

<<健康饮食520个提醒>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食520个提醒>>

13位ISBN编号：9787509121108

10位ISBN编号：7509121108

出版时间：2009-4

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：156

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520个提醒>>

### 前言

俗话说“民以食为天”。

在日常生活中，各类食物为我们提供了不同的营养，以满足维持生命的需要。

科学摄取食物，有益于人们身体健康，相反，不良的饮食习惯会不知不觉的损害健康。

可以说，饮食保健是各种保健方式方法中最为重要的一种保健方法。

科学合理的饮食，是健康最为重要的环节，也是一个人文化素养的体现。

怎样利用饮食，促进健康，靠的就是自己对科学饮食知识的了解和掌握。

可以说，没有养不好的身体，只有找不到真正的、合乎自己的饮食保健办法，并坚持之。

随着现代医学对饮食研究的不断加强，人们更加认识到了科学饮食对健康的重要性。

本书作为科学饮食的指导读物，向人们指出遵循它就会获得健康，违背了它有可能为健康付出代价。

本书分别介绍了科学饮食的营养方法，食物的应用方法，以及疾病与饮食的关系。

## <<健康饮食520个提醒>>

### 内容概要

如何科学饮食，吃出健康，防止病从口入，日益受到人们的关注和重视。

为此，编者分三个部分介绍了科学摄取营养的方法，食物的科学应用，以及疾病与饮食的关系，科学地阐述了人们应该如何吃，如何选择食物，吃什么、怎么吃、吃多少等问题，同时，强调了不当饮食及嗜好对人体的危害。

本书在知识性、趣味性、科学性、实用性方面皆具特色，相信对广大读者建立良好的饮食理念有所帮助。

没有养不好的身体，只有找不到真正的、合乎自己的饮食保健办法，并坚持之。

科学合理的饮食，是健康最为重要的环节，怎样利用饮食，促进健康，靠的就是自己对科学饮食知识的了解和掌握。

本书分别介绍了科学饮食的营养方法，食物的应用方法，以及疾病与饮食的关系。

书中提供了随手拈来的健康饮食细节，唾手可得的健康饮食知识，简单实用的健康饮食方案，全面有效的健康饮食提醒。

<<健康饮食520个提醒>>

作者简介

王强虎，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任，先后发表论文20余篇，出版著作50余部，近700万字，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

## &lt;&lt;健康饮食520个提醒&gt;&gt;

## 书籍目录

第1部分 饮食营养篇 1.饮食结构要“三高五低” 2.男女饮食应有所区别 3.不同体质的人应选择不同的食物 4.吃饭要细嚼慢咽 5.吃饭不宜一心二用 6.吃饭进食要保持乐观情绪 7.一日三餐要定时 8.饭后摩腹有益胃肠消化 9.食后漱口有益口腔保健 10.食后散步有益健康 11.食物中的果糖最益健康 12.食物“膳食纤维”不可缺 13.合理饮食要关注的十个字 14.春季科学饮食要求 15.夏季科学饮食要点 16.秋季如何选择饮食 17.冬季饮食要求 18.饮食要注重荤素搭配 19.中老年人要少食多餐 20.中老年人饮食宜软忌硬 21.中老年人饮食宜温忌寒 22.日常饮食宜杂忌单 23.不吃早餐有害健康 24.早晨起床后不宜立即进食 25.食熏烤食物无益健康 26.食冰镇食物习惯要不得 27.一味食素不利于健康 28.过量饮酒是健康的大敌 29.经常饮茶有益于防病治病 30.食用味精有讲究 31.正在服药者不宜食醋 32.一日三餐能量要合理安排 33.饭后吸烟对健康危害更大 34.饭后不宜饮茶 35.饭后不宜洗热水澡 36.饭后不宜食水果 37.食盐过多无益健康 38.就餐前后不宜过量饮水 39.蛋白质摄入要适量 40.中学生营养膳食要求 41.大学生营养膳食要求 42.成年女性营养膳食要求 43.孕妇营养膳食要求 44.哺乳妇女营养膳食要求 45.成年男子营养膳食要求 46.老年人营养膳食要求 47.小康生活“六大营养标准”

