第一图书网, tushu007.com

<<中国人怎么喝>>

图书基本信息

书名：<<中国人怎么喝>>

13位ISBN编号：9787530878200

10位ISBN编号：7530878204

出版时间：2013-5

出版时间：天津科学技术出版社

作者：张明

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

前言

中国是一个饮食大国，民以食为天，“ 食不厌精，脍不厌细 ”是我们的传统。
因此，几千年来我国关于吃的文化博大精深。
尤其对于现代人来说，吃不仅是为身体摄取营养和能量，更是一种享受生活的方式。
但现在的人们却过多地将视线放在了吃上，而忽略了喝，其实喝在人们的日常饮食结构中占有相当的比例。
许多人不知道的是，喝对不仅能够满足人们对美味的追求，而且还能防病、治病。
　在现代医学高度发展的今天，用对症的药物来治疗相关的疾病，这是人尽皆知的常识。
因为人们在生活中早已习惯用各种药物来治疗疾病。
然而，“ 是药三分毒 ”，并非所有的药物都是对人体有益而无副作用的。
药物进入人体，作用于患病部位的同时，也会对身体的其他部位产生一定的影响。
如多数药物中含有毒素，长期服药就会导致毒素潴留，停留在肝脏可造成肝硬化或脂肪肝，停留在胸部可引起多痰、喘息，停留在血管内可造成血管硬化、血压增高，最终导致血管破裂等。
如此一来，为了治病，人们的身体反而成了各种药物剩余毒素的垃圾场。
人们在病除之后，还要为清理体内的药物毒素大费周章，甚至为此付出巨额的费用。
　对于“ 喝 ”，平时我们多数人只会想到喝茶、喝酒。
其实，喝的范围还很广，诸如喝水、喝汤、喝粥、喝饮料，等等。
因此我们应当研究“ 喝 ”的学问，做到喝得科学合理、喝得营养健康。
生活中懂得怎么喝水、喝咖啡、喝汤、喝冷饮、喝果汁、喝菜汁等，是一件养生大事。
　水是人们最常喝，也是最容易被忽视的饮品，是最好的医药。
错误饮水，妨害健康；科学饮水才能防治百病。
因此在日常生活中，人们要根据水的特性与作用，适时适地适量地饮用，才能喝出健康。
豆浆是平常老百姓的最佳饮品，每天喝一杯鲜豆浆，具有预防高血压、冠心病、糖尿病，降低人体胆固醇等功效，还具有增强免疫、延缓机体衰老的功能。
蜂蜜是被人们喜食的饮品，每天饮用可以为人体提供一定的能量，杀死部分体内有害菌，提高视力等。
酸奶味道酸甜可口，每天喝一杯酸奶可以预防骨质疏松、降低血压、预防妇科感染等。
牛奶是人们公认的高营养饮品，每天喝一杯牛奶可以有效增强免疫系统功能，防止肿瘤细胞增长，可以增强骨骼，防止骨骼萎缩和骨折。
葡萄酒被人们认为是生活品质的象征，每天适量饮用，可以促进消化、增加食欲、降低血脂、软化血管、预防蛀牙及防止辐射伤害。
汤既是饮品，又是饮食，是男女老少皆宜的佳品。
鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，可以治疗肺部和呼吸道炎症，预防哮喘发作，对预防儿童哮喘病最为有效。
蔬菜汤是老百姓餐桌上的常见汤，能帮助人体排解毒素。
鸡汤常是老百姓滋补身体的首选，可以缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状。
大部分食物都有保健和医药功能，只要人们根据食物的特性针对自身的病症和体质将其制成饮品，选择对的饮用方式择时而饮。
　为了帮助百姓正确了解饮品的特性与医药的关系，对饮品有全面而科学的认识，从而更好地利用饮品来防治生活中的各种疾病，我们结合我国百姓的饮食习惯和体质特点，根据中医传统的养生理论与国外最新保健概念，编写了《中国人怎么喝》一书。
　本书共分十二章，对人们需要喝什么、怎么喝能击败疾病进行了精练而系统的阐述。
第一章详细地论述了饮品在人们健康生活中的重要性，以唤起老百姓对“ 饮品养生 ”的重视，为健康长寿再树立一道坚固的屏障。
余下的十一章收录了水、豆浆、蔬果汁、酒、茶、蜂蜜、牛奶、咖啡、醋、汤、粥共11种百姓生活中常见的养生饮品。

