

<<饮食养生之道>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生之道>>

13位ISBN编号：9787515202679

10位ISBN编号：751520267X

出版时间：2012-9

出版时间：中医古籍出版社

作者：庞保珍

页数：261

字数：248000

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>

## <<饮食养生之道>>

### 内容概要

庞保珍主编的《饮食养生之道》分13章，从中医经典、国学经典、国医大师养生经验等中西医两个角度，系统而详细地论述了有关饮食养生的理论和方法，如阐明了饮食养生的概念、营养素、营养缺乏与营养过量、营养强化与保健食品、食品加工与烹饪，科学饮水，喝出健康，以及各类食品的营养价值、常用中医保健医疗食品、促进健康食品优选、食品安全、合理膳食，吃出健康、古代名人名著饮食养生精华、国医大师饮食养生精华等。

《饮食养生之道》是一部全面介绍饮食养生理论与方法的饮食养生全书，是集历代饮食养生的大成之作。

通过合理饮食达到却病延年、养生防病的知识与方法，取材广泛而精当。

所介绍的饮食养生方法非常实用，内容涵盖

儒、释、道籍、经史杂著、医药著述等文献，既有国学经典饮食精华，又有现代饮食研究成果，内容丰富，文字通俗易懂，具有较高的科学性、实用性

、可读性可供同道、医学生、患者及大众百姓养生保健参考。

## <<饮食养生之道>>

### 书籍目录

#### 第一章 概述

1. 饮食养生的概念
2. 饮食养生的作用
3. 饮食调养的原则
4. 病从口入与病从口出
5. 食疗胜于药疗. 食物是最好的药
6. 只有脾胃好. 才能饮食好
7. 找养生专家养生. 胜于找治病专家养病
8. 腾不出时间养生. 迟早要腾出时间养病

#### 第二章 营养素

1. 营养的概念
2. 食物的概念
3. 营养素的概念
4. 膳食的概念
5. 膳食指南与膳食10条基本原则
6. 中国居民平衡膳食宝塔(2007)(中国营养学会)
7. 膳食营养素参考摄入量
8. 蛋白质
9. 脂类
10. 碳水化合物
11. 能量
12. 矿物质
13. 维生素
14. 其他膳食成分

#### 第三章 营养缺乏与营养过量

1. 营养缺乏病的预防
2. 维生素A中毒的预防
3. 维生素D中毒症的预防
4. 地方性氟中毒的预防

#### 第四章 营养强化与保健食品

1. 食品营养强化的概念
2. 对食品营养强化的基本要求
3. 保健食品的定义
4. 对保健食品的认识
5. 卫生部公布既是食品又是药品的物品名单(按笔画顺序排列)
6. 卫生部公布可用于保健食品的物品名单(按笔画顺序排列)
7. 卫生部公布保健食品禁用物品名单(按笔画顺序排列)

#### 第五章 食品加工与烹饪

1. 腌渍保藏对食品的影响
2. 烟熏保藏对食品的影响
3. 冷冻保藏对食物营养素的影响
4. 合理营养的烹饪原则
5. 烹调中可能产生的有害物质
6. 烹调中可能导致食物营养素的损失
7. 烹调中减少营养素损失的措施

## <<饮食养生之道>>

### 第六章 科学饮水，喝出健康

- 1.身心健康，水是栋梁
- 2.饮水不当，水能致病
- 3.科学饮水，增进健康
- 4.合理饮水，预防疾病
- 5.科学用水，更加健康
- 6.防水污染，保护环境

### 第七章 各类食品的营养价值

- 1.食品概念
- 2.食品分类
- 3.粮谷类食品的营养价值
- 4.豆类食品的营养价值
- 5.蔬菜水果类营养价值
- 6.畜禽肉类及其制品的营养价值
- 7.鱼虾类营养价值
- 8.奶与奶制品营养价值
- 9.蛋与蛋制品营养价值
- 10.油脂、坚果类营养价值
- 11.其他加工食品营养价值

### 第八章 常用中医保健医疗食品

- 1.中医保健医疗食品概述
- 2.饮、露、鲜汁
- 3.汤
- 4.酒、醴、醪
- 5.蜜膏
- 6.粥
- 7.羹
- 8.糖果、蜜饯、糖渍食品
- 9.米面食品
- 10.菜肴

### 第九章 促进健康食品优选

- 1.防癌抗癌食品优选
- 2.促进心血管健康食品优选
- 3.促进肠道健康食品优选
- 4.促进脑部健康食品优选
- 5.促进眼部健康食品优选
- 6.促进女性健康食品优选
- 7.促进男性健康食品优选

### 第十章 食品安全

- 1.食品中的主要致癌毒物与预防
- 2.食品中的主要重金属毒物与预防
- 3.食品中的主要农药、兽药残留毒物与预防
- 4.食品中的主要细菌性毒物及预防
- 5.食品中的主要真菌性毒物与预防
- 6.食品中的主要动植物性毒物与预防
- 7.食品添加剂中的主要毒物与预防
- 8.野生动物不能吃

## <<饮食养生之道>>

- 9.其他食品安全问题
- 10.吃不吃转基因食品
- 11.四种安全食品
- 12.预防食品中毒手段

### 第十一章 合理膳食吃出健康

- 1.饮食不当易得癌症
- 2.不科学的饮食习惯
- 3.“微饿”健康长寿
- 4.早餐与健康
- 5.细嚼慢咽益寿延年
- 6.限制体重与热量摄入
- 7.儿童与青少年应怎样饮食
- 8.脑力劳动者应怎样饮食
- 9.脂肪肝应怎样饮食
- 10.高血压病应怎样饮食
- 11.冠状动脉粥样硬化性心脏病应怎样饮食
- 12.肥胖与消瘦者应怎样饮食
- 13.阳痿的药膳食疗方法
- 14.早泄的药膳食疗方法
- 15.女性性欲低下的药膳食疗方法
- 16.围绝经期性欲低下的药膳食疗方法
- 17.女性性高潮障碍的药膳食疗方法

### 第十二章 古代名人名著饮食养生精华

- 1.孙思邈饮食养生精要
- 2.《寿亲养老新书》饮食养生精要
- 3.《遵生八笺》饮食养生精要
- 4.《老老恒言》饮食养生精要

### 第十三章 国医大师饮食养生精华

- 1.李振华饮食有节,保护脾胃
- 2.方和谦饮食养生经验
- 3.邓铁涛养脾胃绝技
- 4.朱良春饮食有节,兼服六味
- 5.张镜人食养自疗
- 6.任继学适时而息.适食以养
- 7.张灿甲 饮食以清淡为主.合理搭配

主要参考文献

编辑推荐

庞保珍主编的《男性健康之道》比较系统全面地介绍了男性生殖健康所涉及的各种常见病的治疗与预防,其中包括男性解剖生理、病因病理、男性性功能障碍、男性生育与不育、阴茎疾病、阴囊疾病、睾丸与附睾疾病、精索与输精管疾病、前列腺与精囊疾病、男性绝育术后并发症、房中病、性传播疾病、男科杂病。

本书尽可能地将散在于古今中外、中西医名人名著中,有关男性健康的精华载入其中,努力吸收国内外中西医有关的最新研究成果,尽可能地全面系统地阐述男性健康的理论与方法,力求做到科学性、先进性与实用性相结合、力求文字精炼,通俗易懂。

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>