

<<粥膳大全典>>

图书基本信息

书名：<<粥膳大全典>>

13位ISBN编号：9787506474535

10位ISBN编号：7506474530

出版时间：2011-8

出版时间：中国纺织

作者：方仕

页数：287

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>

<<粥膳大全典>>

内容概要

我国传统医学推崇“药补不如食补”，食物不仅能饱腹，还能起到保健的效果。

在食补中，粥膳无疑是首选，粥膳具有材料易得、制作简单、易被吸收、长期食用无副作用、实惠科学等优点。

由方仕编著的《粥膳大全典》选用日常食物、常用中药，《粥膳大全典》根据不同人的体质、年龄、性别、职业以及不同的季节、气候等因素，列举了1000道健康营养的粥例加以讲解，不仅为您呈现多样的粥膳，更为您详解保健原理、煮粥知识、粥膳宜忌、食材功效等学问，是家庭饮食保健的必备书籍。

<<粥膳大全典>>

作者简介

方仕，中山大学附属第一医院营养科主任

中国医师协会营养医师专业委员会常委 广东省医院协会理事 广东省医院协会医院营养管理专业委员会主任委员 广东省营养学会常务理事

广东省营养学会临床营养专业委员会副主任委员 广东省医学会肠外肠内营养学分会秘书 广东优生优育协会专家委员会委员

广州抗癌协会肿瘤营养与支持治疗专业委员会常委 卫生部《医学参考报——营养学频道》编委、《中国热带医学》杂志编委

从事临床营养、学生营养工作近30年，作为营养专家，主持广东省公共营养健康教育500多场，培训学生3000多人，为多家知名企业，大、中、小学及幼儿园担任营养指导。

曾多次接受广东电视台、《南方日报》、《南方都市报》、《广州日报》等媒体的咨询和采访。

在临床营养、公共营养、营养健康教育、营养配餐、食堂管理等研究领域有着丰富的实践经验。

擅长胃肠道调理，癌症营养治疗，糖尿病营养治疗，减肥营养治疗，营养缺乏症治疗，孕产妇、婴幼儿、老年人等特殊人群的营养指导，围手术期营养治疗，高血压、冠心病的营养治疗，危重症病人的肠内营养支持。

对营养、运动、心理、食疗等综合自然疗法有独到的见解和丰富的经验。

<<粥膳大全典>>

书籍目录

第一章 粥膳与健康

- 一、粥膳的原理及营养
- 二、粥膳的功效
- 三、认识五谷杂粮
- 四、了解中药材
- 五、煲粥的学问

第二章 四季营养粥膳

- 一、春季
- 二、夏季
- 三、秋季
- 四、冬季

第三章 不同人群的粥膳

- 一、成年女性
- 二、成年男性
- 三、孕妇
- 四、产妇
- 五、中老年人
- 六、儿童
- 七、体力劳动者
- 八、脑力劳动者
- 九、高温环境工作者
- 十、熬夜较多者

第四章 不同功效的粥膳

- 一、清热排毒
- 二、滋阴润肺
- 三、益气养血
- 四、健脾养胃
- 五、祛寒温阳
- 六、养心安神
- 七、补肾强身
- 八、护肝明目
- 九、养颜美容

第五章 常见疾病对症营养粥膳

- 一、高血压
- 二、糖尿病
- 三、高血脂
- 四、贫血
- 五、骨质疏松
- 六、慢性肝炎
- 七、慢性胃炎
- 八、支气管哮喘
- 九、冠心病
- 十、内分泌失调
- 十一、慢性疲劳综合征
- 十二、睡眠障碍

<<粥膳大全典>>

- 十三、精神抑郁
- 十四、便秘
- 十五、食欲不振
- 十六、月经失调
- 十七、更年期综合征
- 十八、咳嗽
- 十九、感冒
- 二十、脂肪肝
- 二十一、腹泻
- 二十二、皮肤瘙痒
- 二十三、痤疮
- 二十四、牙痛
- 二十五、消化不良
- 二十六、口腔溃疡

<<粥膳大全典>>

编辑推荐

由方仕编著的《粥膳大全典》介绍了粥膳的原理及营养、粥膳的功效，认识五谷杂粮、了解中药材、煲粥的学问……向您介绍全面的粥膳知识，让您吃得更健康、更美丽、更长寿！
春食清淡、夏食甘凉、秋食生津，冬食温热，四季营养粥膳，顺应时令、寒暑的变化。
教您熬出一道道营养美味的粥膳。

<<粥膳大全典>>

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>