

<<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

图书基本信息

书名：<<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

13位ISBN编号：9787508060743

10位ISBN编号：7508060741

出版时间：2011-10

出版时间：华夏出版社

作者：宿春君 赵广娜

页数：297

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一本全>>

### 内容概要

本书主要介绍了食物相宜相克的天然规律，以及各种食材的实用搭配范例，是一本内容丰富、性价比较高的家庭饮食搭配速查宝典。

具体内容包括：2000种常见食材的搭配宜忌、580例经典营养家常菜、60种常见病症的食疗方法、32个四季饮食养生诀窍，以及9种体质人群的饮食调养方案等。

# <<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

## 书籍目录

### 第一篇 常见食材饮食宜忌与实用搭配

- 第1章 蔬菜类饮食宜忌与实用搭配
- 第2章 肉禽类饮食宜忌与实用搭配
- 第3章 水产类饮食宜忌与实用搭配
- 第4章 杂粮类饮食宜忌与实用搭配
- 第5章 蛋奶类饮食宜忌与实用搭配
- 第6章 水果类饮食宜忌与实用搭配
- 第7章 干果类饮食宜忌与实用搭配
- 第8章 饮品类饮食宜忌与实用搭配
- 第9章 调料类饮食宜忌与实用搭配
- 第10章 药食类饮食宜忌与实用搭配

### 第二篇 四季饮食宜忌与实用搭配

- 第1章 春季饮食宜忌与实用搭配
  - 夏季饮食宜忌与实用搭配
  - 秋季饮食宜忌与实用搭配
  - 冬季饮食宜忌与实用搭配
  - 四季饮食宜忌与实用搭配

### 第三篇 不同体质饮食宜忌与实用搭配

- 第1章 气虚体质饮食宜忌与实用搭配
- 第2章 血虚体质饮食宜忌与实用搭配
- 第3章 阴虚体质饮食宜忌与实用搭配
- 第4章 阳虚体质饮食宜忌与实用搭配
- 第5章 脾虚体质饮食宜忌与实用搭配
- 第6章 肾虚体质饮食宜忌与实用搭配
- 第7章 肺虚体质饮食宜忌与实用搭配
- 第8章 酸性体质饮食宜忌与实用搭配
- 第9章 碱性体质饮食宜忌与实用搭配
- 第10章 亚健康者饮食宜忌与实用搭配

### 第四篇 常见病症饮食宜忌与实用搭配

### 第五篇 其他饮食宜忌与实用搭配

### 第六篇 常见营养素合理摄取与实用搭配

- 第1章 维生素合理摄取与实用搭配
- 第2章 矿物质合理摄取与实用搭配
- 第3章 碳水化合物合理摄取与实用搭配
- 第4章 蛋白质合理摄取与实用搭配
- 第5章 膳食纤维合理摄取与实用搭配
- 第6章 脂肪合理摄取与实用搭配
- 第7章 水合理摄取与实用搭配

### 附录

- 附录1 每日营养素摄入量参考表
- 附录2 常见食物营养成分表
- 附录3 健康食物营养功能一览表
- 附录4 常见病症的食物宜忌表

章节摘录

版权页：插图：维生素E——健康伴侣人人都想拥有健康，要想达到这一目的，就需要维生素E的帮忙。

维生素E可以调动身体的免疫功能，增强新陈代谢，改善血液循环，促进细胞的修复，是人体健康的好伴侣。

**维生素E维护心血管健康**维生素E是人体内具有广泛生理功能的重要的脂溶性维生素和天然抗氧化剂，可以对抗自由基的破坏作用，降低不饱和脂肪酸的过度氧化，防止脂质过氧化物的形成。

因此，它能降低心脑血管病即心脏病和脑卒中的患病率，并对其有治疗作用，能减少心脏病和脑卒中的再次发作并且降低死亡率。

维生素E防癌有资料表明，血液中维生素E含量过低，人就会增加50%患癌症的可能性。

这主要是由于细胞氧化不但使人体易于衰老，而且易于发生癌变，而维生素E是一种抗氧化物质，能够阻止或延迟致癌物的形成。

对维生素E有较深研究的专家认为，维生素E能担当起保护身体免患肺癌、胃癌、前列腺癌、结肠癌的任务。

维生素E延缓衰老众所周知，人体衰老是不可抗拒的，但科学家认为，人们可以通过补充抗氧化剂来达到延缓衰老的目的。

作为一种抗氧化剂，维生素E能使不饱和脂肪酸在肠道和组织内的氧化分解减到最小程度，保护细胞膜上的不饱和脂肪酸免受自由基的攻击，维持细胞膜的完整性，促进人体细胞的再生与活力，延缓细胞的老化过程，医学界称其为“细胞保护因子”。

也正是由于这种原因，维生素E对人体具有延缓衰老的作用。

维生素E防治老年痴呆老年痴呆症是由于脑细胞遭到破坏所引起的，而且，一旦脑细胞被破坏，便无法再生。

维生素E可防止脑细胞中细胞膜成分——磷脂的氧化，即维生素E可使血管壁或脑细胞膜中的磷脂，保持正常状态，使其能有效抑制脑部发生病变。

维生素E降低高血压美国加州大学、波士顿大学和俄勒冈州立大学的科学家曾合作对高血压病进行研究，研究结果显示，维生素E和维生素c联合摄取有助于降低血压。

<<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

媒体关注与评论

安生之本，必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也。  
——唐代医家 孙思邈

## <<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

### 编辑推荐

《新编饮食宜忌与实用搭配一本全(2011年全新第2版)》：最全面、最实用、取头用、最科学的中国家庭必备的饮食搭配速查宝典！

挑选食材尤其关键。

只有合理搭配才能保证食物的营养和安全。

错误的食材搭配，无异于健康杀手。

《新编饮食宜忌与实用搭配一本全(2011年全新第2版)》的宗旨是：让中国家庭享受最高品质的饮食生活！

食物相宜相克,家庭饮食营养！

一、2000种食物搭配宜忌让每一种食材都找到最好的“天然搭档”，发挥它最大的食效，杜绝因为食物搭配不当而造成对人身体的损伤。

二、580例经典营养家常菜提供最经典、最流行、最实用的家常营养搭配范例，不仅好做、好吃，而且营养、美味，让全家人生活得有滋有味。

三、60种常见病症食疗法“药食同源”，通过得当的饮食疗法可以消除和预防许多常见病症，从根本上改善家人的健康。

四、32个四季饮食养生诀窍根据春温、夏热、秋燥、冬寒的四季气候变化，合理安排自己的饮食，能轻而易举地达到实实在在的养生疗疾效果。

五、9类体虚者饮食调养方案让每一个人都学会根据自己的先天体质，对身体进行有针对性的饮食调养，为自己身体上一些长期不愈的顽疾开出祛根良方，提升整体健康水平。

连续120周，饮食健康类畅销书！

<<新编饮食宜忌与实用搭配一本全>>

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>