

<<解酒护肝宜吃的食物>>

图书基本信息

书名：<<解酒护肝宜吃的食物>>

13位ISBN编号：9787508272757

10位ISBN编号：7508272757

出版时间：2012-2

出版时间：金盾出版社

作者：季昌群，谢英彪 主编

页数：323

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>

## <<解酒护肝宜吃的食物>>

### 内容概要

《解酒护肝宜吃的食物》，本书根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料，从中医食疗养生的角度，介绍了解酒护肝的基本知识和36种确有疗效的天然食物，并运用这些食物配制了480多个食疗验方和菜肴食谱。

## <<解酒护肝宜吃的食物>>

### 作者简介

谢英彪，现为南京中医药大学三附院名医馆教授、主任中医师、南京市继承名老中医学学术思想导师，从医45年。

现任国际药膳食疗学会副会长兼江苏分会会长、中华中医药学会科普分会常务理事、江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作协副理事长，获“全国首届百名中医药科普专家”、“全国突出贡献科普作家”、“全国首届百名中医药科普金话筒奖”。

季昌群，工商管理硕士。

现任南京丰盛产业控股集团有限公司董事长；南京中医药大学校董会副董事长，南京中医药大学丰盛健康学院院长、南京大学校董、南京市人大代表、江苏省市政行业协会副会长、江苏省企业家协会副会长、南京市民营经济协会副会长、国际药膳食疗学会江苏分会副会长等职。

获国家级及省市各种先进称号40余项。

对养生保健、健康教育、食疗药膳有一定研究。

已参编健康保健著作多部。

## <<解酒护肝宜吃的食物>>

### 书籍目录

#### 一、解酒护肝的基础知识

- (一)酒的分类与成分
- (二)嗜酒酗酒有损肝脏
- (三)过量饮酒的危害
- (四)饮酒勿忘禁忌
- (五)酒精中毒与醉酒
- (六)慢性酒精中毒的自我判断
- (七)饮酒警戒线
- (八)解酒误区

#### 二、解酒护肝需摄入的食物

- (一)番茄
- (二)萝卜
- (三)胡萝卜
- (四)芹菜
- (五)苦瓜
- (六)冬瓜
- (七)丝瓜
- (八)黄瓜
- (九)芦荟

.....

#### 三、解酒护肝的食闻验方

## &lt;&lt;解酒护肝宜吃的食物&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 过量摄入食醋会影响钙的代谢，使骨质疏松。

即便是正常人，在空腹时也不宜过多摄入食醋，以免损伤胃功能。

（三十三）牛奶 牛奶，又称牛乳，为牛科动物黄牛及水牛的乳汁，有“大众化的降脂饮品”的美称。

牛为黄牛、瘤牛、水牛、牦牛及其种间杂交品种的统称，归哺乳纲，偶蹄目，牛科，有牛属、水牛属和牦牛属等；体强大，雄性有角，雌性多数亦有角；四趾，第三、四趾特别发达，趾端为蹄；上颌元门齿，胃分四室，草食反刍。

体重自数百千克至千余千克不等，有乳用、肉用、役用等种类。

目前，市场上所供应的牛奶，可以说均采自乳用优质驯养繁殖品种。

牛奶是全世界公认的营养素丰富的绿色健康食品，它和羊乳、人乳一样，具有极高的食用保健价值。在我国，牛奶自古就有“仙人酒”的美誉，我国人民饮用牛奶的历史非常悠久，至少已有四五千年以上。

在我国西藏、内蒙古等少数民族地区，至今还一直沿袭着喝奶茶（茶叶与牛奶、羊奶一起烧制而成）的习惯，这种奶茶具有很好的强身健体作用。

牛奶及其加工制品，如奶粉、炼乳、奶油等，可以作为人乳的代用品，牛奶的营养价值正日益受到人们的特别关注和重视。

我国历代医家非常重视牛奶、羊奶的药用保健功效。

中医学认为，牛奶味甘，性平，入心、肺、胃经，具有补虚损、益肺胃、生津润肠、解酒护肝等功效。

早在公元6世纪，南朝梁代名医陶弘景在其《名医别录》中就指出，牛奶“微寒，补虚羸，下气”。

《日华子本草》也记载，牛奶“润皮肤，养心肺，解热毒”。

明代李时珍在《本草纲目》中更有详细论述，牛奶性味“甘，微热，无毒”。

补虚羸，止渴。

养心肺，解热毒，润皮脸。

冷补，下热气。

和酥煎沸食，去冷气痲癖。

患热风人宜食之。

老人煮食有益”。

《滇南本草》记载：“水牛奶，补虚弱，止渴养心血，治反胃而利大肠。”

”《本草拾遗》记载：“黄牛奶，生服利人，下热气，冷补，润肌止渴。”

”《名医别录》还记载，羊乳“补寒冷虚乏”。

唐代著名食疗学家孟诜提出，羊乳“治卒心痛，可温服之”。

“卒心痛”，即为现代医学定名的“心绞痛”、“心肌梗死”等。

现代营养学研究资料表明，牛奶除含蛋白质、脂肪、糖类，以及钙、磷、铁等多种无机盐和胡萝卜b素、维生素（A、B2、B2、C）、吡哆醇、生物素、味酸、肌醇、乳清酸等成分外，其所含的牛奶蛋白主要为磷蛋白、白蛋白、球蛋白，这3种蛋白含有人体必需的全部氨基酸。

经营养学测定，每100克可食部分中含蛋白质3克，脂肪3.2克，糖类3.4克，钙104毫克，磷73毫克，铁0.3毫克，锌0.42毫克，维生素A 24微克，维生素B10.03毫克，维生素B20.14毫克，维生素E 0.21毫克，烟酸0.1毫克等营养成分。

新鲜的消毒牛奶外观呈均匀胶态的流体，乳白色或稍带微黄色，无沉淀，无凝块和杂质，具有牛奶固有的香味，煮沸时不凝结。

牛奶类脂肪包括饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，它们以较小的微粒分散于乳浆中，有利于消化吸收。

<<解酒护肝宜吃的食物>>

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>