第2部分 食物应用篇 48.木耳好吃不宜多食 49.新鲜木耳要谨慎食用 50.菠菜要先烫后炒 51.久放的白菜不宜吃 52.韭菜不宜生着吃 53.生吃荸荠坏处多 54.魔芋不宜过量食用 55.胡萝卜不宜生吃 56.炒胡萝卜不宜放醋 57.不要食新鲜的黄花菜 58.莴苣不宜多食 59.发芽土豆不宜食 60.变色红薯不宜食 61.食红薯不宜过量 62.酸菜不宜过多食 63.香菜味美不宜多食 64.洗菜次数不宜过多 65.辣椒不宜过量食用 66.熟银耳不宜长久存放 67.茄子不宜去皮 68.饺子馅不宜挤水 69.不宜空腹食西红柿 70.不宜食未熟的西红柿 71.咸菜不宜腌制时间过短 72.绿豆芽不宜发得过长 73.不宜食发霉的花生 74.香菇不宜用热水久泡 75.炒青菜时不宜放醋 76.花生油炒菜放盐要注意顺序 77.不宜空腹食香蕉 78.香蕉不宜在冰箱中冷藏 79.柿子不宜空腹食用 80.柿子皮不宜过量食用 81.食柿子不宜过量 82.夏天不宜食冰冻的西瓜 83.夏天久放的西瓜不要食 84.夏天食西瓜不宜过量 85.食苹果不宜用酒精消毒 86.食苹果要削皮 87.不宜过量食橘子 88.生梨一次不宜食得过多 89.猕猴桃不宜多食 90.山楂不宜过多食用 91.食杏过多“杏伤人” 92.鲜桃也不宜过量食用 93.荔枝一次不宜多食 94.大枣不宜一次食过多 95.李子多食不利健康 96.银杏不宜过量食用 97.烧肉放盐不宜过早 98.煮猪肉不宜大块煮 99.骨折患者不宜食醋 99.骨折患者不宜偏食 498.痛风患者不宜食酸性食物 499.痛风患者不宜食高脂食物 500.痛风患者不宜饮豆浆 501.痛风患者不宜饮酒 502.痛风患者不宜饮刺激性饮料 503.痛风患者不宜食海鲜 504.痛风患者不宜食鱼 505.痛风患者忌贪食火锅汤 506.痛风患者不宜食粗粮 507.骨质疏松症患者不宜食过量甜食 508.骨质疏松症患者不宜多饮汽水 509.红斑狼疮患者不宜食高脂高糖 510.红斑狼疮患者不宜食海鲜温补食物 511.痔疮患者不宜食辛辣肥甘 512.痔疮患者不宜饮酒 513.青光眼患者不宜过量饮水 514.青光眼患者不宜过量饮酒 515.烧伤患者不宜饮茶 516.烧伤患者不宜食发物 517.烧伤患者不宜饮白开水 518.缺铁性贫血患者不宜饮茶水 519.缺铁性贫血患者不宜饮牛奶 520.缺铁性贫血患者慎食菠菜 99.猪肉不宜过量食 100.不新鲜猪肉不宜食 101.食猪肝切记要去毒 102.猪肝不宜炒得太嫩 103.猪肝不宜过多食用 104.鲜猪肉不宜热水浸泡 105.烤羊肉串不宜多食 106.烤禽类食物不宜多食 107.秋天不宜食羊肉和狗肉 108.骨头汤不宜久煮 109.香肠不宜长久存贮 110.鲜肉不宜反复冷冻 111.解冻肉食不宜久放 112.鱼不宜久存冰箱 113.不宜用冷水炖肉 114.炖肉不宜用旺火 115.畜禽不宜宰后即烹食 116.肉类不宜用动物油烹调 117.煮骨头汤时不宜放醋 118.炖肉不宜早放酱油 119.食蟹时应当注意四清除 120.食蟹的禁忌 121.食新鲜海蜇需慎重 122.不宜食不熟透的鲱鱼 123.甲鱼不宜生食 124.咸鱼不宜经常食 125.烧焦了的鱼不宜吃 126.活鱼活吃要不得 127.贝壳类产品不宜生吃 128.海带一次不宜多食 129.海带不宜长时间浸泡 130.烧鱼不宜早放姜 131.煮牛奶不宜加糖 132.饮牛奶不宜饮酒 133.不宜用牛奶冲鸡蛋 134.牛奶不宜与中药同服 135.牛奶不宜与西药同服 136.牛奶不宜与果子露同饮 137.茶叶蛋好吃不宜多食 138.鸡蛋不宜与豆浆同食 139.炒鸡蛋不宜放味精 140.不宜饮生牛奶 141.不宜空腹饮牛奶 142.夏季开袋牛奶不宜久放 143.喝牛奶时不宜加钙粉 144.乳糖不耐受症者不宜饮牛奶J4 145.不宜食生鸡蛋 146.鸡蛋不宜久煮 147.鸡蛋破壳不宜食 148.破裂旺鸡蛋不宜食 149.不宜偏食红皮鸡蛋 150.营养鸡蛋不宜多食 151.不宜食未煮熟的鸭蛋 152.牛奶不宜冰冻保存 153.不宜将牛奶放入保温瓶 154.贮存牛奶时要避光 155.鸡蛋不宜横放 156.不宜将鲜鸡蛋放冰箱 157.鲜鸡蛋贮存不宜水洗 158.蒸鸡蛋羹宜用凉开水 159.蒸鸡蛋羹不宜长时间猛搅 160.食中药慎饮绿豆汤 161.凉粉不

