

<<补血吃什么>>

图书基本信息

书名：<<补血吃什么>>

13位ISBN编号：9787543644823

10位ISBN编号：7543644827

出版时间：2010-12

出版时间：青岛

作者：王作生//张燕

页数：159

字数：200000

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>

<<补血吃什么>>

前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。

营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，美得生活工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。

这套食谱主要针对不同的功用——补血、养心、护肝、降压、降糖、养胃、健脑、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《补血吃什么—15种补血食物与150道补血菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1.详细讲解15种补血食物，这15种食物都是我们日常生活中最常用的。

每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容。

在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3.倡导健康的生活方式和理念。

补血除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？

哪些食物应该多吃？

哪些食物应该少吃或不吃？

生活上有什么禁忌？

如果患上贫血，可以用什么方法进行调理？

看病就医需要注意什么？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

<<补血吃什么>>

内容概要

本书详细讲解了日常生活中最常用的15种具有补血功效的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴，这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养。

书中还阐述了血液的生理作用、造成贫血的原因、贫血的症状，以及补血原则和饮食调理方法，帮助您从根本上解决贫血问题。

<<补血吃什么>>

书籍目录

补血与补血饮食 血液的构造 血液的生理功能 造成贫血的罪魁祸首 有益于补血的营养素 吃对食物巧补血 缺铁性贫血宜食补 中医谈补血补血食物与补血菜 1 赤豆 选购储存 营养成分 养生与功效 烹调应用 爱心提示 食用搭配宜忌 民间验方 推荐菜品 相关链接
接 黑豆 花生 2 龙眼 选购储存 营养成分 养生与功效 食用搭配宜忌 烹调应用 爱心提示 推荐菜品 3 黑芝麻 选购储存 营养成分 民间验方 养生与功效 烹调应用 信用搭配宜忌 爱习提示 推荐菜品 4 藕 选购储存 食用搭配宜忌 营养成分 烹调应用 爱心提示 养生与功效 民间验方 推荐菜品 5 菠菜 选购储存 营养成分 养生与功效 爱心提示 烹调应用 食用搭配宜忌 推荐菜品 6 木耳 7 红枣 8 樱桃 相关链接 桃 9 猪蹄 10 猪血 相关链接 鸭血 11 牛肉 12 鸡肉 13 甲鱼 相关链接 鳝鱼 黄花鱼 14 海参 15 牛奶 相关链接 羊奶补血的7个爱心叮咛

<<补血吃什么>>

章节摘录

插图：缺铁性贫血宜食补缺铁而影响血红蛋白合成所引起的贫血，常见于营养不良、长期小量出血和钩虫病；只要是女性就比较容易患上缺铁性贫血，这是因为女性每个月生理期会固定流失血液，所以大约有20%的女性、50%的孕妇都会出现贫血。

如果贫血不十分严重，就不必去吃各种补品，只要调整饮食就可以改变贫血的症状。

首先要均衡摄取肝脏、蛋黄、谷类等富含铁质的食物。

如果饮食中摄取的铁质不足或是缺铁严重，就要马上补充铁剂。

维生素C可以帮助铁剂的吸收，也能帮助制造血红素，所以维生素C的摄取量也要充足。

其次要多吃各种新鲜的蔬菜。

许多蔬菜含铁很丰富，如黑木耳、紫菜、发菜、荠菜等。

中医谈补血 补血是中医治疗血虚证的方法，又称“养血”。

补血能使脏腑组织得到血液的充分濡养，使脏腑组织的功能恢复正常。

血虚证主要有心血虚证和肝血虚证，补血法有补心血和补肝血。

此外，气虚、精亏、血淤等也可导致血虚证的发生，所以补血还有补气生血、填精补血、祛淤生新等方法。

常用熟地黄、当归、何首乌、阿胶等药物组成方剂，如养心汤、补肝汤、四物汤、八珍汤、当归补血汤、河车大造丸、左归丸、大黄虫丸等。

临床上具体使用补血法时应注意以下两点：因痰浊、火热邪气所致的心悸、失眠、眩晕，热盛所致的肢体抽搐及淤血所致的闭经，不适宜使用补血法；血虚患者要忌用温燥伤阴的药物。

<<补血吃什么>>

编辑推荐

《补血吃什么:15种补血食物与150道补血菜》：赤豆补血养血，龙眼补血益心，黑芝麻润肠和血，藕养血生肌，菠菜补血止血，木耳活血化淤，红枣养血安神，樱桃活血养颜，猪蹄补血通乳，猪血补铁补血，牛肉强筋壮骨，鸡肉温中益气，甲鱼滋阴养血，海参滋补气血，牛奶补气养血。

<<补血吃什么>>

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>