

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<从体质开始细说饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787549102112

10位ISBN编号：7549102112

出版时间：2011-6

出版时间：广东南方日报出版社

作者：余自强 等编著

页数：238

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>

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

内容概要

该书简明扼要地介绍了53种常见疾病、9种不同体质及24个节气的饮食宜忌，以及146种日常食物和65种常用中药的营养成份和搭配宜忌。

此外，该书还收录了与烹调、加工和存放食物有关的小窍门，并分析了这些小窍门的科学原理。同时，作者还附赠了各种常见中成药、西药的服用禁忌，可作为家庭常备工具书。

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

作者简介

余自强，2008年中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”得主，广东省中医院资深药师，广东省中医学学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，畅销书《今日靓汤》作者，被誉为“岭南汤王”。

多年来一直致力于中医中药的药理、方剂和疗效研究以及中医药科普工作，在推广“药食同源”的传统理念和倡行中药的新用、活用、妙用方面，成绩斐然，贡献突出。

他强调饮食与健康的密切关系，擅于将食物和中药加以合理搭配及编组，并将其丰富的保健与辅疗效果，融入日常生活。

郭丽娜，营养学硕士，广东省中医院临床营养科负责人，广东省医院协会医院营养管理专业委员会常委，广东省医学会肠内肠外营养分会成员，中国营养学会会员。

曾发表多篇临床及基础研究论文，主持参与多项省级及校级课题。

主要擅长疾病营养、食品营养、人群营养、美容营养、公共卫生及中医药膳养生等方面

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

书籍目录

序
上篇
不同体质的
饮食宜忌
平和质
湿热质
阴虚质
气郁质
阳虚质
特禀质
痰湿质
气虚质
淤血质
常见疾病的
饮食宜忌
感冒
咳嗽
流行性腮腺炎
急性扁桃体炎
面瘫
急性支气管炎
慢性支气管炎
肺气肿
肺炎
肺结核
支气管哮喘
高血压
上消化道出血
冠心病
高脂血症
急性肠胃炎
急性胃炎
慢性胃炎
溃疡性结肠炎
消化性溃疡
病毒性肝炎
胆结石
疝积
脂肪肝
肾炎
肾结石
肝硬化
慢性肾功能衰竭
胆囊炎
急性胰腺炎

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

慢性胰腺炎
带状疱疹
尿路感染
甲状腺机能亢进
糖尿病
痛风
缺铁性贫血
再生障碍性贫血
血小板减少症
系统性红斑狼疮
关节炎
肩关节周围炎
痛经
骨质疏松症
骨折
腰椎间盘突出症
颅内肿瘤
心悸
痔疮
便秘
神经衰弱
更年期综合征
老年性痴呆
二十四节气的
饮食宜忌
立春
雨水
惊蛰
春分
清明
谷雨
立夏
小满
芒种
夏至
小暑
大暑
立秋
处暑
白露
秋分
寒露
霜降
立冬
小雪
大雪
冬至

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

小寒
大寒
下篇
日常食物
宜忌
谷薯类
大米
小米
糯米
玉米
大麦
小麦
荞麦
燕麦
高粱
番薯
马铃薯
蔬菜类
白萝卜
胡萝卜
芋头
菜花
番茄
苋菜
大白菜
韭菜
芹菜
香菜
芥菜
菠菜
金针菜
马齿苋
莴笋
竹笋
藕
蘑菇
金针菇
猴头菇
草菇
黑木耳
蔬菜类腌制品
瓜豆类
茄子
冬瓜
苦瓜
黄瓜
南瓜

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

丝瓜
节瓜
佛手瓜
黄豆
黑豆
绿豆
扁豆
豌豆
蚕豆
四季豆
豆制品
水果类
梨
橘
柑
桃
苹果
柿子
椰子
柚子
荔枝
香蕉
石榴
樱桃
葡萄
芒果
番木瓜
杨桃
西瓜
无花果
哈密瓜
禽畜蛋乳类
猪肉
猪蹄
猪血
猪肚
猪肠
猪肺
猪胰
猪骨
猪脑
猪皮
猪髓
猪肝
猪心
猪肾
牛肉