## &lt;&lt;健康饮食520个提醒&gt;&gt;

宜作下酒菜 162.不宜食未熟透的黄豆 163.胃寒之人不宜饮豆浆 164.饮豆浆时不宜放红糖 165.豆浆不宜与药物同饮 166.豆浆不宜冲入鸡蛋 167.不宜饮未煮沸的豆浆 168.豆腐不宜单独烧菜 169.豆腐有益不宜多食 170.发霉玉米不宜食用 171.精米细面不宜长期吃 172.月饼好吃要节制 173.油条不宜经常食 174.粽子不宜过量食用 175.方便面不宜经常食 176.炒菜用油不宜多 177.炒菜用油不宜过热 178.食油不宜品种单一 179.不宜禁食动物油 180.炸食物的油不宜再食用 181.油不宜反复高温加热 182.做红豆食品不宜放盐 183.食用的花生油禁忌 184.心脏病患者不宜食菜子油 185.不宜吃粗制棉子油 186.奶油不宜过量食用 187.不宜食含氢化油的食品 188.多味瓜子不宜多食 189.不宜食有增白剂的馒头 190.淘米次数不宜多 191.做捞米饭的方法要不得 192.食用油保存的禁忌 193.不宜用面肥发面 194.煮饭不宜用未开的自来水 195.煮粥尽量不要放碱 196.煮玉米粥要加碱 197.熬绿豆汤不宜加白矾 198.面包不宜冰箱保存 199.啤酒、白酒不宜同饮 200.饮啤酒不宜兑汽水 201.不宜用浓茶解酒 202.绿茶与枸杞不宜同用 203.酒不宜与咖啡同饮 204.不宜用茶水送服药物 205.食海鲜时不宜饮啤酒 206.饮酒不宜食胡萝卜 207.葡萄酒不宜加饮料、冰块 208.夏天不宜饮冰水 209.矿泉水不宜长期饮用 210.老化水不宜经常饮用 211.吃饭时不宜大量饮水 212.重新烧开的水不宜饮用 213.纯净水不宜长期饮用 214.隔夜的茶水不要饮 215.饮茶不宜过浓 216.不宜饮过于新鲜的茶 217.泡茶不宜用滚开水 218.睡前不宜饮茶 219.沏茶不宜用保温杯 220.不宜用铝壶烧水 221.咖啡好喝不宜多 222.不宜空腹饮酒 223.不宜饮酒御寒 224.不宜过量饮白酒 225.不宜过量饮啤酒 226.饮葡萄酒不宜过量 227.过量饮汽水无益 228.吃饭时不宜饮汽水 229.饭后不宜饮汽水 230.不宜饮冰冻饮料 231.解渴不宜饮含气饮料 232.芥末的食用禁忌 233.含糖精食物不宜多食 234.孜然的食用禁忌 235.胡椒的食用禁忌 236.食用酱油的禁忌 237.不宜摄入过多盐 238.生活中不宜食粗盐 239.醋不宜大量食用 240.正在服药者不宜食醋 241.花椒的食用禁忌 242.茴香的食用禁忌 243.桂皮的食用禁忌 244.生姜的食用禁忌 245.鱼露不宜长期食用 246.鸡精的食用禁忌 247.蚝油的食用禁忌 248.使用味精不宜过量 249.食物加味精后不宜加热 250.不宜用沸水冲蜂蜜 251.蜂蜜未经炼制不宜服用 252.不宜过多食糖 253.白糖食用要注意卫生 254.喝中药不宜加糖 255.吃西药同样不宜加糖 256.碘盐的贮存禁忌 257.大蒜的保存禁忌 258.生姜的保存禁忌 259.辣椒的保存禁忌 260.