

<<饮食宜忌2000例>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌2000例>>

13位ISBN编号：9787553200750

10位ISBN编号：7553200751

出版时间：2013-3

出版时间：贵州科技出版社

作者：马燕

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>

<<饮食宜忌2000例>>

前言

在当今社会竞争激烈的21世纪，忙碌的人类必须要有一个强壮的身体，而强壮的身体又与食物息息相关。

这就要求我们重视和密切关注合理、科学地膳食。

正确的饮食可以保健强身，预防和治疗疾病，它能帮助我们人类促进机体康复以及延缓衰老。

因此，我们编写了本书。

本书介绍了2000种相宜与相克的食物搭配关系，内容全面，合理科学。

全书共分三部。

首先介绍中医饮食养生的原则“谷肉果菜，五味调和，按时节量，避免偏嗜，规律卫生，杂和以食。

”其次，以“营养生者使之能逸而能劳”为目的，本书介绍了食物间的相克、相宜。

最后，以“食药一体，膳药同功，食物是最好的药物”为基础，本书又详细的讲述药物与食物间的相克、相宜；常见疾病与食物间的禁忌与相宜。

在常见疾病与食物间的禁忌与相宜内容中，不仅针对幼儿、老年人的健康饮食进行阐述，而且对中年人常见病给予食疗方法。

这些看似简单但其蕴含着养生的奥妙，已经成为大众关注的热点。

本书不仅是一本营养搭配之书，它更是家庭的小帮手。

最后，真诚的希望本书能成为您生活中的良师益友。

祝愿每一个您明天更健康美丽！

编著2012.8

<<饮食宜忌2000例>>

内容概要

《饮食宜忌2000例》在介绍中国传统饮食保健原则和宜忌理论的基础上，注入现代科学饮食的理念，系统总结了食物间相宜相克、药物与食物的相宜相克、疾病与食物的相宜相克多达2000例宜忌，并附以饮食长寿秘方、食物美容减肥疗法及日常食品蔬菜相宜相克表，既适合普通读者在日常饮食生活中查阅，也可供广大医务人员作临床医学参考。

海报：

<<饮食宜忌2000例>>

作者简介

马燕，父亲是乡村医生，从小耳濡目染，对中医产生了浓厚的兴趣，后如愿考入北京中医药大学。她在学习临床护理学过程中，意识到合理膳食对防治疾病的意义，故将日常饮食禁忌整理出来，并结合中医理论加以分析，让大众能够更科学地运用食物为健康加分。

<<饮食宜忌2000例>>

书籍目录

第一篇掌握中医饮食之根基是健康的必由之路 第一章中医饮食保健原则 人与气候相应饮食的原则 饮食宜人的原则 全身调理的原则 讲究食性的原则 因人体而宜的原则 注重五味之效的原则 气功与饮食相辅相成的原则 第二章中医饮食禁忌 中医饮食宜忌的理论 食饮有节,起居有常 搭配得宜,合理进补 烹调恰当,调和性味 禁忌暴饮暴食 第二篇选择食物相克就是危害健康 第一章食物间的相克 肉蛋类与相关食物相克 蔬菜与相关食物相克 水果与相关食物相克 干果与相关食物相克 调料与相关食物相克 第二章药物与食物相克 中药与相关食物的相克 抗生素药与相关食物的相克 维生素类药物与相关食物的相克 解热镇痛类药物与相关食物的相克 氨茶碱与相关食物的相克 神经系统药物与相关食物的相克 泌尿系统药物与相关食物的相克 消化系统药物与相关食物的相克 分泌功能药物与相关食物的相克 循环系统药物与相关食物的相克 呼吸系统药物与相关食物的相克 第三章疾病与食物相克 第三篇选择食物相宜就是有益健康 第一章食物间的相宜 肉蛋类与相关食物相宜 蔬菜与相关食物相宜 谷类与相关食物相宜 干豆类与相关食物相宜 菌类与相关食物相宜 水果与相关食物相宜 植物花与相关食物相宜 干果与相关食物相宜 调料与相关食物相宜 第二章药物与食物相宜 肉、蛋与药物的最佳搭配 蔬菜与药物的最佳搭配 谷物豆与药物的最佳搭配 鱼与药物的最佳搭配 干果与药物的最佳搭配 第三章疾病与食物相宜 男性常见病饮食宜配 女性常见病饮食宜配 儿童常见病饮食宜配 成年人常见病饮食宜配 附录一饮食长寿秘方 饮食长寿滋阴补阳秘方 饮食长寿滋补气秘方 饮食长寿滋补血秘方 饮食长寿滋补肾秘方 附录二食物美容减肥疗法 美容养颜食谱 丰胸美体食谱 减肥瘦身食谱 乌发护发食谱 附录三食品蔬菜相克相宜表 食品蔬菜相克表 食品蔬菜相宜表 参考文献

