

<<健康红绿灯>>

图书基本信息

书名：<<健康红绿灯>>

13位ISBN编号：9787509125038

10位ISBN编号：7509125030

出版时间：1970-1

出版时间：宗疆、黄易莉、宗希乙、张素炎 人民军医出版社 (2009-01出版)

作者：宗疆，黄易莉，宗希乙，张素炎 编

页数：4

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>

<<健康红绿灯>>

内容概要

表1：“有病三分治七分养”，可见调养的重要，食用哪些食物有利身体康复？
哪些食物会雪上加霜？

在“对症下药”的同时更要“对症下食”。

那么请您查阅《常见病饮食宜忌表》便可一目了然。

表2：人生难免患病，打针吃药是常事。

食物、药物在体内相互作用是一个复杂的变化过程，它可使食物失去营养、也可使药物降低疗效，更严重的是产生毒性及不良反应。

许多的药物与食物不可同用，也就是常说的“忌口”。

如虾和维生素C同时食用会中毒。

如何“忌口”请查阅《食物与药物配伍宜忌表》。

表3：“食药同用”是当今养生保健理念的新动向和新“食尚”。

怎样科学合理以“药借食味，食助药力”达到防病治病、强身健体、延年益寿的目的。

如人参和萝卜不可同食。

请您查阅《食物与中药配伍宜忌表》便可明白。

表4：科学研究证实，许多疾病的发病原因与人们的饮食密切相关，是由于长期饮食搭配不合理而造成的后果。

您的饮食搭配合理吗？

您清楚哪些食物可以搭配哪些忌搭配吗？

请您查阅《食物搭配宜忌表》便可知晓。

<<健康红绿灯>>

书籍目录

- 1、常见病饮食宜忌表
- 2、食物与药物配伍宜忌表
- 3、食物与中药配伍宜忌表
- 4、食物搭配宜忌表

<<健康红绿灯>>

章节摘录

插图：

<<健康红绿灯>>

编辑推荐

《健康红绿灯(共4张)》由人民军医出版社出版。

<<健康红绿灯>>

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>