

<<嘴巴就是医生>>

图书基本信息

书名：<<嘴巴就是医生>>

13位ISBN编号：9787506734172

10位ISBN编号：7506734176

出版时间：2006-5

出版时间：中国医药科技出版社

作者：余传隆/国别：

页数：220

字数：235000

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>

<<嘴巴就是医生>>

内容概要

衣食住行乃人生之根本大事，食则为大事之首，无食则无他求。

现代人追求的是：内在的健康+外在的时尚，健康已成为人们人生第一追求和提高生活质量的首选人生目标。

本书以“嘴巴就是医生”命题，从高度形容和通俗形象比喻的角度，以全新的概念和理念来认识食疗的重要意义，以及在人类健康中的重要地位和作用，围绕这一食疗的新概念、新理念，从“识”、“食”、“试”三个具有不同内涵的层次展开话题，以全新的视角，从食疗经、食疗路、食疗招三个层面，全面介绍了食物可以保健，说明了“嘴巴就是医生”这一道理，使读者可以从中悟到食疗的真谛，达到自我防病、保护健康的目的。

本书同时运用创新的加减食疗法，针对人们普遍关心的身体减肥、美容、衰老、补脑、排毒、降糖、降脂、降压等问题，推介一些简单易做的食疗食谱，让读者在收获了饮食的新知识、新产品之后，有兴趣动手做几道食疗保健佳肴。

本书具有知识性、趣味性和实用性的特点，内容广博，语言通俗，是同类书籍中难得的新篇之作

。

<<嘴巴就是医生>>

作者简介

余传隆，男，1936年8月出生于湖北省成宁市，中共党员，教授、研究员、编审。1961年毕业于武汉大学生物系微生物学专业，1961～1963年武汉大学病毒学专业研究生。曾任原国家医药管理局科学技术情报研究所副所长（法人。主持全面工作），中国医药科技出版社社长，中国国际健

<<嘴巴就是医生>>

书籍目录

常“识”篇选择食疗，远离疾病——嘴巴医生的“食疗经” 一、让食疗走进你的生活 001.药物不能没有，但不能当饭吃 002.药有所短，食有所长 003.食无禁忌，病无顾忌 004.营养疾病，触目惊心 005.食疗其实很简单 006.世界上最好的医生是自己 二、食物就是最好的医药 007.民间小偏方，确有大道理 008.吃素的和尚与少林功夫 009.蔬菜特性要知道 010.五谷杂粮与古罗马角斗士 011.一片阿司匹林与一把榛子 012.食物有味，要的就是这个味 013.食物有性，要会选择食物的“性” 014.食物相克，饮食的矛与盾 015.对自己不利的食物 016.餐桌上的防病“搭档” 017.食疗的最佳搭配 018.卫生部公认的78种食疗食品 019.饮食的“复古”归真 三、食疗增强免疫力 020.期望“无病无灾”，不如“防病消灾” 021.要懂得识别食物的密码 022.被打折了寿命 023.是谁加速了古罗马的毁灭 024.学会筑建免疫力的战壕 025.饮食里的“生机王国” 026.补充营养别选错 四、增强免疫力需要均衡营养 027.营养也有“金字塔” 028.四大家族，一个也不能少 029.营养与“民族特色” 030.点兵点将，饮食八大法则 031.一目了然“八个一” 032.营养搭配平衡 033.营养不均衡，后果很严重 034.边做算术边做饭 035.我们碗里缺什么营养素 036.吃饭的十大规矩 037.八盏阿拉丁神灯，化解营养困惑 038.简单的道理有时就是不明白 039.营养的多多益善与少少益善 040.饮食不怕杂，“营养”是一家 五、食疗源远流长 041.神农尝百草，药食同宗源 042.悠久的食疗文化 043.食疗三绝招 044.一枝一叶，祛病细无声 045.药食合璧，逢疾必摧 六、萝卜上街，药铺少开 046.善进厨房，少进药房 047.对症挑食，四两拨千斤 048.小病小疾自己来，有时食疗胜神医 049.看老天爷的脸色吃饭 050.食物也有色，“色素”却不同 051.好“色”助健康 七、选择食疗，远离疾病 052.传统民间食疗妙法——菜疗法 053.传统民间食疗妙法——饭疗法 054.传统民间食疗妙法——粥疗法 055.传统民间食疗妙法——茶疗法 056.传统民间食疗妙法——酒疗法 057.传统民间食疗妙法——糖疗法 058.传统民间食疗妙法——汤疗法 059.食疗烹调法则常“食”篇 食疗走向“第三食界”——嘴巴医生的“食疗路”常“试”篇 食疗首选野山菌——嘴巴医生的“食疗招” 附篇 食疗知识集 附一：中国居民膳食指南 附二：营养素功用简明表 附三：膳食营养素参考摄入量 附四：食物禁忌表 附五：常见病食物禁忌表 附六：蔬菜药性200味 附七：野山菌的营养成分和食疗效果 附八：当前珍稀名贵食用菌排行榜

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>