首先，阐述每种饮品的特性，让老百姓对饮品的营养价值及药用功效有一个透彻的了解。
其次，根据不同人群，如熬夜族、电脑族、吸烟族、孕妇等，根据不同的体质特征，如热性体质、寒性体质、实性体质、虚性体质等，根据时间变化，如早中晚、春夏秋冬，根据各种疾病，如感冒、贫血、胃炎、口臭、冠心病等，提出了具有针对性的有效的饮品养生方案。
在每一个方案中都配有相应食材的养生功效、制作方法、饮用方法及温馨提醒，贴心地为您打造了上百种饮品祛病良方。
让您不用吃药，花最少的钱，就可以轻轻松松根治几十种常见慢性病及疑难杂症。
　本书最大的特点就是每种饮品良方中所用原料、工具都是普通老百姓厨房中的常见物，取用方便，制作简单，实用性好。
希望本书能帮助您方便快捷地检索到所需的信息，为您和您家人的健康保驾护航。

内容概要

本书共分十二章，对人们需要喝什么、怎么喝能击败疾病进行了精练而系统的阐述。

书籍目录

第一章 民以食为天，食以饮为先／1饮品是生命之源／2七分饮，三分食／2多存一分津液，便多得一分生机／3喝对饮品不生病／4饮品决定健康／7你不是病了，只是渴了／7识别身体发出的干燥信号／8调适身心，“饮补”有理／10饮补有讲究。
喝对才健康／11不时不饮，饮补要择季／11不同的体质，不同的饮补方式／13不同人群，饮补方式自然不同／15第二章 水是最好的药，这样喝水能治病／19水：人的生命之源／20水是人体运输营养的大队长／20疾病和死亡的原因都在水／21各个成长阶段人体内的需水量／22水虽为良药，会喝才有效／23喝什么样的水才安全／23喝水要因时调节／27饮水养生，四季有别／29喝水要因人而异／31改掉不良的喝水习惯／37饮水需适量，过饮则为毒／39水能治病：用水喝出健康／41预防泌尿系统感染要多喝水／41防止消化不良要多喝水／42减肥健身要正确喝水／43喝水降血脂比吃药更有效／43糖尿病是大脑缺水的结果／44关节疼痛是因为缺了水这个润滑油／46三杯活命水防止血黏稠／48适量喝水可缓解高血压／49防癌抗癌要喝对水／50第三章 自制养生豆浆，引领健康新时尚／51豆浆：营养均衡，养生保健不可缺豆／52失豆则不良／52制作豆浆的方法／55这样保存豆浆更新鲜／57豆浆并非人人皆宜／57怎样科学饮用豆浆／58经典豆浆，简单又营养／60经典原味豆浆／60营养加倍豆浆／62一杯豆浆保健康，不同人群喝不同的豆浆／64孕妇／64产妇／65脑力工作者／66宝宝／66更年期人群／67老年人／68豆浆保健食疗方，既能祛病又饱口福／70祛火护心豆浆食疗方／70补肾固肾豆浆食疗方／71补肝明目豆浆食疗方／72便秘豆浆食疗方／72健脾和胃豆浆食疗方／73止咳平喘豆浆食疗方／74降血糖豆浆食疗方／75降血压豆浆食疗方／76鼻炎豆浆食疗方／77贫血豆浆食疗方／78骨质疏松豆浆食疗方／79巧制花样豆浆，营养均衡味道美／81香浓花草豆浆／81新鲜蔬果豆浆／82浆饮美食——巧用豆浆机做的美味料理／86豆香美食／86养生米浆／89花样粉糊／90第四章 