

<<新编饮食宜忌与实用搭配全书>>

图书基本信息

书名：<<新编饮食宜忌与实用搭配全书>>

13位ISBN编号：9787122106766

10位ISBN编号：7122106764

出版时间：2011-6

出版单位：化学工业

作者：焯鑫

页数：362

字数：472000

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>

<<新编饮食宜忌与实用搭配全书>>

内容概要

食物有寒、热、温、凉四性和酸、辛、苦、甘、咸五味，不同食物有不同的“脾气”。它们有的互相帮衬，为你的健康添砖加瓦；有的水火不容，使你的身体受损塌陷。所以，掌握食物相宜相克的客观规律，是一日三餐吃得安全、吃得放心的前提和关键。

本书全面收集了日常饮食中涉及的近500种食物，讲述了它们的营养以及与之适宜搭配与禁忌搭配的食物，同时对不同人群、不同病症的饮食宜忌也做了详细的讲述，可以切实帮助每一位关爱自己健康和他人饮食的读者，做到合理饮食、健康饮食，从而拥有一个健康的身体！

书籍目录

第一章 饮食宜忌概述

1. 饮食宜忌很重要
2. 饮食文化与科学搭配
3. 食物的五味学说
4. 食物的偏性
5. 养生之道
6. “食药同源”之说
7. 100个饮食谚语
8. 合理饮食, 健康人生

第二章 日常食物的营养与宜忌

1. 蔬菜类
2. 肉食类
3. 五谷杂粮
4. 水果类
5. 饮品类
6. 其他种类

第三章 不同人群, 需要“对人下食”

1. 婴幼儿
2. 青少年
3. 中青年
4. 老年人
5. 孕妇
6. 产妇
7. 电脑族
8. 熬夜族
9. 脑力劳动者
10. 体力劳动者
11. 高温工作者
12. 低温工作者
13. 运动员

第四章 不同病症, 需要选择合适的饮食

第五章 食物相克, 损害身体的刽子手

第六章 饮食相宜, 营养升级黄金搭档

附录: 食物相宜与相克速查表

参考文献

章节摘录

版权页：插图：南瓜是葫芦科南瓜属植物，因产地不同，叫法各异。

又名麦瓜、番瓜、倭瓜、金冬瓜，我国台湾地区台湾话称为金瓜，原产于北美洲。

南瓜在中国各地都有栽种，日本则以北海道为大宗。

嫩果味甘适口，是夏、秋季的瓜菜之一。

老瓜可作饲料或杂粮，所以有很多地方又称为饭瓜。

在西方南瓜常用来做成南瓜派，即南瓜甜饼。

南瓜瓜子可以做零食。

南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、维生素B、维生素C和钙、磷等成分。

其营养丰富，是喜食的瓜菜，其不仅有较高的食用价值，而且有着不可忽视的食疗作用。

南瓜内含有维生素和果胶，果胶有很好的吸附性，能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，如重金属中的铅、汞和放射性元素，能起到解毒作用；南瓜所含果胶还可以保护胃肠道黏膜，免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适宜于胃病患者。

南瓜所含成分能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化，南瓜含有丰富的钴，钴能活跃人体的新陈代谢，促进造血功能，并参与人体内维生素的合成，是人体胰岛细胞所必需的微量元素，对防治糖尿病、降低血糖有特殊的疗效，南瓜能消除致癌物质亚硝胺的突变作用，有防癌功效，并能帮助肝

肾功能的恢复，增强肝、肾细胞的再生能力；南瓜中含有丰富的锌，参与人体内核酸、蛋白质的合成，是肾上腺皮质激素的固有成分，为人体生长发育的重要物质。

南瓜花果的营养极为丰富。

孕妇食用南瓜花果，不仅能促进胎儿的脑细胞发育，增强其活力，还可防治妊娠水肿、高血压等孕期并发症，促进血凝及预防产后出血。

取南瓜500克、粳米60克，煮成南瓜粥，可促进肝肾细胞再生，同时对早孕反应后恢复食欲及体力有促进作用。

<<新编饮食宜忌与实用搭配全书>>

编辑推荐

《新编饮食宜忌与实用搭配全书》：全面收集500种日常食物与针对不同人群不同病症。吃得安全吃得放心吃得健康吃得营养。

这是一部关于饮食宜忌的全面、系统的百科全书，是中国传统饮食宜忌文化的普及读物，是现代家庭必备的保健养生书。

为你提供方便查找的饮食指导方案，全面实用的饮食宜忌常识，科学权威的膳食指南。

详解食物寒、凉、温、热四性讲述食物酸、辛、苦、甘、咸五味。

<<新编饮食宜忌与实用搭配全书>>

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>