

<<饮食养生全方略>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生全方略>>

13位ISBN编号：9787801949479

10位ISBN编号：7801949471

出版时间：2006-3

出版时间：人民军医

作者：王维恒

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>

## <<饮食养生全方略>>

### 内容概要

本书从全方位的角度介绍饮食在养生中的重要性，并引证历代著名医家在养生方面的论述及经验，结合现代科学理论和现代人饮食特点总结和分析养生保健应遵循的原则。

内容分为五章：饮食营养与养生保健、饮食保健的基本原则、饮食养生之道、巧选食物保无恙、吃去疾病靠食养等。

本书内容通俗，条理清晰，文笔流畅。

适于各阶层人士、家庭主妇阅读参考。

## &lt;&lt;饮食养生全方略&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 饮食营养与养生保健 第一节 国人膳食营养的现状与思考 一、传统膳食模式喜忧参半 二、值得注意的“四大现象” 第二节 改善国人营养状况的对策 第二章 饮食保健的基本原则 第一节 饮食养生谨守法则 一、合理膳食，“五”字为要 二、饮食有节，定时适量 三、一日三餐，不失法度 四、细嚼，陵咽，切勿暴食 第二节 饮食养生，因人而异 一、饮食养生，从小做起 二、女性饮食保健，不忘两个“五” 三、人到中年会保养，青春常在 四、老年人会吃，常康长寿 五、合理食养，让“脑筋”转起来 六、增加“热能”，强劲“动力” 第三节 饮食养生因时制宜 一、春季食养，首重补肝 二、夏日食养，健脾为要 三、秋令保健，养肺为先 四、冬寒温补，益肾滋阴 第四节 饮食进补，辨证为先 一、欲食补，弄清食性先辨证 二、餐桌上，弄清寒热再下筷 第五节 饮食疗疾，首辨宜忌 一、寓医于食，凡膳皆药 二、善识宜忌，事半功倍 第三章 饮食养生之道 第一节 素食宜养生 第二节 少食有益健康 第三节 生食果蔬助健康 第四节 食粥的妙用 第五节 排毒新“食”尚 第六节 养在饮食进行时 第四章 巧选食物保无恙 美味吃出寿而康 第一节 水陆蔬菜 第二节 谷物干果 第三节 瓜蔬水果 第四节 动物食品 第五节 茶料香花 第六节 五味调料 第五章 吃出疾病靠食养 “营养医生”自己当 第一节 食疗对付“吃出来的疾病” 第二节 几种常见病证的饮食疗法 第三节 妇女儿童病 厨中有良“药” 第四节 食疗帮你解除“男”言之隐

## <<饮食养生全方略>>

### 编辑推荐

很多人都知道，饮食在养生方面的重要性。  
但是，又有几人知道，饮食为什么对养生来说很重要？  
这些重要表现在哪些方面呢？  
通过阅读本书，以上这些问题的答案就能揭晓。

<<饮食养生全方略>>

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>