<<食材食养食疗>>

图书基本信息

书名: <<食材食养食疗>>

13位ISBN编号: 9787530433799

10位ISBN编号: 7530433792

出版时间:2006-7

出版时间:北京科技术出版社

作者:庄礼兴、孙曌/国别:中国大陆

页数:355

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

<<食材食养食疗>>

内容概要

对于病人来说,药物需要辨证诊治;对于健康人来说,食物同样需要辨证论吃。 《新编食疗本草》突出本草食疗的整体观,做到因人制宜,辨证施食,既能调和和阴阳脏腑,又能补 养气血津液,门类颇多,品味齐备,集食疗之大全,令读者受益良多。

<<食材食养食疗>>

书籍目录

总论一、本草与食疗的起源与发展(一)食疗本草概说(二)食疗本草的起源与发展 二、食物的性味、归经与配伍(一)食物的性味(二)食物的归经(三)食物的配伍 三、平衡膳食与合理利用食物(一)平衡膳食(二)合理利用食物 四、饮食禁忌 五、食疗的整体观及辨证施食(一)食疗的整体观(二)辨证施食 六、食疗原则(一)补气益脾法(二)补血滋阴法(三)补肾益精法(四)益胃生津法 上篇 食材 一、粮油类 二、豆类 三、蔬菜类 四、瓜果类 五、食用菌类藻类 六、水果类 七、干果类 八、畜肉类 九、禽肉类 十、奶蛋类 十一、水产品及蛇蛙类 十二、调味品类 十三、常用中药类中篇 食养 一、正常人的食养(一)正常人的营养需求(二)中医饮食要点(三)饮食适宜(四)饮食禁忌 二、孕妇食养(一)孕妇的营养需求(二)妊娠的不同阶段的饮食要点 三、小儿食养(一)中医对小儿食养的认识(二)现代医学对小儿食养需求的认识(三)婴幼儿的调护和喂养(四)少年儿童的饮食养护 四、青少年食养 五、中年人食养(一)中年人的生理变化(二)中年人的食养(三)与抗衰老有关的食物与食疗方 六、老年人食养(一)老年人的食养特点(二)老年人饮食宜忌(三)老年人食养适宜食物 下篇 食疗 一、常见循环、神经系统疾病 二、常见消化系统疾病 三、常见呼吸系统疾病 四、常见内分泌系统、结缔组织疾病 五、常见骨科、外科疾病 六、常见儿科疾病 七、常见男科疾病 八、常见妇科疾病 九、其他常见疾病

<<食材食养食疗>>

章节摘录

二、食物的性味、归经与配伍 (一)食物的性味 性、味是食物性能最重要的部分。性,也称四性,即寒、凉、温、热。

实际上是寒、热两个方面的性质。

确定食物"性"的依据和药物是相似的,只是对象不同而已。

也就是说,食物的性是从食物作用于机体所发生的反应中概括出来的,与食物的食用效果是一致的。这种效果主要反应在功效(作用)上,但也可反应在不良反应方面。

一般而言,有清热泻火、解毒和平肝安神等作用,或能抑制、损害人体阳气(如脾胃的阳气、心肾的阳气)的食物,其性质是寒凉的,如西瓜、苦瓜、萝卜、梨、紫菜、蚌蛤等。

反之,有温中散寒、助阳补火和益气等作用,或能助热燥火、损耗人体阴液(如胃阴、肝阴、肺阴) 的食物是温热的,如姜、葱、韭、蒜、辣椒、羊肉等。

食物中过于寒凉或温热的较少。

一些食物寒热偏性很不明显,可称为平性。

……

<<食材食养食疗>>

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