

<<家庭饮食营养宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食营养宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787533747497

10位ISBN编号：7533747496

出版时间：2010-9

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：窦国祥，窦勇 主编

页数：999

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>

## <<家庭饮食营养宜忌全书>>

### 前言

东汉医圣张仲景说：“饮食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则益体，害则成疾。

”清代名家王孟英说：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。

”西医学之父希波克拉底说：“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。

”可谓肺腑之言，真知灼见。

饮食对人来说，潜移默化，润物无声，一切皆在其中。

既可“病从口入”，又可“病从口出”。

为澄本清源，与时俱进，受约编写《家庭饮食营养宜忌全书》。

本书分为饮食营养理论知识、常用食物的饮食营养宜忌、常见病症的饮食营养宜忌、居民营养和膳食宜忌、四时饮食营养宜忌五个部分。

对292种常用食物、476种相关食物及65种常见病症的饮食营养宜忌，均做了详细介绍。

为便于查阅，列食物营养成分表279幅。

力求“精其选，解其言，识其义，明其理”。

由于中医学、西医学、营养学、食物学、烹饪学、饮食学、食疗学均在不断发展，本书只是作为对古今中外相关知识的阶段性总结，虽取名“全书”，也只是相对而言。

诚请同道和读者不吝指教，使该书不断充实、提高。

## <<家庭饮食营养宜忌全书>>

### 内容概要

本书分为饮食营养理论知识、常用食物的饮食营养宜忌、常见病症的饮食营养宜忌、居民营养和膳食宜忌、四时饮食营养宜忌五个部分。

对768种食物及65种常见病症的饮食营养宜忌作了详细介绍。

列表279幅，以便于查阅。

本书将指导您科学地实现饮食保健、防治疾病、增强体质、延年益寿。

## <<家庭饮食营养宜忌全书>>

### 作者简介

窦国祥，著名的中医世家、养生专家、科普作家，毕业于东南大学医学院。东南大学医学院教授、主任医师、硕士生导师，曾兼任中国中西医结合学会理事、江苏省中西医结合学会常务理事、营养食疗专家委员会主任、江苏省老中医药专家学术经验继承指导老师，享受国家政府特殊津贴。

## <<家庭饮食营养宜忌全书>>

### 书籍目录

第一章 饮食营养理论知识 第一节 中医饮食营养理论 一、中医饮食营养学基本理论 二、食物的性能 三、饮食的作用 四、中医保健医疗食品的概念与分类 五、食物的配伍应用 六、饮食禁忌 第二节 营养学基础知识 一、营养的重要意义 二、营养素的功能第二章 常用食物的饮食营养宜忌 第一节 谷豆类 第二节 蔬菜类 第三节 野菜类 第四节 食用菌类 第五节 瓜类 第六节 果品类 第七节 水产品 第八节 禽、兽、昆虫等 .....第三章 常见病症饮食营养宜忌第四章 居民营养和膳食宜忌第五章 四时饮食营养宜忌

章节摘录

插图：1) 促进和保护生殖功能。

2) 清除自由基。

自由基是广泛存在于各种化学反应中的活泼基团，若过多产生可引发自由基链式反应，导致细胞膜中多不饱和脂肪酸的脂质过氧化，脂质过氧化物会损伤细胞膜及细胞内的大分子蛋白质与核酸，对机体造成损伤。

维生素E清除自由基作用与抗衰老有关。

3) 稳定细胞膜。

大量维生素E的存在可使细胞膜处于流动性高、通透性严密的状态。

这除了可保护膜上大量的多不饱和脂肪酸不被氧化外，还与其可以保护膜蛋白的活性结构有关。

4) 抗肿瘤作用。

目前研究结果表明，维生素E大致通过以下几方面起到抗肿瘤发生的作用：维持机体内氧化与抗氧化系统的平衡；阻断一些致癌物质的致癌作用；提高机体的细胞免疫和体液免疫水平；对某些癌基因的表达具有抑制作用。

5) 抗心血管病。

维生素E可降低动脉粥样硬化的发病率，其机制可能与维生素E能阻碍动脉内皮细胞的“泡沫化”及平衡内皮细胞的胆固醇代谢有关。

6) 增强免疫功能。

包括体液免疫与细胞免疫。

7) 是肝细胞生长的重要保护因子之一。

研究发现，肝细胞死亡的最后途径之一是肝细胞中维生素E的耗竭，而且其机制不同于钙离子，而是利用其自身于细胞上存在的形式来发挥其对细胞保护因子的作用。

近年来大量的体内、体外研究进一步表明，补充大剂量的维生素E对多种急性肝损伤均具有保护作用，它主要是通过维持肝细胞内还原系统的平衡及机体前列环素水平等途径来完成的。

而对慢性肝纤维化具有延缓和阻断作用。

机制可能是对肝细胞损伤和储脂细胞的胶原合成及对引发肝纤维化的氧化作用均有抑制作用。

## <<家庭饮食营养宜忌全书>>

### 编辑推荐

《家庭饮食营养宜忌全书》：现代人最佳的饮食养生指导，名老中医、著名养生专家窦国祥教您这样吃最健康，768种食物的饮食营养宜忌，65种病症的饮食营养宜忌，不同人群的饮食营养宜忌，一年四季的饮食营养宜忌。

东汉医圣张仲景说：“饮食之味，有与病相宜，有与病约客，若得宜则益体，客则成疾。”

<<家庭饮食营养宜忌全书>>

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>