

<<好吃不用药-新世纪男性食疗手册>>

图书基本信息

书名：<<好吃不用药-新世纪男性食疗手册>>

13位ISBN编号：9787533736989

10位ISBN编号：7533736982

出版时间：2007-1

出版时间：安徽科技出版社图书服务部（原安徽科学技术出版社）

作者：鲁纯静

页数：138

字数：120000

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>

## <<好吃不用药-新世纪男性食疗手册>>

### 内容概要

自古以来中国的“滋补养生膳”就是根据人体健康状况，用蔬菜、水果、谷类、肉类等各种食物调解机体的平衡，利用食物具有的药效对机体进行调整。

当前全球回归自然之风劲吹，以食代药，用食品防病、治病的思想受到广泛关注。

随着现代医药模式的转换，人类对疾病本质的认识不断加深，发现许多疾病确实可以通过适当的饮食调理，达到预防、治疗的目的。

食物的确具有不可忽视的保健功能。

本书作者从事营养事业已近50年，主要研究“医食同源”和为住院病人配制膳食，让食物发挥辅助临床治疗的最佳效果。

假如她的病人平时注意饮食的均衡，其中绝大多数的人都不必走进医院，去吃她配制的“病号饭”。

当今男性面临的三大重要疾病是恶性肿瘤、心脑血管疾病和男科疾病。

作者根据她多年来以食代药的临床经验，总结出男性健康的五大保障：行动一：抵抗压力，塑身保本。

行动二：防止衰老，活力养生。

行动三：增强脑力，头脑清晰。

行动四：去除毒素，焕发精神。

行动五：安全助“性”，享受生活。

配合五大行动，本书同时提供50道美味佳肴，以便让我们经常保持最佳营养状况，增强身体疾病抵抗力，并且对一些伤害也会适时的修补促使复原，不但“好吃不用药”，而且能够达到健康、长寿的目的。

## 作者简介

鲁纯静教授，首都医科大学附属北京同仁医院营养科主任营养师。  
曾任中华医学会天津营养学会秘书，北京国际药膳博物馆副馆长、理事长，中国烹饪营养专业委员会专家组成员。  
现任中华医学会北京营养学会主任委员。

从事临床营养工作近50年，曾结合临床开展《应用复方苦荞粉

书籍目录

作者疗 小餐桌 大学问 导言 以食代药 行动一 抵抗压力 塑身保体 压力是男性健康的头号杀手 男性在压力状态下最容易的疾病 男性面对压力时如何保障充足营养？

五种有效的抗疲劳食物 行动二 防止衰老 活力养性 不要让身体像“生锈的苹果”一样被氧化 抗氧化剂缺乏容易引起的病症 抗氧化营养物质是人类最好的食品 非常重要和必要的抗氧化增补剂 十大抗氧化能力最高的生鲜蔬果 健康饮食黄金六法则 常保青春的维生素家族 行动三 增强脑力 头脑清晰 为什么你的脑力会下降？

全面护脑、健脑黄金六法则 大脑为何需要这些营养素？

常见的补脑食品 尽量远离的“损脑食品” 行动四 去除毒素 焕发精神 酸性身体的“因”和“果” 常见食品酸碱性 我们就是这样中毒的 远离五种让你积压毒素的食品 十三种有效的排毒食品 行动五 安全助“性” 享受生活 失去“性福”的五大诱因 四大让你失去“性福”的疾病 提高“性”趣的营养素和矿物质 八种助你“性福”生活的食物 男性壮阳的禁忌 附录 四季饮食搭配指南

章节摘录

插图

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>