼脂肪肝鲜蔬糙米粥枸杞蒸蛋蚝油茼蒿胆结石核桃拌香蕉草莓芦笋手卷金香菠萝拌三文鱼泌尿系统疾病肾结石黄瓜烩海参尿路感染番茄黄瓜蔬菜卷骨关节疾病骨质疏松症甘薯叶味噌汤油菜炒丁香鱼开阳芥蓝类风湿性关节炎白菜豆腐三文鱼汤香煎马鲛鱼海带豆腐汤神经系统疾病偏头痛麻酱凉拌紫茄麻婆豆腐核桃莲藕甜汤中风牡蛎味噌汤翡翠菠菜鲷鱼卷豆酥鳕鱼坐骨神经痛红豆糙米饭老年痴呆症清蒸豆腐三文鱼造血系统疾病贫血绿菠猪肝汤蛤蜊蒸蛋香芹炒牛肉白血病焗烤彩椒金枪鱼清炖番茄排骨汤松仁炒饭代谢与内分泌系统疾病糖尿病牛蒡炒肉丝果香麦粥核桃苹果牛奶痛风香蕉牛奶橙香鸡柳清炒丝瓜妇科疾病痛经山药红豆汤红枣山药排骨汤芦笋番茄牛奶子宫内位症西兰花炒鱼片三文鱼炒西芹栗子烧白菜更年期综合征豆浆燕麦粥菠萝苹果酸奶山药桂香荞麦面白带异常高纤甘薯糙米饭橙香鸡肉鲜蔬卷木耳炒蛋男性疾病阳痿韭菜炒干贝苋菜炒羊肉葡萄酸奶前列腺炎牡蛎盖饭儿科疾病麻疹牛肉香拌四季豆水痘鸡柳炒银芽眼部疾病近视枸杞鳗鱼汤开阳空心菜墨鱼鲜果沙拉结膜炎鸡蛋奶冻土豆炒鸡肉百合拌金枪鱼白内障枸杞炒圆白菜鸡蓉玉米浓汤彩椒拌芦笋青光眼芝麻拌菠菜耳鼻喉科疾病过敏性鼻炎猪肝炒菠菜韭菜拌核桃塔香玉米蛋饼鼻窦炎洋葱西兰花浓汤苋菜香炒皮蛋清煮南瓜口腔科牙周病番茄奶酪三明治银鱼炒苋菜蜂蜜柠檬汁口腔溃疡香甜燕麦浆冬瓜三文鱼汤降火芦笋苦瓜汁癌症肺癌糖醋凉拌菜花芦笋炒三丝油菜炒香菇肝癌清蒸鲜菇鳕鱼红枣百合炒豆苗小黄瓜炒猪肝子宫颈癌香拌三菇凉面黄金南瓜豆奶杏仁土豆浓汤乳腺癌香蒜芥蓝醋拌彩椒西兰花什锦海鲜面大肠直肠癌木瓜牛奶双菇凉拌鸡肉味噌豆腐汤胃癌鲜果蔬菜卷水果土豆泥红烧紫茄其他失眠南瓜糙米粥Part 3 吃对营养 健康100分Chapter 1 不可不吃的7大营养素水蛋白质糖类脂类矿物质维生素膳食纤维6大类食物的黄金比例Chapter 2 吃出一家大小的健康婴儿、幼儿青少年青壮年中年更年期老年期Chapter 3 健康一生的饮食观念这样吃就对了——正确饮食原则常见病和宜吃保健食品 / 成分建议表

## &lt;&lt;健康饮食事典&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：食物吃进体内，会产生偏热或偏寒的反应或影响，例如常听人说“荔枝吃太多小心上火”、“肠胃不好的人，吃太多西瓜可能会拉肚子”，这些说的其实就是食物的性质。

食物的性质主要可分为“温、热、寒、凉”四种，所以称为“四性”。

不过某些食物并不特别偏向哪一种，这类食物被归类于“平性”。

就算是相同性质的食物，被不同的人吃下肚，甚至是同一个人在不同的时段吃，都会产生不一样的反应。

究竟四性食物该怎么吃才最健康呢？

温性与热性食物温性与热性食物，都具有促进新陈代谢、祛寒保暖以及改善血液循环等作用，只是程度略有差异。

一般情况下，热性食物的效用比温性食物来得强烈。

冬季来临时，可适量食用温热性食物进补：容易手脚冰凉的人，也适合食用这类食物，使身体温暖：身体容易发炎、口干舌燥，或在夏季，则建议少吃。

寒性与凉性食物传统医学中，常说某些很“冷”、“凉”或可以“退火”的食物，指的就是“寒、凉性食物”，它们通常具有清热、消暑等作用。

为了避免对肠胃造成强烈刺激，寒凉性食物不适合在清晨起床时食用。

在夏季来临或身处热带、亚热带地区，特别需要消暑、解热，最适合食用寒凉性食物。

不过仍应注意食用量，过量摄取可能导致腹泻或手脚冰凉等问题。

平性食物不偏温热也不偏寒凉，介于其中的食物，称为平性食物。

一般具有健脾、开胃、补益等作用。

日常生活中食用的食物，多属于这类。

除了少数人对特定食物过敏之外，一般人都可食用平性食物，无特殊限制。

烹调方式也会影响食性烹调的方式也会影响食性，例如煎、炒、炸、烧烤，会使食物偏向热性，因此寒凉性的食物可采取上述方式烹调：但如果是热性食物，可能因此变得更燥烈。

寒凉性与温热性食物搭配烹煮，也可将食性寒热调和，转趋为平，更有利于体质的平衡。

例如蟹食性较寒，可搭配酒、辣椒、姜等温热的食物来料理。

另外像煮冬瓜加姜丝、炒青菜加大蒜，或是羊肉炉、火锅搭配白菜，都是基于相同原理。

媒体关注与评论

吃对了，疾病远离你!人体就像一部精密的机器，机器坏了可以买部新的，但每个人只有一个身体，好的饮食习惯，能让人体这部机器正常运转。

本书由我、中医师、营养师共同把关，力求给读者提供正确的科学饮食知识，告别病痛，拥有健康!

——医师任何病症都有对应的饮食方法，就怕道听途说，您需要这样一本书，给您提供正确的饮食观念。

本书针对疾病提供的食物及其搭配，都经过特别谨慎的判断，希望您和家人能从中获益，给健康加分!

——营养师唐代名医孙思邈说过：“凡欲治疗，先以食疗，食疗不愈，后乃用药。

”这说明，注意日常饮食才是改善身体不适的首要治疗手段。

——中医师

<<健康饮食事典>>

编辑推荐

《健康饮食事典》这是您的个人营养顾问这是给全家人的家庭保健书。  
食中有医，医中有食，吃出健康，吃出美丽，吃出幸福，4季养生食疗+6种人健康饮食+7大营养素+15种保健功效+60种常见病饮食宜忌+100多道对症食谱。

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>