白糖不宜久存放 261.婴幼儿不宜饮豆奶 262.婴儿不宜用炼乳喂养 263.婴幼儿不宜饮脱脂酸奶 264.婴儿不宜饮过浓的牛奶 265.婴儿不宜饮过甜的水 266.婴儿不宜食蜂蜜 267.婴儿不宜用母乳代补水 268.婴幼儿不宜吃元宵 269.婴儿饮奶不宜加粥 270.儿童不宜食花粉 271.儿童不宜饮白酒 272.儿童不宜饮啤酒 273.儿童不宜多食菠菜 274.儿童不宜过量食盐 275.儿童不宜生食酱油 276.儿童不宜过多食鸡蛋 277.儿童不宜过多食肥肉 278.儿童不宜过量饮果汁 279.儿童不宜过量吃糖 280.儿童不宜吃泡泡糖 281.儿童不宜空腹饭前吃糖 282.儿童不宜多吃巧克力 283.儿童不宜食松花蛋 284.儿童不宜食爆米花 285.儿童不宜食烤羊肉串 286.儿童不宜过量食猪肝 287.儿童忌过多食果冻 288.儿童不宜食含人参食物 289.儿童不宜摄入谷类食物不足 290.儿童不宜长期饮矿泉水 291.儿童喝牛奶不宜过量 292.儿童不宜食油炸食物 293.儿童不宜食过成食物 294.儿童不宜食高蛋白食物 295.儿童运动时不宜过量饮水 296.孕妇不宜食冷饮 297.孕妇不宜食桃仁 298.孕妇不宜滥用补益药食 299.孕妇不宜多食猪肝 300.孕妇忌过量食土豆 301.孕妇不宜食薯片 302.孕妇不宜食油条 303.孕妇不宜多食菠菜 304.怀孕期间不宜饮酒 305.孕妇不宜过多饮浓茶 306.孕妇不宜过量饮咖啡 307.孕妇不宜饮蜂王浆 308.孕妇不宜多食山楂 309.孕期不宜过量长期食精米 310.孕妇不宜食桂圆 311.孕妇不宜饮可乐型饮料 312. 孕妇不宜食鲸鱼肉 313.孕妇不宜食易过敏性食物 314.孕妇不宜食海马 315.孕妇不宜食蟹爪 316.孕妇不宜食苡仁 317.孕妇不宜食甲鱼 318.孕妇谨慎食茄子 319.孕妇不宜食马齿苋 320.孕妇不宜食慈菇 321.孕妇慎食热性调料 322.孕妇不宜过量食海带 323.产妇产不宜食炖母鸡 324.产妇产不宜食味精 325.产妇产不宜食麦乳精 326.产妇产不宜过多食鸡蛋 327.产妇产不宜久饮红糖水 328.产妇产后慎食巧克力 329.产后不宜立即服人参 330.产妇产不宜饮过浓的肉汤 331.女性经期不宜饮浓茶 332.女性经期不宜饮酒 333.女性经期不宜食生冷食物 334.女性经期不宜食辛辣食物 335.产妇产食鸡蛋不宜加白糖 336.经期眼脚肿胀不宜食大枣 337.中老年人不宜多食糖 338.中老年人不宜过量饮鸡汤 339.中老年人不宜饮水过多 340.中老年人不宜食油炸食物 341.中老年人不宜晚上喝盐水 342.中老年人不宜过多食豆腐 343.中老年人不宜常食腌渍食物 344.中老年人慎食熏烤食物 345.中老年人不宜食冰镇食物 346.老年人不宜食过期食物 347.中老年人不宜过量食虾皮 348.中老年人不宜吃糖助戒烟 349.中老年人运动后不宜过量食糖 350.中老年人运动不宜高脂膳食第3部分 疾病饮食篇 351.高血压病患者宜常食海带 352.高血压病患者宜常食芹菜 353.高血