让榨汁机成为你家中的药房，每天一杯蔬果汁／91蔬果汁疗法：轻轻松松将健康锁住／92天然蔬果才是食疗良药／92美味营养蔬果汁的制作秘诀／94如何饮用蔬果汁更健康／95一杯蔬果汁，治疗日常小毛病／97增进食欲蔬果汁／97消除过敏反应蔬果汁／98抗疲劳蔬果汁／99缓解肩腰疼痛蔬果汁／99防止水肿蔬果汁／100清新口气蔬果汁／101祛除痔疮蔬果汁／101治疗感冒蔬果汁／102一杯蔬果汁，防治生活习惯病／104防治高血压蔬果汁／104防治贫血蔬果汁／105防治糖尿病蔬果汁／105防治脑中风蔬果汁／106防治高血脂蔬果汁／107防治动脉硬化蔬果汁／108防治胃炎、胃溃疡蔬果汁／108防治癌症蔬果汁／109防治肝炎、酒精性肝病蔬果汁／110一杯蔬果汁，舒缓上班族压力／111缓解眼疲劳蔬果汁／111调节睡眠蔬果汁／112抵抗压力蔬果汁／112治疗便秘蔬果汁／113舒缓易怒情绪蔬果汁／114治疗忧郁症蔬果汁／114解除焦虑蔬果汁／115增强免疫力蔬果汁／116提高记忆力蔬果汁／117一杯蔬果汁，让女人更美丽／118排毒蔬果汁／118调节肠道蔬果汁／119乌发润发蔬果汁／120消脂瘦身蔬果汁／122畏寒蔬果汁／123月经失调蔬果汁／124泌尿道感染蔬果汁／125一杯蔬果汁，预防老年疾病／126预防更年期综合征蔬果汁／126延缓衰老蔬果汁／127预防骨质疏松蔬果汁／128第五章 酒为百药之长，适量饮酒保健康／129酒疗：喝对了才能祛病健身／130酒是百药之首／130白酒健胃暖身驱寒气／131黄酒通经活血散湿气／132啤酒清新提神促消化／133果酒、奶酒养颜防衰老／135药酒祛病强身疗效佳／135饮酒要适量，过量饮酒可致病／138抗氧防衰常饮葡萄酒／145认清葡萄酒的养生原理／145葡萄酒的养生喝法／146女人常饮葡萄酒美丽又健康／147男人适饮葡萄酒可强身健体／149预防生活方式疾病要常饮葡萄酒／150葡萄酒的日常保健食疗方／151葡萄酒对症食疗方／155促消化食疗方／155养肝明目食疗方／155慢性胃炎食疗方／156调节痛经食疗方／156心血管疾病食疗方／156日常保健酒疗方，让你健康很简单／157调理肺脏酒疗方／157健脑益智酒疗方／158养心安神酒疗方／159强筋壮骨酒疗方／160乌须黑发酒疗方／161生发护发酒疗方／162养颜嫩肤酒疗方／163祛斑灭痕酒疗方／164延年益寿酒疗方／165杯酒养人，对症饮酒可祛病／167颈椎病酒疗方／167肩周炎酒疗方／168肢体麻木酒疗方／169腰椎间盘突出酒疗方／171坐骨神经痛酒疗方／171风湿性关节炎酒疗方／172慢性胃炎酒疗方／173腹痛、腹胀酒疗方／174高血压酒疗方／175便秘酒疗方／177动脉硬化酒疗方／178低血压酒疗方／179冠心病酒疗方／179乳房疾病酒疗方／181月经不调酒疗方／181第六章 宁可三日无粮，不可一日无茶／183茶疗：养生且怡情／184茶的养生保健功效／184绿茶抗癌防衰老／188红茶生津清热抗疲劳／190黄茶强健脾胃促消化／191乌龙茶美容塑身抗氧化／192白茶三抗三降显奇效／193黑茶抗氧降脂调肠胃／194花茶

