

<<不生病的智慧全书>>

图书基本信息

书名：<<不生病的智慧全书>>

13位ISBN编号：9787806485774

10位ISBN编号：7806485775

出版时间：1970-1

出版时间：延边人民出版社

作者：魏明 主编

页数：328

字数：200000

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>

## <<不生病的智慧全书>>

### 内容概要

随着人们生活水平的不断提高，人们越来越重视饮食的营养价值与保健功能。

食物，对于人类，本来是用以果腹享用，用以维持生命的，但现在人们认识到饮食营养天地大有学问，饮食营养与身体健康有着极为密切的关系。

“相克”一词本来是中医理论中指阴阳五行之间的辩证关系而言的，其实，在借金木水火土反映脏腑之间相互制约和协同关系的同时，还寓意着食物的五色五味与五行之间的辩证关系。

相克有广义与狭义之分，本书所指的食物相克就是取其广义的概念。

在日常生活中，我们常常有一些约定俗成的习惯吃法，虽然没给身体健康带来明显的损害，但有些不科学的食物搭配，或影响食物营养成分的吸收，或给人体留下看不见的隐患，这些都属相克之列。

人体七大营养素缺一不可、摄入食物要科学配餐！

约定俗成的习惯吃法并不科学，不合理的食物搭配有害健康；有病不可乱吃药，养病不能乱择食！

合理科学的饮食营养可以增进健康，可以使人们容光焕发，可以延年益寿；饮食营养失调可以引起疾病，可以使人面容憔悴，可以导致损体减寿。

科学家们揭示食物既能使人民思维敏捷，情绪饱满；也能在不知不觉中损害我们的身体，阻塞我们的血管，又能食疗治病；食物既能使我们的皮肤发生病变，又能美丽我们的容颜；食物既能促进细胞病交甚至最终导致癌变，又能在不知不觉中清除这些异常变化，起到防癌抗癌的作用。

所有这些，说明科学地摄食对健康生活具有无比重要性。

本书按食物的功效将其分类，旨在帮助大家正确地选择饮食。

综合运用现代营养学、卫生学、医疗学等现代科学的原理，具体分析了人们生活中常见的各种食物的营养价值，并简明指出了各种食物的药用价值，向人们介绍了不少饮食中的保健知识。

这本书会成为您合理选择食物的参谋，是您调配膳食、防病治病的顾问！

<<不生病的智慧全书>>

书籍目录

第一章 食物与相关食物相克 蔬菜与相关食物相克 芹菜与黄瓜相克 芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹相克 芹菜与菊花相克 芹菜与鸡肉相克 黄瓜与柑橘相克 黄瓜与西红柿相克 黄瓜与辣椒相克 黄瓜与花菜相克 黄瓜与菠菜相克 葱与狗肉相克 葱与枣相克 葱与豆腐相克 大蒜与蜂蜜相克 大蒜与大葱相克 蒜与地黄相克 蒜与何首乌相克 胡萝卜与白萝卜相克 萝卜与橘子相克 萝卜与何首乌相克 萝卜与木耳相克 茄子与毛蟹相克 辣椒与胡萝卜相克 辣椒与南瓜相克 韭菜与牛肉相克 韭菜与白酒相克 芥菜与鲫鱼相克 菠菜与豆腐相克 菠菜与黄瓜相克 菠菜与乳酪相克 菠菜与鳝鱼相克 花生与毛蟹相克 花生与黄瓜相克 莴苣与蜂蜜相克 竹笋与羊肝相克 竹笋与糖浆相克 南瓜与富含维生素C的食物相克 南瓜与羊肉相克.....第二章 食物与相关药物相克第三章 常见病与相关食物相克第四章 食物与相关食物的最佳搭配第五章 食物与相关药物的最佳搭配 第六章 日常生活中的饮食宜忌第七章 常见病饮食宜忌

<<不生病的智慧全书>>

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>