## &lt;&lt;健康饮食520个提醒&gt;&gt;

压病患者宜常食香菇 354.高血压病患者不宜食高盐食物 355.高血压病患者不宜饮盐水 356.高血压病患者不宜过量食高脂门10 357.高血压病患者不宜长期食精米 358.高血压病患者不宜过量饮咖啡 359.高血压病患者不宜过量饮酒 360.高血压病患者不宜过量食狗肉 361.高血压病患者不宜过量饮浓茶 362.高血压病患者不宜过量饮鸡汤 363.高血压病患者不宜滥补人参 364.中风不宜食高脂食物 365.中风不宜食高盐食物 366.中风不宜食狗肉 367.中风不宜过量饮浓茶 368.中风不宜过量饮酒 369.冠心病患者不宜食高脂食物 370.冠心病患者不宜食高盐食物 371.冠心病患者不宜食高蛋白质 372.冠心病患者不宜过量饮浓茶 373.冠心病患者不宜过量饮酒 374.冠心病患者不宜过量食螃蟹 375.心肌梗死患者不宜食难消化食物 376.心肌梗死患者不宜食高盐食物 377.心肌梗死患者不宜食辛辣食物 378.心肌梗死患者不宜饮酒类 379.心肌梗死患者不宜空腹食香蕉 380.心肌梗死患者不宜过量饮冷茶 381.食金橘能防感冒 382.饮鸡汤能治感冒 383.感冒不宜食高脂食物 384.感冒不宜食高盐食物 385.感冒不宜食糖过多 386.感冒患者不宜食海鲜鱼类 387.感冒初期不宜食西瓜 388.感冒后不宜饮酒 389.感冒患者多汗不宜食大葱 390.感冒患者不宜食刺激调味品 391.肺结核患者不宜吃糖 392.肺结核患者不宜食用茄子 393.肺结核患者不宜食用牛奶 394.肺结核患者不宜食某些鱼类 395.慢性支气管炎患者不宜食温补食物 396.慢性支气管炎患者不宜食油炸食物 397.慢性支气管炎患者不宜寒凉食物 398.慢性支气管炎患者不宜食海鲜 399.慢性支气管炎患者不宜食部分鱼类 400.慢性支气管炎患者不宜过量饮酒 401.慢性支气管炎患者不宜食石榴 402.慢性支气管炎患者不宜食柿子 403.慢性支气管炎患者不宜食香蕉 404.慢性支气管炎患者不宜食西瓜 405.慢性支气管炎患者不宜吃丝瓜 406.慢性支气管炎患者不宜食罗汉果 407.慢性支气管炎患者不宜食薄荷 408.哮喘患者不宜过量饮酒 409.哮喘患者不宜过量食盐 410.哮喘患者不宜食橘子 411.哮喘患者不宜食枇杷 412.哮喘患者不宜食甘蔗 413.哮喘患者不宜食肥肉 414.哮喘患者不宜食海鲜 415.慢性胃炎患者不宜饮牛奶 416.慢性胃炎患者不宜饮豆浆 417.慢性胃炎患者不宜饮啤酒 418.慢性胃炎患者不宜过量饮浓茶 419.慢性胃炎患者不宜食螃蟹 420.慢性胃炎患者不宜饮醋 421.慢性胃炎患者不宜食辛辣食物 422.肝炎患者不宜食高脂食物 423.肝炎患者不宜过量食糖 424.肝炎患者不宜饮酒 425.肝炎患者不宜食蛋黄 426.肝炎患者不宜食羊肉、狗肉 427.肝炎患者不宜食大蒜 428.肝炎患者不宜食生姜 429.肝炎患者不宜食螃蟹 430.肝硬化患者不宜食粗糙食物 431.肝硬化患者不宜食高盐食物 432.肝硬化患者不宜食部分鱼类 433.肝硬化患者不宜食松花蛋 434.肝硬化患者不宜食产气食物 435.肝硬化患者不宜饮白酒 436.肝硬化患者不宜饮啤酒 437.脂肪肝患者不宜食高糖食物 438.脂肪肝患者不宜饮酒 439.胆囊炎、胆结石患者不宜贪高脂食物 440.胆囊炎、胆结石患者不宜多食糖 441.胆囊炎、胆结石患者不宜食花生 442.胆囊炎、胆结石患者不宜食螃蟹 443.胆囊炎、胆结石患者不宜食咖喱 444.痢疾患者不宜食肉类浓汁及动物内脏 445.痢疾患者不宜食污染生冷食物 446.痢疾患者不宜食刺激类食物 447.痢疾患者不宜食胀气粗纤维食物 448.痉挛性、阻塞性便秘患者不宜食刺激性食物 449.便秘患者不宜饮浓茶 450.便秘患者不宜食柿子 451.