芬芳怡情养容颜／195饮茶有禁忌／196认清体质健康饮茶／198寒性体质茶饮／198热性体质茶饮／199实性体质茶饮／200虚性体质茶饮／200不同人群要饮不同的茶／202熬夜一族茶饮／202电脑一族茶饮／203吸烟一族茶饮／204应酬一族茶饮／204女性健美茶饮／205男性保健茶饮／206饮茶有道四季不同／208春季养生茶饮／208夏季养生茶饮／209秋季养生茶饮／210冬季养生茶饮／211日常保健茶饮良方／212清肝明目，保护视力／212聪耳通窍，益寿保健／213安心定神，远离头痛／214清咽利喉，缓解疼痛／214调气健脾，清肠排毒／215利尿通便，补肾益精／216活血化瘀，养颜驻容／217对症喝茶祛病有方／218防治贫血茶饮／218防治胃炎茶饮／219防治前列腺炎茶饮／219防治乳腺炎茶饮／220防治高血糖茶饮／221防治高血压茶饮／222防治冠心病茶饮／222防治高血脂茶饮／223防治糖尿病茶饮／224第七章 常食蜂蜜疗百病，强身健体寿命长／225蜂蜜：纯天然的甘露／226蜂蜜的成分及养生功效／226精选蜂蜜，巧保存／230祛斑偏方／231除痘偏方／233除口臭偏方／233瘦身偏方／234护发乌发偏方／234治疣偏方／235对症养生。
巧食蜂蜜／237防治失眠蜜制偏方／237防治水肿蜜制偏方／239防治感冒蜜制偏方／240防治过敏蜜制偏方／241防治腹泻蜜制偏方／242防治疼痛蜜制偏方／243防治便秘蜜制偏方／244防治咳喘蜜制偏方／246防治慢性咽炎蜜制偏方／247防治肺结核蜜制偏方／249防治胃痛蜜制偏方／250防治肝病蜜制偏方／252蜂王浆：最神奇的琼浆／255蜂王浆的营养成分／255日常保健离不开蜂王浆／256蜂王浆防治多种慢性疾病／259蜂王浆让女人青春永驻／261蜂王浆的健康饮法／262蜂胶：健康的守护神／265蜂胶的营养成分／265蜂胶是天然广谱抗生素／266蜂胶是血管清道夫／266蜂胶也能防治慢性生活疾病／267蜂胶的健康饮法／269蜂花粉：全能的营养源／271蜂花粉的营养成分／271蜂花粉是美容瘦身佳品／272日常保健离不开蜂花粉／273蜂花粉防治生活习惯病／274蜂花粉的选购与保存／275蜂花粉的健康饮用／276其他蜂产品／278蜂蜡：防腐赋形佳品／278蜂房：男科疾病的常用药／279蜂毒：药毒同源／280第八章 睡前一杯牛奶，喝出健康好状态／283牛奶：近乎完善的饮品／284牛奶的营养成分及养生功效／284如何选购优质奶／287如何科学饮用牛奶／290防治多种慢性疾病／294失眠症／294肥胖症／294抑郁症／295更年期综合征／295高血压／296动脉硬化／296高血脂／297冠心病／297糖尿病／297老年痴呆症／298骨质疏松症／298癌症／299牛奶食疗，祛病保健康／300牛奶香粥／300牛奶汤饮／304不可一日无奶茶／310牛奶+豆浆，让你更健康／311酸奶：牛奶的营养升级，让你更健康／313酸奶的养生功效／313这样喝酸奶最养生／314酸奶嫩肤塑身很简单／315酸奶的健康食疗方／316第九章 做自己的咖啡师，调出健康好精神／317咖啡：是药还是毒／318咖啡因没那么可怕／318维生素B，可以锁住营养／319绿原酸抗氧化显奇效／319极少的蛋白质不会让你发胖／320少量的焦糖对身体无害／320咖啡是矿物质的小宝库／321粗纤维是清洁肠道的百洁布／322咖啡应该这样喝／323常喝咖啡，远离生活疾病／326常喝咖啡可预防便秘／326常喝咖啡可改善皮肤／326常喝咖啡可减肥／327常喝咖啡可防治哮喘／327常喝咖啡可减轻尼古丁的伤害／328常喝咖啡可平衡血压／328常喝咖啡可预防酒精中毒／329常喝咖啡可防治糖尿病／329常喝咖啡可防治胆结石／330常喝咖啡可防治癌症／330第十章 借重好，“醋”方，身心都健美／331醋方。
沉淀百谷之精粹／332醋的养生功效／332陈醋清肠通便排毒素／336米醋清热解毒降血脂／336红酒醋抗癌护心防衰老／338醋蛋疗病显奇效／339醋，并不是人人都适用／342食醋虽有益，滥饮也伤身／343醋方美人——放大醋的所有美丽价值／344排毒醋方／344调节肠道醋方／344净痘祛斑醋方／345消脂瘦身醋方／346醋疗便方：对症食醋可祛病／348感冒醋疗方／348解毒醋疗方／349耳科疾病醋疗方／349口腔疾病醋疗方／350鼻科疾病醋疗方／351皮肤病醋疗方／352肠胃疾病醋疗方／353骨伤醋疗方／354肝脏疾病醋疗方／355防癌抗癌醋疗方／356糖尿病醋疗方／357第十一章 饭前一道汤，胜似良药方／359汤饮，容纳百味之精华／360汤饮的营养保健功效／360煲汤方法要掌握／362煲汤调味有诀窍／363煲汤用水有讲究／364好汤会喝才健康／364分清体质喝对汤品／366血虚型体质汤品／366气虚型体质汤品／368阴虚型体质汤品／370阳虚型体质汤品／372人群不同，汤品自然不同／374孕妇特制汤品／374产妇特制汤品／375老年人特制汤品／376脑力劳动者特制汤品／377久站工作者特制汤品／379体力劳动者特制汤品／380经常熬夜者特制汤品／382久坐的电脑族特制汤品／383不同功效的汤品增强体质／385清热解毒汤品／385润肺生津汤品／387益气补血汤品／388活血化瘀汤品／389滋阴补虚汤品／391养心安神汤品／392滋肝补肾汤品／393健脾养胃汤品／394美容养颜汤品／396减肥瘦身汤品／397时为四季，喝汤有讲究／399春季食疗方／399夏季食疗方／400秋季食疗方／402冬季食疗方

