

<<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

图书基本信息

书名：<<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

13位ISBN编号：9787508052762

10位ISBN编号：7508052765

出版时间：2009-9

出版时间：宿春君、赵广娜 华夏出版社 (2009-09出版)

作者：宿春君，赵广娜 编

页数：297

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>

前言

饮食养生，又称食养或食补，是指利用饮食来保养身体、增强体质和保持健康。

正如“水能载舟，亦能覆舟”的道理，饮食既能带给我们健康，也能诱发一些疾病。

如何在饮食方面扬长避短，让饮食更好地为我们的健康服务，这就涉及到历来被人们重视的饮食宜忌问题。

很多人吃饭时只注重口味，而忽略饮食是否科学，食用一些不应该搭配在一起的食物，直接影响了食物中营养素的消化吸收，降低了食物的营养价值；有一些食物搭配后其性相克，食后会给人体带来健康隐患；有些食物对某些疾病的康复无利，有的甚至会加重病情……每一种食物都有自己的“脾气”和“性格”。

因此，人们在日常生活中必须注意调和饮食四性、五味，掌握常见食材的搭配宜忌，根据各人的年龄、体质、病症，以及四季天时、地理因素，有选择性地分析食物的宜与忌，使摄取的食物更易于被消化、吸收，这样则可以保证机体的营养需求，使五脏功能正常，气血充盛，对身体或疾病起到重要的保健或食疗功效。

食物有“性格”：食物的四性与五味我国医学早就有“药食同源”的说法，许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线。

<<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

内容概要

掌握食物宜忌的天然规律，才能吃得最安全！

食物有寒、热、温、凉四性和酸、辛、苦、甘、咸五味，不同食物有不同的“脾气”。它们有的互相帮衬，为你的健康添砖加瓦；有的水火不容，使你的身体受损塌陷。所以，掌握食物相宜相克的客观规律，是一日三餐吃得安全、吃得放心的前提和关键。

了解常见病症的饮食宜忌，才能吃得最健康！

古语说“有病三分治七分养”“药食同源”，说明食物是一种良药。

但要知道哪些食物会降低药效，哪些食物有利身体康复，在“对症下药”的同时要懂得“对症下食”，才能让你“吃”掉疾病，吃回健康。

知道自身体质的营养需求，才能吃得最营养！

人的体质分气虚、血虚、阴虚、阳虚、心虚、肝虚、脾虚、肾虚等类型，体质不同，饮食营养的侧重点也不同。

根据自身体质的实际情况，采取科学的饮食方案，提供充足的营养，才能有效改善自己的体质，增强身体抵抗力。

明白春夏秋冬的饮食要点，才能吃得最养生！

四季变化为春温、夏热、秋燥、冬寒，而人的五脏和四季变化是完全相通的，春气通于肝，夏气通于心，秋气通于肺，冬气通于肾。

根据季节变化合理安排自己的饮食，是一种科学、有效、易行的养生方法。

<<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

书籍目录

第一篇 常见食材饮食宜忌与实用搭配第1章 蔬菜类饮食宜忌与实用搭配白菜茄子西红柿南瓜黄瓜丝瓜土豆莴苣辣椒韭菜芹菜豌豆胡萝卜萝卜油菜蚕豆菠菜茭白蒜苗苦瓜冬瓜莲藕茼蒿芋头木耳豇豆香椿黄花菜圆白菜榨菜空心菜香菜蘑菇香菇银耳第2章 肉禽类饮食宜忌与实用搭配猪肉牛肉羊肉鸡肉鸭肉鹅肉驴肉狗肉第3章 水产类饮食宜忌与实用搭配鲤鱼鲫鱼带鱼鳊鱼鲈鱼鲑鱼墨鱼青鱼章鱼鲢鱼黄鳝螃蟹虾田螺牡蛎紫菜海带第4章 杂粮类饮食宜忌与实用搭配大米小米薏米粳米玉米小麦荞麦燕麦芝麻山药红薯黄豆绿豆红豆黑豆第5章 蛋奶类饮食宜忌与实用搭配鸭蛋鸡蛋牛奶第6章 水果类饮食宜忌与实用搭配西瓜橘子草莓苹果葡萄桃梨猕猴桃芒果香蕉柿子柚子菠萝橙子荔枝樱桃山楂杏枇杷木瓜橄榄香瓜柠檬桂圆大枣第7章 干果类饮食宜忌与实用搭配花生莲子核桃板栗松子南瓜子葵花子榛子杏仁无花果开心果第8章 饮品类饮食宜忌与实用搭配茶咖啡蜂蜜啤酒第9章 调料类饮食宜忌与实用搭配红糖醋生姜葱蒜味精第10章 药食类饮食宜忌与实用搭配金银花人参沙参白术常山黄连甘草地黄何首乌当归半夏人参果丹参桔梗枸杞..... 第二篇 四季饮食宜忌与实用搭配第三篇 有同体质饮食宜忌与实用搭配第四篇 常见病症饮食宜忌与实用搭配第五篇 其他饮食宜忌与实用搭配第六篇 常见营养素合理摄取与实用搭配附录

章节摘录

插图：

后记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：周珊、赵一、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、赵广娜、李秀敏、王杰、张保文、李亚莉、何瑞欣、杜莉萍、梁素娟、毛定娟、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、武敬敏、阎妍妍、杨英、罗婷婷、李良婷、上官紫微、杨艳利、于海英、曹慧利、肖冬梅。

同时，还参考了《中华饮食营养与宜忌大全》《营养决定健康》《养生必知的饮食宜忌全书》等相关图书的内容，在此表示感谢！

由于编写和出版时间仓促，以及编者水平所限，书中不足之处在所难免，诚请广大读者指正，特驰惠意。

<<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

媒体关注与评论

安生之本，必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也。
——唐代医家 孙思邈

<<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

编辑推荐

《新编饮食宜忌与实用搭配一本全》：最全面，最实用、最科学的家庭饮食搭配速查宝典。中国家庭享受高品质饮食生活的最佳范本。

轻松掌握食物相宜相克的天然规律，熟练运用家庭饮食营养的黄金搭配。

一、2000种食物搭配宜忌；让每一种食材都找到最好的“天然搭档”，发挥它最大的食效，杜绝因为食物搭配不当而造成对人身体的损伤。

二、580例经典营养家常菜。

提供最经典、最流行、最实用的家常营养搭配范例，不仅好做、好吃，而且营养、美味，让全家人生活得有滋有味。

三、60种常见病食疗法；“药食同源”，通过得当的饮食疗法可以消除和预防许多常见病症，能从根子上改善家人的健康。

四、32个四季包含养生诀窍；根据春温、夏热、秋燥、冬寒的四季气候变化，合理安排自己的饮食，能轻而易举地达到实实在在的养生疗疾效果。

五、9类体虚者饮食调养方案。

让每一个人都学会根据自己的先天体质，对身体进行有针对性的饮食调养，为自己身体上一些长期不愈的顽疾开出祛根良方，提升整体健康水平。

让全家人吃得最健康、最营养、最美味！

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>