

<<妙用食疗养全家>>

图书基本信息

书名：<<妙用食疗养全家>>

13位ISBN编号：9787543940932

10位ISBN编号：7543940930

出版时间：2010-1

出版时间：易磊 上海科学技术文献出版社 (2010-01出版)

作者：易磊

页数：260

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>

<<妙用食疗养全家>>

前言

《孟子》曰：“食、色，性也”，是说饮食与性一样，都是人类的本能。对于食物，在过去相当长的时间内，人们追求更多的是解决温饱。

而今，随着生活水平的提高，人们更加强调要“吃出健康”。

人生如一张拉满的弓，时间长了，不做调整，弓箭不折也会变形。

人的身体也是如此，长期超负荷工作、紧张地生活，身体即使不垮掉，也会疾病缠身。

现代人都在忙，忙是一个主旋律，所以，对许多人来讲，运动等保健措施都变成一种奢侈，但有一样是人人都在坚持的，而且少有例外，这就是“吃饭”。

由此，智慧的人们将两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到了日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。

老年人该吃点啥？

中年人该如何针对自身的特点去安排生活？

儿童正在长身体又该吃点啥？

由于男女性别的差异客观存在，又该如何调理各自的膳食？

凡此种种，《妙用食疗养全家》应运而生。

就食物本身而言，该书并没有珍稀名贵之食，甚至少有那些山珍与野味，更多的是日常生活中大家都在吃的食物。

那么，为什么是大体一样的食物，有的人吃出了健康，有的人却吃出了疾病呢？

简单来说，就是“会吃与不会吃”的差别。

<<妙用食疗养全家>>

内容概要

《妙用食疗养全家》就人生老、中、小三个基本阶段进行了富有针对性的膳食调理说明。比如，上了年纪的“老爸老妈”在以抗衰老为核心的基础上，要更多地从膳食的角度调理脾胃，防治老年血管脆弱，预防高脂血症、高血压、糖尿病、便秘、肠癌等，同时还要在膳食上安排一些能对哮喘、卒中、风湿性关节炎等起到辅助治疗作用的食物。

针对“贤妻良母”而言，为其搜罗了那些日常生活中能护阴、养颜、疗病的膳食，在滋阴补血、追求美丽、防治病症方面做了全面说明，以帮助其做一个健康、美丽的“好女人”。

对于中年男人，他们是家庭的“顶梁柱”，在针对性进行健康保健的基础上，更多对那些奋斗中男人的潜在健康隐患进行了归结。

而对于被称为“祖国之未来，家庭之希望”的孩子来说，则罗列了对孩子身体和智力成长有帮助的食物之外，更多是对那些“小儿常见病”进行了详细说明。

<<妙用食疗养全家>>

书籍目录

第一章 吃对食物：身体健康—爱亲第一节 全家身体好，食养之道不可少五谷杂粮最养人，粗细搭配全家康荤素需要巧搭配，全家不胖不伤胃自家人，吃个“便饭”也健康不贪多不贪好，全家都吃“七分饱”第二节 零嘴小食品，全家健康“大功臣”老人：一天吃仨枣，活到天年不显老桃杏李：水果养生同中存异食蔬总动员：三天不吃青，两眼冒金星第三节 干保健万保健，吃对食物是关键药食本一家，食物多补益药物多赈灾食养三段论：少年、中年、老年各不同众口难调：食养全家，主妇下厨需守“规矩”第二章 抗衰防老：“老爸老妈”与食疗养生第一节 健脾开胃，老人会吃身体才会好益肾气，健脾胃：老人多吃山药多喝粥保护脾胃，老年人早餐莫贪凉第二节 防患未然，老年人吃对食物不生疾病红薯——补益脾胃的抗衰长寿食品佛手瓜——老年高血压的保健蔬菜牛肉——老人病后调养的“肉中骄子”玉米——防治老年便秘的“粗粮”银耳——能祛除黄褐斑的益寿上品黄瓜——辅治糖尿病的理想食品松子——预防老年痴呆的“长寿果”鲫鱼——糖尿病及炎症等防治的“上等鱼”橘子——预防冠心病和痛风的保健佳果萝卜——降脂稳压软化血管的“小人参”草莓——清肺化痰防动脉硬化的“果中皇后”核桃——老人润肠通便的“万岁子”第三节 以食为药：健康“养心”长寿到天年桂圆——老年补气血益脑养心之佳果莲子——老年安心神防痴呆的滋补佳品百合——老年清心润肺抗肿瘤的保健食品苦瓜——老年清心开胃的“君子菜”鸡肉——老年人和心脑血管病患者的理想食品第四节 无病一身轻：食疗妙治“老年”疾病哮喘高血压高血脂血症冠心病动脉硬化糖尿病脑卒中（卒风）后遗症更年期综合征便秘风湿性关节炎第三章 健身羊颜：“贤妻良母”与食疗养生第一节 汤、果、酒：“煮”妇养颜三部曲食疗靓汤：三代餐后尽欢颜水果养生：主妇经期要“精挑细选”烧酒海参：气血双补救得妇人命第二节 滋阴补血：做个会吃会喝的“好女人”黑木耳——妇女产后虚弱的“素中之荤”葡萄——熟女滋阴补血的“草龙珠”泥鳅——妇女气血不调的“水中人参”油菜——孕妇产后瘀血腹胀的“佼佼者”生菜——孕妇产后缺奶、乳汁不通的良药莲藕——女人缺铁性贫血的理想食品菠菜——通血脉并改善贫血的“蔬菜之王”番茄——补血养血的“爱情之果”紫菜——防治妇女贫血的保健佳品橙子——富含维生素的“疗疾佳果”第三节 追求美丽，食物养颜“助你一臂之力”柠檬——用来调制美白化妆品的良食猕猴桃——乌发美容的“美容果”香蕉——润肤瘦身的“快乐水果”桑葚——女性白嫩皮肤的“民间圣果”西葫芦——润肤养颜的上等保健菜……第四章 强身健体：“当家男人”与食疗养生第五章 益智助乐：“龙子凤女”与食疗养生

<<妙用食疗养全家>>

章节摘录

众口难调：食养全家，主妇下厨需守“规矩”；民以食为天，全家人的吃是一个难题，并非是“难为无米之炊”；在生活水平提高之后，料理一家人的饮食，则更多的是全家怎样才都能吃好，而且吃出健康来。

众口难调也要调，以健康为标准，口味让位于健康，坚守“规矩”；毕竟，健康是大家共同的目标。

《黄帝内经》所说的：“辛酸甘苦咸，各有所利，或散或收，或缓或急，或坚或委。”但在人吃“五谷杂粮”的时候，就有了一个匹配的问题，这就像一个公司的好几个部门一样，需要大家协同作战，在各自发挥所长的同时还要有一种“配合”的团队精神。平常人们说“病从口入”，其实很多时候并不是我们有意或者无意吃了什么脏东西，而是这些所吃的食物在“性”上的冲撞和不相宜。

从味与脏器的对应来看，中医认为，辛入肺，甘入脾，苦入心，酸入肝，咸入肾。

因此，《黄帝内经》说：“四时五藏，病随五味所宜也。”

即人体在春夏秋冬五脏是否会生病，就在于脏器与五味是否相宜，过量则会伤及脏腑。

那么，吃饭都有哪些需要遵守的“规矩”呢？

……

<<妙用食疗养全家>>

编辑推荐

此商品有两种封面，随机发货！

<<妙用食疗养全家>>

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>