

<<养生保健食疗100问>>

图书基本信息

书名：<<养生保健食疗100问>>

13位ISBN编号：9787544010184

10位ISBN编号：754401018X

出版时间：1997-01

出版时间：山西教育出版社

作者：程丽萍

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>

<<养生保健食疗100问>>

内容概要

养生保健食疗100问, ISBN : 9787544010184, 作者: 程丽萍, 贺学梅, 刘征编写

## <<养生保健食疗100问>>

### 书籍目录

#### 目录

- 1.什么叫食疗？
- 2.食疗是现在才出现的吗？
- 3.为什么说“食药一体”？
- 4.食物为什么能治病？
- 5.饮食有哪些治疗作用？
- 6.饮食有哪些滋养作用？
- 7.运用食疗时应遵循哪些原则？
- 8.食物配伍时应注意什么？
- 9.常用的食补方法有哪些？
- 10.保健食疗中应注意哪些饮食禁忌？
- 11.为什么说食疗优于药疗？
- 12.一定是美味佳肴才能防病健身吗？
- 13.食物疗法一定是滋补吗？
- 14.吃饭为什么不宜吃得过饱？
- 15.一日三餐应如何合理安排？
- 16.正常人每日对蛋白质、脂肪、碳水化合物的需要量如何？
- 17.食物中的维生素对人体有何益处？
- 18.食物中的无机盐和微量元素对人体有什么作用？
- 19.多吃水果对人体有何益处？
- 20.多吃蔬菜对人体有何益处？
- 21.食用罐头食品对人体健康有哪些影响？
- 22.鸡蛋有什么营养及药用价值？

<<养生保健食疗100问>>

- 23.牛奶有什么营养及药用价值？
- 24.经常喝咖啡好吗？
- 25.药粥对人体健康有何益处？
- 26.为什么喝茶能使人长寿？
- 27.饮酒对人体健康有何影响？
- 28.多吃食盐好吗？
- 29.多吃糖对人体健康有益吗？
- 30.四季饮食应如何安排？
- 31.婴幼儿饮食应如何安排？
- 32.学龄儿饮食应如何安排？
- 33.青少年的饮食应如何安排？
- 34.中年人的饮食应如何安排？
- 35.老年人的饮食应如何安排？
- 36.如何合理安排孕妇的饮食？
- 37.产妇的饮食应如何安排？
- 38.如何安排哺乳期妇女的饮食？
- 39.如何合理调整饮食，帮助妇女度过更年期？
- 40.如何合理安排脑力劳动者的饮食？
- 41.如何合理调配体力劳动者的饮食？
- 42.运动员的饮食应如何安排？
- 43.高考期间考生饮食应如何安排？
- 44.经常接触放射线的人应该选择哪些食物？
- 45.井下工人的饮食应如何调配？

<<养生保健食疗100问>>

- 46.高温作业者应如何调配饮食？
- 47.经常接触有毒物质的人应如何安排饮食？
- 48.经常上夜班的人应如何安排饮食？
- 49.手术病人的饮食应如何安排？
- 50.如何利用食疗来延缓衰老？
- 51.如何利用食疗美容？
- 52.如何利用食疗来保护皮肤？
- 53.如何利用食疗乌发美发？
- 54.如何利用食疗来健脑增智？
- 55.如何利用食疗来明目？
- 56.如何利用食疗来聪耳？
- 57.如何利用食疗来调治单纯性肥胖？
- 58.如何利用食疗来预防癌症？
- 59.癌症病人的饮食应如何安排？
- 60.放疗、化疗病人的饮食应如何调配？
- 61.感冒后应如何进行饮食调养？
- 62.如何利用食疗止咳？
- 63.如何利用食疗治疗便秘？
- 64.如何利用食疗治疗呕吐？
- 65.痢疾病人在饮食方面应注意什么？
- 66.如何利用食疗治疗各种出血病证？
- 67.如何利用食疗来消退黄疸？
- 68.如何利用食疗治疗水肿？
- 69.如何利用食疗治疗头痛？

<<养生保健食疗100问>>

- 70.如何利用食疗治疗眩晕？
- 71.贫血病人的饮食应如何安排？
- 72.神经衰弱病人的饮食应如何调理？
- 73.甲状腺功能亢进的病人应如何安排饮食？
- 74.高脂血症病人的饮食应注意什么？
- 75.高血压病人的饮食应如何安排？
- 76.冠心病患者的饮食应如何安排？
- 77.心肌梗塞患者应如何进行饮食调护？
- 78.慢性支气管炎病人的饮食应如何安排？
- 79.支气管哮喘病人的饮食应如何安排？
- 80.肺结核病人的饮食应如何调理？
- 81.急慢性胃炎病人的饮食应注意什么？
- 82.溃疡病人应如何进行饮食调养？
- 83.病毒性肝炎患者应该如何合理安排饮食？
- 84.脂肪肝患者饮食应如何安排？
- 85.肝硬化病人应如何进行饮食调养？
- 86.胆囊炎及胆石症病人应如何合理安排饮食？
- 87.急性肾小球肾炎患者的饮食应如何安排？
- 88.慢性肾小球肾炎病人应如何进行饮食调养？
- 89.肾功能衰竭的病人应如何进行饮食调养？
- 90.肾病综合征患者的饮食应如何调理？
- 91.肾结石病人应如何调节饮食？
- 92.痛风病人的饮食应如何安排？

<<养生保健食疗100问>>

- 93.糖尿病患者应如何进行饮食调养？
- 94.糖尿病患者应如何进行饮食计算及如何制定饮食处方？
- 95.糖尿病并发症及糖尿病特殊情况下，应如何进行饮食调养？
- 96.如何在中医理论的指导下，运用饮食疗法对糖尿病（消渴）进行防治？
- 97.如何应用饮食疗法治疗妇女痛经？
- 98.如何利用饮食疗法治疗功能性子宫出血？
- 99.小儿发疹期间应如何进行饮食调治？
- 100.我国对于食物交换单位是如何规定的？

<<养生保健食疗100问>>

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>