

<<看体质喝汤>>

图书基本信息

书名：<<看体质喝汤>>

13位ISBN编号：9787122155573

10位ISBN编号：7122155579

出版时间：2013-2

出版时间：马烈光 化学工业出版社 (2013-02出版)

作者：马烈光 编

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>

## <<看体质喝汤>>

### 前言

饭前一碗汤，长寿又健康。

汤，是中国人餐桌上必不可少的角色，也是千百年来人们认为最好的滋补、养生方式，一碗香浓的汤，包含了对家人的殷切关怀和深深的爱。

除了美味以外，人们越来越重视汤的食疗功能。

自己不仅是家人的营养师，更是全家人的保健师。

喝汤首先要分清体质，本书把人体分成九种体质，有阴虚质、阳虚质、痰湿质等。

什么是体质？

体质是人体最基础的健康符号，中医讲究阴阳、寒热、升降等的平衡。

但是在现实生活中，人吃五谷杂粮，走城市乡村，有喜怒哀乐，这些都会影响体内的平衡，除了平和质是平衡体质以外，其他的各种体质都是因为内在平衡出现偏差导致的，用一个词来形容，就是亚健康。

那么我们如何来恢复人体的平衡呢？

最好的方式就是饮食调理，我们给出的方案就是--分清体质喝对汤。

本书还根据汤的各种功能分类给出了对应汤谱，如常见病汤谱、健康小问题汤谱、不同年龄人群汤谱、不同职业人群汤谱、四季养生汤谱等。

喝汤要喝对，健康又护胃。

## <<看体质喝汤>>

### 内容概要

《看体质喝汤》内容简介：中医认为，健康就是一种平衡，当这种平衡被打破，人就会生病，除了平和体质以外，其他体质，都是健康失衡的一种表现，我们就需要把失衡的健康调节到平衡的状态，喝汤，是小国人最传统的饮食补养方式，饭前一碗汤，营养又健康，我们将汤和体质结合起来，喝汤要看体质，让我们在美味当中享受健康。

## <<看体质喝汤>>

### 作者简介

马烈光，成都中医药大学教授、博士研究生导师、养生研究中心主任、《养生杂志》主编、国家自然科学基金委员会评审专家、国家中医药管理局文化科普巡讲专家，兼任国际养生学会、国际药膳食疗学会、世界中联药膳食疗分会等多个学术团体主要负责人。

从事中医养生保健医教研工作近40年，公开发表论文100余篇，主编出版高等中医药院校《中医养生学》、《养生康复学》等国家规划教材4种，以及《中医养生大要》、《黄帝内经读本》等学术专著30余种。

## &lt;&lt;看体质喝汤&gt;&gt;

## 书籍目录

1吃饭先喝汤，不用开药方 / 15 味觉的华丽盛宴——汤品味道之鲜 / 16 锅瓦罐勺交响曲——选对厨具，煲好汤 / 21 汤品养生之女性对症喝汤 / 23 汤品养生之营养元素大比拼 / 26 喝汤的注意事项 / 30 煲汤最常用的主料食材 / 33 煲汤最常用的中药辅料 / 44 2分清体质喝对汤，养生保健身体棒 / 47 燥热质——心火旺盛易发怒，以降火清热为主 / 48 虚寒质——胃寒怕冷，以健脾养胃为主 / 50 气虚质——元气不足，以滋补肠胃为主 / 52 阳虚质——阳气不足，以温补阳气为主 / 54 阴虚质——容易上火，以滋阴防燥为主 / 56 痰湿质——皮肤多油大腹便，以排便清肠为主 / 58 湿热质——皮肤油腻口气重，以排毒清热为主 / 60 血瘀质——皮肤易发青，以活血化瘀为主 / 62 气郁质——精神状态不好，以清淡行气为主 / 64 特禀质——容易过敏，以清淡平补为主 / 66 3汤饮滋补祛百病 / 69 糖尿病——弃糖中药汤，开心把歌唱 / 70 高血压——低盐低油汤，降压又健康 / 72 高血脂——低糖蔬菜汤，降脂身体棒 / 74 脂肪肝——不挑食的营养汤，护肝保肝减肥胖 / 76 骨质疏松——蛋白质和钙来帮忙，骨骼强壮身硬朗 / 78 支气管哮喘——饮食有思路，气管通通路 / 80 肺结核——清肺加润肺，呼吸更顺畅 / 82 冠心病——暖心又补心，心里火热真舒心 / 84 慢性胃炎——食物换吃法，脾胃变潇洒 / 86 慢性肝炎——中药调理肝，身体会心安 / 88 慢性肾炎——低油低脂低蛋白，保护肾脏必须挨 / 90 癌症——补硒强身汤，癌症赶跑身心康 / 92 风湿病——寒热湿热看清楚，驱寒避湿没痛苦 / 94 4小小一碗汤，解决日常小问题 / 97 疲劳——补充正能量，让你精神百倍 / 98 失眠——微量元素帮你轻松入梦 / 100 健忘——葡萄糖助你提高记忆力 / 102 抑郁——多补维生素C，赶走抑郁和焦虑 / 104 脱发——补肝养肾头发密 / 106 消化不良——山楂开胃又健脾 / 108 耳鸣、听力下降——含铁食物助你变成“顺风耳” / 110 内分泌失调——以血为本，以气为用 / 112 口臭——降胃火、除废气，排除毒素口气清 / 114 便秘——膳食纤维来护肠，身体轻松又顺畅 / 116 5给家人和朋友制做保健汤 / 119 老人长寿汤 / 120 宝宝益智汤 / 122 学生健脑汤 / 124 美容养颜汤 / 126 排毒瘦身汤 / 128 孕妇滋补汤 / 130 产后调理汤 / 132 男性保健汤 / 134 女性保健汤 / 136 清热解毒汤 / 138 活血化瘀汤 / 140 健胃消食汤 / 142 6不同职业，喝不同的汤 / 145 脑力劳动者——坚果，让你头脑聪明少健忘 / 146 体力劳动者——能量加优质蛋白，助你摆脱劳损 / 148 高温环境工作的人——补充维生素和矿物质，防脱水 / 150 低温环境工作的人——增加脂肪和无机盐，帮你抵御严寒 / 152 放射性环境工作的人——不饱和脂肪酸，让你远离辐射损伤 / 154 噪声环境工作的人——铁元素，能保护你的听力 / 156 粉尘环境工作的人——猪血，让你的肺恢复清爽 / 158 常出差的“空中飞人”——维生素C，让你提高免疫力 / 160 常开车的人——维生素A，助你护眼明目 / 162 常喝酒的人——滋养肝血，延长寿命 / 164 常熬夜的人——滋养补血，带给你好气色 / 166 经常对着电脑工作的人——菊花枸杞和奶酪，护眼、提神、养肝 / 168 久坐工作的人——健脾排毒，解决便秘一身轻 / 170 久站工作的人——猪肚猪肠，帮你赶跑静脉曲张 / 172 7四季养生汤 / 175 春季温阳养肝汤 / 176 夏季祛暑养心汤 / 184 秋季防燥养肺汤 / 192 冬季滋补养肾汤 / 200 附录 人参级别的食材大全 / 210 煲汤常用食材搭配宜忌速查 / 213 煲汤禁忌大全 / 218 容易被忽略的危险食物 / 220 容易被忽略的“危险”食物——蜂蜜、海蜇和扁豆 / 222

