

<<饮食禁忌>>

图书基本信息

书名：<<饮食禁忌>>

13位ISBN编号：9787538147339

10位ISBN编号：7538147330

出版时间：2006-8

出版时间：辽宁科技出版社

作者：王绪前、黄志杰

页数：182

字数：290000

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>

<<饮食禁忌>>

内容概要

民以食为本，吃能使生命延续，吃是生命的需要，吃是健康的保障。

人类在不断繁衍生息的长河中，由生食到熟食，不断地总结出许许多多吃的方式方法，但直到今天，我们仍然会问，你会吃吗？你会将两种以上的食物搭配在一起吃吗？这看似简单的问题，实际上包含了深奥的学问。

我们认为要吃得安全，吃出健康，除了要了解 and 掌握如何搭配提高营养价值外，还必须了解和掌握饮食禁忌，这些禁忌包括食与食忌、食与药忌、食与病忌。

关于饮食禁忌，我国古代积累了丰富的经验，并记载于古代文献之中。

这些经验为后人提供了借鉴，避免了因饮食不当给人们带来的伤害。

随着科学技术的发展，通过科学研究，已明确食物的营养成分、搭配食用宜忌及原理，为人们合理饮食提供了理论依据。

为了让人们吃得安全，吃出健康，我们在参阅大量古今文献的基础上，编写了这本《饮食禁忌》。

该书共收录180种常用食物，分果品类、蔬菜类、肉食及乳制品类、水产类、谷物类、造酿、调味品及菌藻类等6章。

对每种食物首先概括其科属、产地、特征、性味、主要功效、食用方法及注意事项。

重点讲述了该食物的食与食忌、食与药忌、食与病忌。

食与食忌 主要介绍该食物不能与哪些食物搭配食用及其原理。

由于食物的性味、营养成分、功能不同，有些食物搭配食用能增加营养价值，有利于吸收增进健康；有些食物搭配食用则会降低营养价值，不利于吸收，甚至会产生毒副作用损害健康。

明确食与食忌的内容及原理，你就能学会合理饮食，受益无穷。

食与药忌 主要介绍该食物不能和哪些药物同用及其原理。

在日常生活中，因治病需服用药物，有些食物能增强药物疗效，食之可加速康复；有些食物则降低药效，甚至发生化学反应产生毒副作用，食之延缓康复或增加病情。

李时珍说：“凡服药，不可杂食肥猪犬肉、油腻羹绘，腥臊陈臭诸物。

凡服药，不可多食生蒜、胡荽、生葱、诸果、诸滑滞之物。

”（《本草纲目》第2卷）现代研究，服用西药也忌口。

明确食与药忌内容及其原理，你将会合理进食和服药。

食与病忌 主要介绍该食物在患某种疾病时应禁食。

中医学强调疾病饮食禁忌的原则：一是忌发物，所谓发物，就是能引发和加重疾病的食物，如辣椒、韭菜、公鸡肉、牛肉、狗肉、鲤鱼、虾、螃蟹等。

二是辨证忌食，即辨证属寒证者忌寒凉性食物，属热证者忌食温热性食物，有痰者忌食助湿生痰的食物，有风者忌食动风的食物，有出血者忌食活血动血的食物等。

汉代大医学家张仲景在《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌》中说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。

”若病中注意饮食禁忌，将大大有利于肌体的康复。

饮食禁忌的内容、方法和原理，无论古代的经验，还是现代研究成果，对我们做到合理饮食、避免造成对健康的损害都是非常必要的。

祝你吃得安全，吃出健康。

<<饮食禁忌>>

书籍目录

第1章 果品类 大枣 山楂 甘蔗 石榴 芒果 西瓜 桃子 杏子 李子 杨桃 苹果 梨子 枇杷 橘子 橙子 柑子 柚子 柿子 柠檬 荔枝 龙眼 香蕉 樱桃 桑椹 杨梅 梅子 草莓 菠萝 猕猴桃 甜瓜 葡萄 椰子 槟榔 橄榄 菱角 荸荠 栗子 无花果 白果 花生 核桃 莲子 葵花子 南瓜子 松子 芡实第2章 蔬菜类 大白菜 大头菜 包心菜 土豆 山药 芋头 番薯 竹笋 芸薹 苋菜 芹菜 菠菜 韭菜 茼蒿 空心菜 香椿 芥菜 莴苣 茄子 辣椒 丝瓜 苦瓜 南瓜 越瓜 黄瓜 瓠子 胡萝卜 萝卜 洋葱 扁豆 番茄 苋菜 黄花菜 藕 莴头 茭白 大蒜 葱 茺荳 冬瓜 四季豆第3章 肉食及乳制品类第4章 水产类第5章 谷物类第6章 造酿、调味品及菌藻类

<<饮食禁忌>>

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>