

<<饮食宜忌2000例-家庭书架>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌2000例-家庭书架>>

13位ISBN编号：9787200066838

10位ISBN编号：7200066834

出版时间：2007-3

出版时间：北京出版

作者：家庭书架编委会

页数：223

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>

## <<饮食宜忌2000例-家庭书架>>

### 内容概要

《生活中的饮食宜忌2000例》共分7部分内容：饮食搭配宜忌、食物食用宜忌、补益、治病饮食宜忌、食物烹调宜忌、食物加工宜忌、食物贮存宜忌和特殊人群饮食宜忌等。

饮食与人体正常的生长发育、生理活动以及患病时的机体修复都有十分密切的关系，关注饮食宜忌也是营养食疗的重要内容之一。

食物有各自的四性五味，各种性味又归于不同的脏腑，影响我们的健康状况。不同性味的食物适当搭配食用，其食疗作用可以加强，并可产生协同作用，更好地发挥治疗作用；食物搭配不当，不仅会抵消食疗作用，甚至会严重危害健康。

只有讲究食物的五味调和，注意食物的搭配、食用、加工、烹调、存储宜忌，掌握各种人群的饮食宜忌规律，才能充分发挥食物在养生保健、防病治病方面的重要作用。

<<饮食宜忌2000例-家庭书架>>

书籍目录

1 饮食搭配宜忌 食物相克 食物相宜2 食物食用宜忌 不宜多食的食物 不宜凉吃的食物 不宜生吃的食物 不宜空腹吃的食物 易致毒食物 可能致癌的食物 慎食食物 适宜的吃法3 补益、治病饮食宜忌 治病食物 富含矿物质食物 健脑食物 保健食物 排毒、解毒食物 疾病忌食4 食物烹调宜忌5 食物加工宜忌6 食物贮存宜忌7 特殊人群饮食宜忌

## <<饮食宜忌2000例-家庭书架>>

### 编辑推荐

饮食宜忌的内容包罗万象，十分繁浩，有的传承于古代经典药籍，有的源自现代营养学的科学研究。有的来自民间杂书野记，有的出于日常生活的经验积累，可谓众说纷纭。

饮食宜忌是我国饮食文化中非常重要的部分，有关这方面的古今书籍不胜枚举。我们编著此书，一方面希望能传播我国优秀的饮食文化，一方面也希望能去粗取精，去伪存真，对于一些现在还无法证实的饮食宜忌内容亦在书中适当列举，以期和大家共同探讨研究，并有待实践的检验，务求创造更科学合理的饮食生活。

《生活中的饮食宜忌2000例》图文并茂，深入浅出，饮食宜忌内容一目了然，更有方便查阅的目录指引，给读者带来体贴入微的读书感受。

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>