<<饮食宜忌2000例>>

章节摘录

版权页：第一章中医饮食保健原则 中医在饮食保健方面有丰富的理论，而实践也证明：药食同源，食物也是药物，性味各有宜忌，合理运用不仅能治病，还可保健和养生。

饮食与营养对人类的健康影响很大，在当今节奏较快的生活压力下，人们学会掌握科学合理的饮食保健原则是使自己身心健康的一个重要内容。

人与气候相应饮食的原则 人们应该根据季节气候来安排自己的饮食。

天有四季，日有黑白，地分东西南北。

气候、季节的变化和人们各方面的关系都十分密切。

根据季节安排饮食，这就是天人相应的原则。

一般来说春季宜升补，夏季宜清补，秋季宜平补，冬季宜滋补。

中医讲：秋冬需养阴，春夏需养阳。

因为在古代农业社会，人们冬天多无事，需静养；养阴可降低新陈代谢，使储存大于消耗，对夏天的损失进行调整修补，储备能量待春夏消耗。

而且阴能转阳，阴足才能持久抗寒。

春夏季机体新陈代谢加快，饮食中生冷食物较多，阳气外溢，较易损伤，所以要养阳。

现代人的生活节奏与古代农业社会不一样，冬天不再静养休息，而是一年四季不停地忙于工作，参与竞争。

所以，现代人喜欢秋冬补阳，抗寒、增强活力，而夏天多补阴，清热、降火。

其次，我们人类还受到春夏秋冬四季气候、东南西北地理变化以及生存条件状况、饮食风俗习惯等因素的影响，这就要求我们在饮食宜忌方面，同样也要综合考虑，因时、因地制宜。

如：炎夏之季，适宜服食清凉、生津、止渴、除烦、解暑的食物，忌吃温热上火、辛辣肥腻、香燥损阴的食物；到了寒冷的冬季，又宜多吃温补助阳之物，忌吃生冷大寒之品。

北方天寒，宜食温补；南方多火，宜吃清淡。

天气炎热，人类具体的饮食原则：1.要补钾。

人在热天出汗多，随汗液流失的钾离子也比较多，易造成人体出现低血钾现象，防止缺钾最有效的方法是多吃含钾的食物。

2.饮食以清补为最佳。

如：鸭肉、虾、鲫鱼、瘦肉、香菇、银耳、薏米等清淡，具有滋阴功效的食品。

3.注意补充盐分和维生素。

应多吃黄瓜、番茄、西瓜、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等，亦可饮用一些水果汁。

4.不可过食冷饮。

天气寒冷，人类具体的饮食原则：1.多吃高蛋白动物型食物。

冬季中，人们的热量消耗很大，可多吃高蛋白动物型食物，如：热性的羊肉、狗肉，中老年人还可用药物进补。

2.要多补充含蛋氨酸和无机盐的食物，以提高机体御寒能力。

如：芝麻、葵花籽、酵母、乳制品、叶类蔬菜等。

天寒人怕冷，与人类饮食中无机盐含量多少有关系，应多摄取含根茎的蔬菜，如：胡萝卜、百合、山芋、藕及青菜、大白菜等。

3.适当补钙，这样也可提高机体御寒能力。

可食含钙较多的食物，如：牛奶、豆制品、虾皮、海带、发菜、芝麻酱等。

<<饮食宜忌2000例>>

编辑推荐

《饮食宜忌2000例》——通俗解读传统养生智慧。

运用通俗易懂的语言，将中医关于饮食养生的保健原则以及宜忌理论进行详细的解读，让您领略到中医传统养生智慧。

《饮食宜忌2000例》——全面扫描日常食物宜忌。

精心选取食物间相宜相克、药物与食物的相宜相克、疾病与食物的相宜相克等2000例饮食宜忌，让您轻松合理搭配日常食材。

《饮食宜忌2000例》——度身定制营养膳食方案。

破解日常食材的营养密码，针对不同体质人群特点提出膳食方案，不管您想补钙还是护眼，瘦身还是降压，都能在书中找到合适的一款！

<<饮食宜忌2000例>>

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>