／404汤中医道，病来汤疗／405贫血对症汤品／405低血压对症汤品／406高血压对症汤品／407糖尿病对症汤品／409高血脂对症汤品／410冠心病对症汤品／411慢性肝炎对症汤品／412动脉硬化对症汤品／413骨质疏松症对症汤品／414慢性胃炎对症汤品／415第十二章 养生粥膳，不老医方——粥养生／417粥膳：慢性子，祛病却有大功效／418粥膳养生功效／418选好米才能煮好粥／421选好煮粥工具有门道／422煮好粥，有妙方／422煮粥禁忌要清楚／423喝粥有讲究／424一碗香粥益身心，不同人群的保健粥／425女人养颜瘦身粥／425孕产妇滋补粥／426体力劳动者强身粥／428老人长寿粥／429脑力劳动者健脑粥／430熬夜族保健粥／432电脑族健康粥／433身强体健有活力，不同体质调养粥／435寒性体质调养粥／435热性体质调养粥／436实性体质调养粥／437虚性体质调养粥／439喝粥看季节，四季滋补粥／440春季滋补粥／440夏季滋补粥／441秋季滋补粥／443冬季滋补粥／444饮食调养两不误，日常保健营养粥／446护肝明目粥／446清热排毒粥／447滋阴润肺粥／449益气养血粥／450健脾养胃粥／451祛寒温阳粥／453养心安神粥／454补肾强身粥／455一日三餐保健康，常见病对症粥膳／457精神抑郁粥疗法／457便秘粥疗法／458糖尿病粥疗法／460经期不适粥疗法／461慢性胃炎粥疗法／462阳痿早泄粥疗法／463

