第一图书网, tushu007.com

<<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：9787508060743

10位ISBN编号：7508060741

出版时间：2011-10

出版时间：华夏出版社

作者：宿春君 赵广娜

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

内容概要

本书主要介绍了食物相宜相克的天然规律，以及各种食材的实用搭配范例，是一本内容丰富、性价比较高的家庭饮食搭配速查宝典。
具体内容包括：2000种常见食材的搭配宜忌、580例经典营养家常菜、60种常见病症的食疗方法、32个四季饮食养生诀窍，以及9种体质人群的饮食调养方案等。

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
第2章 肉禽类饮食宜忌与实用搭配
第3章水产类饮食宜忌与实用搭配
第4章杂粮类饮食宜忌与实用搭配
第5章蛋奶类饮食宜忌与实用搭配
第6章水果类饮食宜忌与实用搭配
第7章 干果类饮食宜忌与实用搭配
第8章饮品类饮食宜忌与实用搭配
第9章 调料类饮食宜忌与实用搭配
第10章 药食类饮食宜忌与实用搭配
第二篇 四季饮食宜忌与实用搭配
第1章春季饮食宜忌与实用搭配
夏季饮食宜忌与实用搭配
秋季饮食宜忌与实用搭配
冬季饮食宜忌与实用搭配
四季饮食宜忌与实用搭配
第三篇 不同体质饮食宜忌与实用搭配
第1章 气虚体质饮食宜忌与实用搭配
第2章 血虚体质饮食宜忌与实用搭配
第3章 阴虚体质饮食宜忌与实用搭配
第4章 阳虚体质饮食宜忌与实用搭配
第5章 脾虚体质饮食宜忌与实用搭配
第6章 肾虚体质饮食宜忌与实用搭配
第7章 肺虚体质饮食宜忌与实用搭配
第8章 酸性体质饮食宜忌与实用搭配
第9章 碱性体质饮食宜忌与实用搭配
第10章 亚健康者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
第1章 维生素合理摄取与实用搭配
第2章 矿物质合理摄取与实用搭配
第3章 碳水化合物合理摄取与实用搭配
第4章 蛋白质合理摄取与实用搭配
第5章 膳食纤维合理摄取与实用搭配
第6章 脂肪合理摄取与实用搭配
第7章 水合理摄取与实用搭配
附 录
附录1 每日营养素摄入量参考表
附录2 常见食物营养成分表
附录3 健康食物营养功能一览表
附录4 常见病症的食物宜忌表

章节摘录

版权页：插图：维生素E——健康伴侣人人都想拥有健康，要想达到这一目的，就需要维生素E的帮忙。
维生素E可以调动身体的免疫功能，增强新陈代谢，改善血液循环，促进细胞的修复，是人体健康的好伴侣。
维生素E维护心血管健康维生素E是人体内具有广泛生理功能的重要的脂溶性维生素和天然抗氧化剂，可以对抗自由基的破坏作用，降低不饱和脂肪酸的过度氧化，防止脂质过氧化物的形成。
因此，它能降低心脑血管病即心脏病和脑卒中的患病率，并对其有治疗作用，能减少心脏病和脑卒中的再次发作并且降低死亡率。
维生素E防癌有资料表明，血液中维生素E含量过低，人就会增加50%患癌症的可能性。
这主要是由于细胞氧化不但使人体易于衰老，而且易于发生癌变，而维生素E是一种抗氧化物质，能够阻止或延迟致癌物的形成。
对维生素E有较深研究的专家认为，维生素E能担当起保护身体免患肺癌、胃癌、前列腺癌、结肠癌的任务。
维生素E延缓衰老众所周知，人体衰老是不可抗拒的，但科学家认为，人们可以通过补充抗氧化剂来达到延缓衰老的目的。
作为一种抗氧化剂，维生素E能使不饱和脂肪酸在肠道和组织内的氧化分解减到最小程度，保护细胞膜上的不饱和脂肪酸免受自由基的攻击，维持细胞膜的完整性，促进人体细胞的再生与活力，延缓细胞的老化过程，医学界称其为“细胞保护因子”。
也正是由于这种原因，维生素E对人体具有延缓衰老的作用。
维生素E防治老年痴呆老年痴呆症是由于脑细胞遭到破坏所引起的，而且，一旦脑细胞被破坏，便无法再生。
维生素E可防止脑细胞中细胞膜成分——磷脂的氧化，即维生素E可使血管壁或脑细胞膜中的磷脂，保持正常状态，使其能有效抑制脑部发生病变。
维生素E降低高血压美国加州大学、波士顿大学和俄勒冈州立大学的科学家曾合作对高血压病进行研究，研究结果显示，维生素E和维生素c联合摄取有助于降低血压。

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

编辑推荐

《新编饮食宜忌与实用搭配一本全(2011年全新第2版)》：最全面、最实用、取头用、最科学的中国家庭必备的饮食搭配速查宝典！
挑选食材尤其关键。
只有合理搭配才能保证食物的营养和安全。
错误的食材搭配，无异于健康杀手。
《新编饮食宜忌与实用搭配一本全(2011年全新第2版)》的宗旨是：让中国家庭享受最高品质的饮食生活！
食物相宜相克,家庭饮食营养！
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种常见病症食疗法“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，从根本上改善家人的健康。
四、32个四季饮食养生诀窍根据春温、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。
连续120周，饮食健康类畅销书！

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