便秘患者宜食富含纤维素食物 452.腹泻患者不宜食油腻食物 453.腹泻患者不宜饮牛奶 454.腹泻患者不宜食生大蒜 455.腹泻患者不宜食刺激致敏食物 456.胰腺炎患者不宜饮酒 457.胰腺炎患者不宜食高脂食物 458.急性胰腺炎患者不宜食菠菜 459.糖尿病患者不宜食高糖食物 460.糖尿病患者不宜食高脂食物 461.糖尿病患者不宜食高盐食物 462.糖尿病肾病患者不宜食豆制品 463.糖尿病肾病患者不宜食高蛋白 464.糖尿病患者不宜饮热茶 465.糖尿病患者不宜过量饮酒 466.糖尿病患者不宜过量食红枣 467.甲亢患者不宜食油腻食物 468.甲亢患者不宜饮酒 469.甲亢患者不宜食辣椒 470.甲亢患者不宜食高含碘食物 471.甲亢患者不宜食含碘食盐 472.前列腺增生患者不宜饮酒 473.前列腺增生患者不宜食辛辣食物 474.肾病患者不宜食高蛋白食物 475.肾病患者不宜食高脂食物 476.肾病患者不宜食高盐食物 477.肾病患者不宜大量喝水 478.肾病患者不宜食辣椒 479.肾病患者不宜食香蕉 480.肾病患者不宜食竹笋 481.性功能障碍患者不宜食黄豆 482.性功能障碍患者慎食冬瓜 483.性功能低下患者慎食菱角 484.性功能障碍患者慎食芥蓝 485.性功能障碍患者不宜过量食芹菜 486.老年痴呆患者不宜食高脂食物 487.老年痴呆患者不宜食含铝食物 488.老年痴呆患者不宜饮酒 489.更年期患者不宜食高脂食物 490.更年期患者不宜食刺激食物 491.骨折患者不宜食高草酸食物 492.骨折患者不宜食肉骨头 493.骨折患者不宜过多食糖 494.骨折患者不宜饮白酒 495.骨折患者要多喝水

## <<健康饮食520个提醒>>

### 章节摘录

插图：第1部分 饮食营养篇1.饮食结构要“三高五低”“三高”指食物要高新鲜度、高纤维素、高蛋白质。

食物要新鲜，不吃变质或存放过久、质量下降的食物；每日摄入的食物纤维素不低于16克；高蛋白食物可以是动物性的，也可以是植物性的，每日摄入总量为体重的0.8%，即体重60千克的人需要蛋白质至少不低于50克。

“五低”指低糖分、低盐分、低脂肪、低胆固醇、低刺激性。

具体要求是少吃糖；低盐是指每天摄入盐量一般控制在6克以下；低脂是指脂肪摄取总量不超过膳食总热量的15%~30%，这对防止肥胖症、高血脂、冠心病和某些癌症有重要意义，尤其对那些已有肥胖症状的人更为重要；低胆固醇是指胆固醇的摄取量每天不超过300克，中老年人尽量少吃动物脑及内脏等含胆固醇较高的食物；低刺激性是指辛辣食品宜少吃或不吃。

2.男女饮食应有所区别男女在饮食上应有所不同，男子以气为主，女子以血为用。

男性饮食必须注意体质属阳的特点，应多食偏于温热食品，以壮阳气，补充热量，切忌贪食寒凉食品，如菱角、茭白发冷气、损阳之品。

在五味之中，可适当多食辛味通助阳气精道之品。

女性饮食必须注意体质属阴的特点，饮食应以凉润滋补阴血为主，尽量选择多汁之食物，避免辛热燥烈之品伤耗阴血。

选择饮食，不同性别的人应有所侧重。

<<健康饮食520个提醒>>

编辑推荐

《健康饮食520个提醒》特点：随手拈来的健康饮食细节，唾手可得的健康饮食知识，简单实用的健康饮食方案，全面有效的健康饮食提醒。

<<健康饮食520个提醒>>

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>