

<<居民饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<居民饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787535740991

10位ISBN编号：7535740995

出版时间：2004-10-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：陈嘉,周贻谋

页数：274

字数：151000

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>

<<居民饮食宜忌>>

内容概要

本书共分7个部分，第I部分着重介绍了“中国居民膳食指南”、“中国食物与营养发展纲要”及“饮食防癌十四条建议”，实际上已经对饮食宜忌作了简明扼要的概括和精辟深刻的阐述。

从第2~第6共5个部分，这是全书的主体，其内容以植物性食物为主，同时兼顾动物性食物，精选一些常用食物，一一加以具体介绍。

在叙述每一种食物时，首先说明其所含主要营养成分，再叙其健身补益作用，接着谈宜食与禁忌，有的还着意加以点评，也对一些食物谈了烹煮加工方法。

这样既可帮助读者了解更多的食物知识，又可提高其实用价值。

第7部分为各类人员的饮食宜忌，这是全书的最后一个部分。

此部分着重就青少年、妇女、中老年人及某些常见病患者的饮食宜忌作了扼要的叙述，在谈到宜食或应当禁忌的食物时，仅仅点到为止，以避免重复。

<<居民饮食宜忌>>

作者简介

周贻谋，生于1934年，又写作周一谋，大学本科毕业后，长期从事中医文献和养生学的研究。先前在北京中医学院（今北京中医药大学）任教，现为湖南中医学院教授。曾任中国中医养生保健学会常务理事、长沙马王堆医书研究会会长等职。有养生专著、马王堆汉墓医书研究及其他著

<<居民饮食宜忌>>

书籍目录

一 养生当知饮食宜忌 (一) 懂得食宜有益 (二) 不知食忌有害 (三) 须知“中国居民膳食指南” 1 食物多样, 谷类为主 2 多吃蔬菜、水果和薯类 3 常吃奶类、豆类或其制品 4 经常吃适量鱼、禽、瘦肉, 少吃肥肉和荤油 5 食量与体力活动要平衡, 保持适宜体重 6 吃清淡少盐的食物 7 如饮酒, 应限量 8 吃清洁卫生、不变质的食物 (四) 应当参考“中国食物与营养发展纲要” (五) 值得重视的“饮食防癌十四条建议” 二 谷类及其他主食的饮食宜忌 (一) 谷类食物的饮食宜忌 (二) 豆类食物宜忌 (三) 薯类与瓜类主食的宜忌 三 蔬菜类食物的宜忌 (一) 叶类与花类蔬菜宜忌 (二) 根茎类蔬菜宜忌 (三) 瓜果类蔬菜宜忌 (四) 豆类蔬菜宜忌 (五) 菌类蔬菜宜忌 (六) 海产蔬菜宜忌 四 果实类食物宜忌 (一) 水果类食物宜忌 (二) 坚果类食物宜忌 五 肉类食物宜忌 (一) 畜禽肉等食物宜忌 (二) 蛋、奶类及蜂产品食物宜忌 (三) 鱼虾类食物宜忌 六 调料及饮料类食物宜忌 (一) 调料类食物宜忌 (二) 饮料类食物宜忌 七 各类人员的饮食宜忌 (一) 儿童和青少年的饮食宜忌 (二) 妇女经期与妊娠期的饮食宜忌 (三) 老年人的饮食宜忌 (四) 几种常见疾病患者的饮食宜忌

<<居民饮食宜忌>>

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>