

<<求医不如求食>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求食>>

13位ISBN编号：9787542743602

10位ISBN编号：7542743600

出版时间：2009-5

出版时间：上海科普

作者：图说生活美食天下系列编委会

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>

<<求医不如求食>>

前言

吃出的健康最科学人食五谷，难免生病。

但生了病如何治疗，方法就各有不同了。

有些病症只能求助于医生和药物但有些病症却可以通过日常饮食的调理而得以治愈或是缓解一些慢性病的调养和最终治愈，更是有赖于科学的食疗了。

而且就像俗语所说的。

是药三分毒。

如果能够避免使用药物而“吃”出健康，自然是我们的上上之选。

本书就为您提供这样的诸多选择，50多种常见病症的食疗方法，告诉您各种病症是怎样“吃”好的。

疾病早预防，饮食显功效许多疾病都是由于人们不合理的饮食结构和方式而导致的，了解每种病症在饮食上潜伏的“祸根”，就可以有效地防止它们发生了。

本书除为您提供各种常见病症的食疗方法之外，还为您准备了针对各种疾病最佳的饮食预防方案。

只要吃得合理，疾病是可以被拒之于门外的。

<<求医不如求食>>

内容概要

现代化的生活节奏越来越快，感冒、咳嗽、咽炎、失眠、便秘这些病痛是否常常让您苦恼不堪？人到中年，不少病痛便趁势袭来，高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化等病症，让人不堪其扰；月经不调、痛经、更年期的不适等，总是给女性生活带来很多麻烦；前列腺病、不育、脱发等疾病，同样会给男性带来诸多烦恼。

父母们担心孩子的身体状况，怕孩子厌食、营养不良……其实，通过一些简单的食疗，这些不适症状大多都可以得到改善，或者可以提前有效预防。

针对现代人多发病症及常见不适，本书为您提供了一系列行之有效的食疗方案，通过一日三餐，简单地维护您和家人的健康。

<<求医不如求食>>

书籍目录

食物是最好的医药明星食材排行榜Part01 现代常见病预防调理食谱 感冒 咳嗽 咽炎 鼻炎 痤疮 肥胖症 近视 自汗、盗汗 便秘 腹泻 失眠 贫血 胃炎 脂肪肝 痛风 低血糖 结石 胆囊炎 痔疮 癫痫 甲亢 关节痛 抑郁症 肝炎Part02 中老年常见病预防调理食谱 高血压 高血脂 糖尿病 骨质疏松 哮喘 消化性溃疡 动脉硬化 肾功能衰竭 慢性支气管炎 脑梗塞 脑溢血 冠心病Part03 女性常见病预防调理食谱Part04 男性常见病预防调理食谱Part05 小儿常见病预防调理食谱附录

<<求医不如求食>>

章节摘录

插图：

<<求医不如求食>>

编辑推荐

《求医不如求食》介绍了：美食的国度拥有着各式美味佳肴，从您踏入世间的那一刻起，您就与美食签下了终生协议，享受着来自美食的每一份馈赠。

在自家的一片小天地，就算足不出户，也同样能够享受一次次美食盛宴，为家平添几分温馨的气氛，不仅能带给您丰富的味蕾体验，更给了精神味蕾一次精彩又刺激的奇妙之旅。

这便是美食的诱惑、美食的精神、美食的天下……

<<求医不如求食>>

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>