

<<新编家庭药食保健>>

图书基本信息

书名：<<新编家庭药食保健>>

13位ISBN编号：9787542849885

10位ISBN编号：7542849883

出版时间：2010-6

出版时间：上海科技教育出版社

作者：蔡振扬

页数：180

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>

## <<新编家庭药食保健>>

### 内容概要

本书内容丰富，资料翔实，阐述简明，对普及药食兼用中药知识，提高对此类中药的临床应用和日常保健应用水平，具有很好的指导性和实用性，适于各级医务人员、饮食行业人员、药膳保健品研制人员、中医药爱好者和广大城乡居民阅读参考。

<<新编家庭药食保健>>

书籍目录

饮食保健知识 饮食结构 饮食平衡 营养素的保健作用 老年人的饮食原则 老年人的饮食注意事项 饮食防癌 建议 传统的保健饮食 药茶 药酒 药粥 药饭 药膳 国外的保健饮食 美国饮食指南 欧美14种长寿食品 日本的保健食谱 日本的防癌、防痴呆食物 常见病药膳食疗方 动脉硬化 冠心病 高血压 低血压 糖尿病 高脂血症 肥胖症 感冒 咳嗽 哮喘 肝炎 胆石症 胃炎 胃溃疡 便秘 腹泻 痔疮 白内障 青光眼 眩晕 耳鸣 鼻炎 咽炎 牙痛 脱发 失眠 头痛 颈椎病 肩周炎 腰痛 膝痛 关节炎 丹毒 湿疹 贫血 痛风 前列腺增生 老年痴呆症 月经不调 更年期综合征

## <<新编家庭药食保健>>

### 章节摘录

插图：钾可以维持肌肉功能，参与细胞新陈代谢，维持渗透压，并可调节体液与酸碱平衡。

来源：鱼、禽肉、海带、香蕉、糙米、无花果、马铃薯、葡萄干、番薯、柑橘、番茄、大蒜、蜂蜜、银耳、香菇、苹果、花生、枇杷、芋头等。

锌是酶的成分或激活剂，可以促进人体正常发育，促进组织再生，维持免疫与消化功能，保护视力，并可保护代谢功能。

来源：动物肝脏、海带、猪肉、蟹、牡蛎、牛奶、芝麻、栗子、大豆、香菇、芹菜、可可、南瓜子、蜂蜜、苹果、核桃等。

硒具有抗氧化及解毒作用.可以保护心血管。

抗致癌物质，保护视力，并可提高免疫功能。

来源：动物肝脏、鸡肉、海鲜、蛋类、奶油、蜂蜜、葡萄、小麦胚芽、糙米、香菇等。

钠可以维持酸碱平衡，调节人体内的水分。

维持正常血压，并可加强神经肌肉的兴奋性。

来源：食盐、腌肉、牛肉、动物肾脏、乌骨鸡、海带、奶酪、胡萝卜、马铃薯、香蕉、烤番薯等。

烟酸又称尼克酸，属于水溶性维生素，它负责糖类（碳水化合物）的新陈代谢，促进血液循环及皮肤健康，促进消化系统的健康，减轻胃肠障碍，并可降低胆固醇。

来源：牛肉、猪肉、鱼、鸡蛋、胡萝卜、马铃薯、番茄、花生、玉米、燕麦、黄豆、绿豆、芹菜、洋葱等。

泛酸是B族维生素中的一员。

是辅酶A的组成部分，它有助于细胞生成，帮助伤口愈合，抵抗传染病，防止疲劳。

来源：猪肉、牛肉、牛奶、鸡肉、鸡蛋、动物肝脏、坚果类、豆类、酵母等。

## <<新编家庭药食保健>>

### 编辑推荐

《新编家庭药食保健》是由上海科技教育出版社出版的。

<<新编家庭药食保健>>

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>