

<<饮食禁忌>>

图书基本信息

书名：<<饮食禁忌>>

13位ISBN编号：9787806662045

10位ISBN编号：7806662049

出版时间：2003-3-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：陈志勇,施旭光

页数：263

字数：206000

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>

<<饮食禁忌>>

内容概要

俗话说“民以食为天”，从远古时代起，人们就非常重视合理饮食，并在漫长岁月中总结出了许多宝贵的饮食经验。

进入二十一世纪后，物质生活极大丰富，琳琅满目的食品摆放在柜台里，应有尽有，可是人们却时常因生活节奏的加快，忽视了饮食的科学。

而各种常见的心脑血管疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病，甚至癌症的发生都与不合理的饮食密切相关。

食能养人，也能伤人，不明饮食的负面作用，就无法防止饮食对人体的伤害。

为此，应大众的要求，笔者把阐释饮食的负面影响作为重点，编写了《饮食禁忌》一书，以供大众参考，希望此书能对饮食起到指导作用。

《饮食禁忌》共分为三篇，包括饮食禁忌的基本知识，常用食物的饮食禁忌、常见病症的饮食禁忌，本书既结合了现代生活的饮食特点，又借鉴了中华传统医学的宝贵经验，内容丰富。

笔者经数年的苦心钻研而成此书，以飨读者。

<<饮食禁忌>>

书籍目录

第一编 饮食禁忌的基本知识 第一章 传统饮食禁忌 第一节 根据食物的性能确定饮食禁忌
 第二节 按食物配伍关系确定饮食禁忌 第三节 根据季了变换确定饮食禁忌 第四节 根据
 人的体质差异确定饮食禁忌 第五节 根据疾病辨证确定饮食禁忌 第二章 现代饮食禁忌 第
 一节 根据营养成分确定饮食禁忌 第二节 根据食物在烹调中的营养素变化确定饮食禁忌 第
 三节 根据时间确定饮食禁忌 第四节 根据食物与药物的相互影响确定饮食禁忌 第二编 常用食
 物的饮食禁忌 第一章 谷类食物的饮食禁忌 大米 小米 糯米 黍米 稷米 粳米
 高粱 薏苡仁 玉米 大麦 小麦 浮小麦 荞麦 燕麦 第二章 肉类食物的
 饮食禁忌 猪肉 牛肉 兔肉 狗肉 鸡肉 鹅肉 鸭肉 第三章 水产类食物的饮
 食禁忌 第四章 豆类食物的饮食禁忌 第五章 蔬菜类食物的饮食禁忌 第六章 鲜果类
 食物的饮食禁忌 第七章 干果类食物的饮食禁忌 第八章 菌藻类食物的饮食禁忌 第九章 蛋、
 奶、豆制品类食物的饮食禁忌 第十章 调味品类食物的饮食禁忌 第十一章 饮料类食物的饮食
 禁忌 第三编 常用病症的饮食禁忌 第一章 内科常见疾病的饮食禁忌 第二章 外科疾病的饮食禁
 忌 第三章 常见发科疾病的饮食禁忌 第四章 常见儿科疾病的饮食禁忌 第五章 常见五官科疾
 病的饮食禁忌 第六章 常见传统科疾病的饮食禁忌

<<饮食禁忌>>

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>