

<<饮食宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787542742636

10位ISBN编号：7542742639

出版时间：2009-3

出版时间：上海科普

作者：《图说生活·健康指南系列》编委会 编

页数：255

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>

## <<饮食宜忌全书>>

### 内容概要

食物有寒、热、温、凉四性和酸、苦、甘、辛、成五味，不同的食物对人体脏腑经络各部位有选择性特殊作用。

不同体质、不同季节、不同人生阶段的饮食注意事项也有所区别。

您是否了解自己的身体?是否知道怎样饮食才是科学的养生之道?

《饮食宜忌全书》为您讲述512种食物的搭配宜忌，102道黄金营养家常菜，13类食物的养生宜忌，26种常见病调理宜忌，254个健康饮食宜忌，18种四季养生宜忌，针对您遇到的健康疑惑，循序渐进地进行系统剖析，全方位直观呈现健康饮食宜忌。

<<饮食宜忌全书>>

书籍目录

1 日常饮食宜忌	蔬菜菌类饮食宜忌	菠菜	油菜	芹菜	白菜	生菜	蕨菜
苋菜	芥菜	茼菜	空心菜	圆白菜	木耳菜	韭菜	韭黄
芥蓝	芦笋	茭白	绿豆芽	黄豆芽	蒜薹	香椿	芦荟
茼蒿	雪里蕻	山药	土豆	胡萝卜	萝卜	荸荠	藕
百合	洋葱	魔芋	豌豆	茄子	青椒	番茄	菜花
黄花菜	西葫芦	黄瓜	冬瓜	苦瓜	丝瓜	南瓜	笋瓜
佛手瓜	香菇	平菇	冬菇	金针菇	猴头菇	鸡腿蘑	口蘑
黑木耳	银耳	畜禽蛋类饮食宜忌	猪肉	牛肉	羊肉	驴肉	鸡肉
鸭肉	鹅肉	鸽肉	水产品类饮食宜忌	鲤鱼	草鱼	鲫鱼	鳊鱼
鲈鱼	鲢鱼	武昌鱼	甲鱼	带鱼	黄鱼	鳝鱼	平鱼
金枪鱼	三文鱼	墨鱼	鲍鱼	鱿鱼	鳕鱼	鲑鱼	鳗鱼
螺	蛤蜊	虾	螃蟹	海蜇	海参	紫菜	海带
五谷杂粮饮食宜忌	小麦	大米	小米	糯米	玉米	黑米	薏米
燕麦	黑豆	蚕豆	扁豆	黄豆	芸豆	绿豆	豆腐
豆腐干	腐竹	水果类饮食宜忌	苹果	香蕉	西瓜	菠萝	桃
梨	杏	草莓	木瓜	杨梅	橘子	葡萄	橙子
山楂	樱桃	白果	桂圆	栗子	莲子	其他类饮食宜忌	葱
姜	蒜	辣椒	花椒	胡椒	芥末	醋	蜂蜜
白糖	咖啡	茶	啤酒	2 养生保健饮食宜忌	养颜塑身饮食宜忌	补益气血	
美容驻颜	丰胸美体	乌发护发	减肥瘦身	营养保健饮食宜忌	健脑益智	抗衰益寿	
滋阴壮阳	开胃消食	润肠排毒	防癌抗癌	消除疲劳	减压怡情	3 常见病饮食宜忌	
一般病症的自疗	牙痛	口臭	咽炎	鼻炎	近视	感冒	咳嗽
哮喘	冠心病	胃病	贫血	便秘	腹泻	尿路结石	高血压
低血压	高血脂	糖尿病	失眠	月经不调	痛经	更年期综合征	前列腺炎
阳痿、早泄	4 特定人群及不同年龄层饮食宜忌	特定人群饮食宜忌	脑力劳动者	体力劳动者			
熬夜者	高、低温工作者	长时间电脑操作者	准备受孕者	孕妇	产妇	婴幼儿	
青少年	中青年	老年人	5 四季养生饮食宜忌	四季饮食宜忌	春季养生	夏季	
秋季养生	冬季养生	一日饮食宜忌	早餐养生	午餐养生	晚餐养生	夜	
宵养生	零食养生						

编辑推荐

《饮食宜忌全书》为图说生活·健康指南系列丛书之一。  
岁月像是一道风景线，日起叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。  
人们在捡拾经验阅历之时，不要遗落了健康，且行且珍惜的不光只是阳光雨露，更要将身体捧在掌心中细心呵护，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。  
站在人生的路口眺望，健康指南为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯。

<<饮食宜忌全书>>

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>