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

牛肝
牛肚
狗肉
羊骨
羊肝
羊肚
羊肉
鸡肉
鸡肝
乌骨鸡
鸭肉
鹅肉
马肉
驴肉
兔肉
鸽肉
麻雀
鹌鹑
肉类腌制品
鸡蛋
鸭蛋
鹅蛋
鸽蛋
鹌鹑蛋
蛋类腌制品
牛乳
酸奶
马乳
羊乳
人乳
水产类
青鱼
鲫鱼
带鱼
鲢鱼
鲈鱼
银鱼
章鱼
草鱼
鲤鱼
鲛鱼
鳊鱼
鳊鱼
鲑鱼
墨鱼
泥鳅
鳗鲡

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

鱼鳔
虾
螃蟹
干贝
蛤蜊
蚶
田螺
蚌
蚬
牡蛎
淡菜
海马
腌制水产类
调料类
葱
洋葱
大蒜
辣椒
花椒
胡椒
生姜
丁香
小茴香
大茴香
孜然
常用中药
宜忌
清热药
金银花
夏枯草
决明子
黄连
胖大海
鱼腥草
板蓝根
解表药
薄荷
紫苏
菊花
白芷
细辛
活血化淤药
川芎
丹参
桃仁
益母草
牛膝

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

安神药
柏子仁
酸枣仁
远志
灵芝
补气药
人参
党参
太子参
西洋参
甘草
白术
黄芪
淮山
大枣
补阳药
补骨脂
肉苁蓉
冬虫夏草
紫河车
杜仲
补血药
当归
白芍
何首乌
阿胶
桂圆
补阴药
百合
沙参
玉竹
麦冬
石斛
枸杞
黄精
收涩药
五味子
莲子
肉豆蔻
乌梅
芡实
止血药
田七
白芨
花生衣
藕节
仙鹤草

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

消食药

鸡内金

莱菔子

麦芽

山楂

利水渗湿药

薏米

茯苓

赤小豆

泽泻

玉米须

附录一 常见食物存放宜忌

附录二 常见食物加工宜忌

附录三 常用烹调用具宜忌

附录四 常用食物烹调宜忌

附录五 中药配伍禁忌

附录六 常用西药注意事项

附录七 常用中成药注意事项

附录八 常见高脂肪食物索引

附录九 常见高蛋白食物索引

附录十 常见高胆固醇食物索引

附录十一 常见食物食性分类

全书食材、药材索引

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

章节摘录

版权页：插图：精彩片段一痰湿质形体肥胖，腹部肥满松软，面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多。

面色淡黄而黯，眼胞微浮，容易困倦，平素舌体胖大，舌苔白腻，口黏腻或甜，身重不爽，脉滑，喜食肥甘甜黏，大便正或不实，小便不多或微混。

易患消渴、中风、胸痹等病症，对梅雨季节及湿环境适应能力差。

宜食 宜选用祛痰利湿的中药，如茯苓（P207）、川贝母、半夏、桔梗、泽泻（P208）、草豆蔻、草果、莱菔子（P204）、藿香、佩兰、薏苡仁、赤小豆（P207）、扁豆（P108）等。

日常食物可选蚕豆、花生、枇杷叶、海蜇、胖头鱼、橄榄、萝卜、洋葱（P163）、冬瓜（P103）、紫菜、荸荠、竹笋（P97）等。

忌食 少食腥发及肥腻之物，如肥肉、猪油、鸡皮、猪皮（P127）、虾（P155）、蟹、鱼等，以免助湿生痰。

忌食各种生冷瓜果、冰淇淋、冰镇汽水等。

这类冷食有碍脾胃，对水湿运化不利，会聚湿生痰。

忌食过多甜食，如糖果、巧克力、蜜饯等。

少吃咸食和过咸食物，如咸菜、酱菜、咸笋干、咸肉等制品。

这类食物也容易助湿生痰。

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

编辑推荐

《从体质开始细说饮食宜忌》：养生有法：细析9种体质、二十四节气及53种常见病患之饮食法则，巧妙避开餐桌上的“雷区”。

膳食有道：囊括200余种食材的搭配要诀，兼备存储、烹饪要领，掌握食物相宜相克之天然规律。

用药有谱：详述数百种常用中西药的搭配、服用禁忌，以传统药理指导日常保健。

国务院特殊津贴中医名家余绍源教授专文力荐！

<<从体质开始细说饮食宜忌>>

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>