第一图书网, tushu007.com

<<嘴巴就是医生>>

图书基本信息

书名：<<嘴巴就是医生>>

13位ISBN编号：9787506734172

10位ISBN编号：7506734176

出版时间：2006-5

出版时间：中国医药科技出版社

作者：余传隆/国别：

页数：220

字数：235000

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

内容概要

衣食住行乃人生之根本大事，食则为大事之首，无食则无他求。
现代人追求的是：内在的健康+外在的时尚，健康已成为人们人生第一追求和提高生活质量的首选人生目标。

本书以“嘴巴就是医生”命题，从高度形容和通俗形象比喻的角度，以全新的概念和理念来认识食疗的重要意义，以及在人类健康中的重要地位和作用，围绕这一食疗的新概念、新理念，从“识”、“食”、“试”三个具有不同内涵的层次展开话题，以全新的视角，从食疗经、食疗路、食疗招三个层面，全面介绍了食物可以保健，说明了“嘴巴就是医生”这一道理，使读者可以从中悟到食疗的真谛，达到自我防病、保护健康的目的。

本书同时运用创新的加减食疗法，针对人们普遍关心的身体减肥、美容、衰老、补脑、排毒、降糖、降脂、降压等问题，推介一些简单易做的食疗食谱，让读者在收获了饮食的新知识、新产品之后，有兴趣动手做几道食疗保健佳肴。

本书具有知识性、趣味性和实用性的特点，内容广博，语言通俗，是同类书籍中难得的新篇之作。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

余传隆，男，1936年8月出生于湖北省成宁市，中共党员，教授、研究员、编审。
1961年毕业于武汉大学生物系微生物学专业，1961～1963年武汉大学病毒学专业研究生。
曾任原国家医药管理局科学技术情报研究所副所长（法人。
主持全面工作），中国医药科技出版社社长，中国国际健

<<嘴巴就是医生>>

书籍目录

常“ 识 ”篇选择食疗，远离疾病——嘴巴医生的“ 食疗经 ”　一、让食疗走进你的生活　001.药物不能没有，但不能当饭吃　002.药有所短，食有所长　003.食无禁忌，病无顾忌　004.营养疾病，触目惊心　005.食疗其实很简单　006.世界上最好的医生是自己　二、食物就是最好的医药　007.民间小偏方，确有大道理　008.吃素的和尚与少林功夫　009.蔬菜特性要知道　010.五谷杂粮与古罗马角斗士　011.一片阿司匹林与一把榛子　012.食物有味，要的就是这个味　013.食物有性，要会选择食物的“ 性 ”　014.食物相克，饮食的矛与盾　015.对自己不利的食物　016.餐桌上的防病“ 搭档 ”　017.食疗的最佳搭配　018.卫生部公认的78种食疗食品　019.饮食的“ 返古 ”归真　三、食疗增强免疫力　020.期望“ 无病无灾 ”，不如“ 防病消灾 ”　021.要懂得识别食物的密码　022.被打了折的寿命　023.是谁加速了古罗马的毁灭　024.学会筑建免疫力的战壕　025.饮食里的“ 生机王国 ”　026.补充营养别选错　四、增强免疫力需要均衡营养　027.营养也有“ 金字塔 ”　028.四大家族，一个也不能少　029.营养与“ 民族特色 ”　030.点兵点将，饮食八大法则　031.一目了然“ 八个一 ”　032.营养搭配平衡　033.营养不均衡，后果很严重　034.边做算术边做饭　035.我们碗里缺什么营养素　036.吃饭的十大规矩　037.八盏阿拉丁神灯，化解营养困惑　038.简单的道理有时就是不明白　039.营养的多多益善与少少益善　040.饮食不怕杂，“ 营养 ”是一家　五、食疗源远流长　041.神农尝百草，药食同宗源　042.悠久的食疗文化　043.食疗三绝招　044.一枝一叶，祛病细无声　045.药食合璧，逢疾必摧　六、萝卜上街，药铺少开　046.善进厨房，少进药房　047.对症挑食，四两拨千斤　048.小病小疾自已来，有时食疗胜神医　049.看老天爷的脸色吃饭　050.食物也有色，“ 色素 ”却不同　051.好“ 色 ”助健康　七、选择食疗，远离疾病　052.传统民间食疗妙法——菜疗法　053.传统民间食疗妙法——饭疗法　054.传统民间食疗妙法——粥疗法　055.传统民间食疗妙法——茶疗法　056.传统民间食疗妙法——酒疗法　057.传统民间食疗妙法——糖疗法　058.传统民间食疗妙法——汤疗法　059.食疗烹调法则常“ 食 ”篇 食疗走向“ 第三食界 ”——嘴巴医生的“ 食疗路 ”常“ 试 ”篇食疗首选野山菌——嘴巴医生的“ 食疗招 ”附篇 食疗知识集　附一：中国居民膳食指南　附二：营养素功用简明表　附三：膳食营养素参考摄入量　附四：食物禁忌表　附五：常见病食物禁忌表　附六：蔬菜药性200昧　附七：野山菌的营养成分和食疗效果　附八：当前珍稀名贵食用菌排行榜

第一图书网, tushu007.com

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