## &lt;&lt;看体质喝汤&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 黄豆 营养价值 黄豆有“豆中之王”的美称，又被叫做“植物肉”“绿色乳牛”，营养价值很丰富。

干黄豆中优质蛋白质含量约40%，为粮食之冠。

黄豆中的脂肪含量也在豆类中占首位，出油率达20%，此外，还含有维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E及钙、磷、铁等矿物质，500克黄豆中含铁质50~60毫克，特别容易被人体吸收利用。

养生功效 黄豆中不含胆固醇，并可以降低人体胆固醇，减少动脉硬化的发生，预防心脏病。

黄豆中还含有一种抑胰酶的物质，对糖尿病有一定的食疗作用。

另外，黄豆中所含的卵磷脂是大脑细胞组成的重要部分，常吃黄豆对增加和改善大脑功能有重要的功效。

同时，黄豆汤还能抗菌消炎，对咽炎、结膜炎、口腔炎、细菌性痢疾、肠炎都有显著的疗效。

饮食注意 小孩子对大豆中的植物雌激素的反应与成人完全不同，所以不要让幼儿多喝豆奶，也不要让小孩子多喝黄豆汤，以免引发甲状腺和生殖系统疾病。

推荐汤品：黄小米糠羹 豆腐 营养价值 豆腐是用黄豆加工而成的，与黄豆相比有明显的差异。

从营养成分上讲，豆腐比黄豆更提高了营养元素的吸收和利用率，使人体更容易吸收蛋白质。

养生功效 与豆腐有关的汤品可以泻火解毒、生津润燥、益气补身，另外对脾虚腹胀也有缓解作用。

豆腐还含有丰富的膳食纤维，可以促进胃肠蠕动，从而具有一定的减肥作用。

此外，冻豆腐的孔隙可以吸附油脂，也有一定的清洁肠胃的作用。

饮食注意 豆腐在饮食上没有什么特别要注意的，在食用前用水焯一下口感会更好。

制作豆腐的大豆中含有一种叫皂角苷的物质，它能促使人体内碘的排泄，长期过量食用很容易引起碘缺乏，导致一些碘缺乏病。

豆腐含嘌呤较多，痛风病人应少食。

老年人肾脏排泄废物的能力下降，若大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。

## <<看体质喝汤>>

### 编辑推荐

《看体质喝汤》很多人都知道养生的重要性，但你是否知道，养生也要对路。没有“体质”概念，在饮食上缺少“挑挑拣拣”的意识，不仅达不到养生的效果，反而有可能对健康不利。

煲汤是饮食养生文化的精华，喝汤更要喝汤要因人而异，因体质而异，因当时的症状和需要而异。权威中医专家马烈光教授秉承“汤鲜味美，因人择宜”的原则，精选了300多例汤品，每种汤均指明了适合的体质，使你看清体质喝对汤，为健康添砖加瓦！

<<看体质喝汤>>

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>