章节摘录

不时不饮，饮补要择季 “ 人以天地之气生，四时之法成 ”，自然界一切生物都与四季二十四节气息息相关，人也不能脱离天地气息而存在。
人体的五脏六腑、四肢九窍，皮肉筋骨等组织的机能活动无不受四季气候变化的影响。
明代医学家张景岳称：“ 春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。
”著名医学家吴鹤皋也说：“ 顺于四时之气，调摄精神；亦上医治未病也。
”这些都说明人体要依靠天地之气提供的物质而获得生存，同时还要适应四时阴阳的变化规律，才能保持身体的协调平衡。
所以，我们在进行饮补时，应该顺应时令变化，遵循以下养生原则： 春季养肝 春季是万物复苏、生机盎然的季节，春天阳气生发，人应该顺应天时的变化，通过饮食调节阳气以保持身体的健康。
而且，春天的气候特点为多雨、潮湿，细菌也开始繁殖。
所以，春季饮补养生原则应该是选择高热量的饮品，保证充足的优质蛋白质，保证充足的维生素。
以此增强机体抵抗力，抵御细菌和疾病的侵扰。
春季的饮补养生强调营养平衡，防止暴饮，避免引起肝功能障碍和胆汁分泌异常。
因为按我国中医观点，春季选择饮品应以养肝为先，春季细菌、病毒多发，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担较重，而且肝气如果升发，还会引起旧病复发，所以春季补水重在养肝。
在春季的早春时节，气温依然寒冷，人体内消耗的热量较多，应进补偏于温热的饮品，以选择热量较高的饮品为主，除了适量喝水以外，还可以选用一些养肝护肝的食材自制粥膳、汤饮、药酒、茶膳、豆浆、蔬果汁等饮品，如鱼类、虾、牛羊肉、鸡肉、兔肉、鹌鹑肉、豆制品、鸡蛋、芝麻、花生、核桃、板栗、山药、菠菜、韭菜、荠菜、油菜、荸荠、胡萝卜、土豆、红薯、竹笋、百合、大枣、玉米、黄豆、青豆、香蕉、梨、苹果等。
春季饮补养生禁忌饮用生冷油腻之饮，以防伤脾胃。
因为春季肝气旺，肝旺容易伤及脾胃。
中医认为，酸味人肝，甘味人脾，因此在春季应少饮用酸味饮品，以防肝气旺盛，可以选择甜味饮品人脾，能补益脾气。
夏季养心 夏天人体新陈代谢旺盛，出汗多，易耗气伤津，且夏季因天气炎热还会影响人的食欲和心情，容易引发多种疾病，所以夏季的饮补原则是应多饮具有去暑益气、生津止渴、养阴清热作用的饮品。
在夏季，还有些人容易出现倦怠乏力、食欲不振、口腻无味、身重嗜睡等症状，这时就需要饮用一些具有芳香开胃、健脾化湿作用的饮品。
夏季要科学地解渴，夏天容易出汗，产生口渴感，这时大量喝冷开水或饮料都不科学，因为人出汗除了丢失水分，盐分也有丢失，盐分是把水留在细胞内的一个因子，这时喝下去的开水不能在细胞内停留，反而又随汗液排出，并又带出一定量的盐分，这就形成了白开水喝得越多，汗出得越多，盐分也失去得越多的恶性循环。
冷冻饮料更不宜选择，正确的方法是选择低糖、无碳酸，含有一定量盐分的饮品，并以中等量、分多次饮用，不可一次大量饮用。
夏季要规律进食，按时补水，不能暴饮暴食，以免打乱胃肠道的正常活动；而且饮食要讲究卫生，一些自制饮品可现制现吃，以免病原微生物乘虚而人。
老人、儿童因为脾胃功能弱，应少吃生冷食物，少喝冷饮。
可以选用或添加绿豆、西瓜、莲子、荞麦、冬瓜、萝卜、鹌鹑、鸭肉、鸡肉、鱼、大蒜、番茄、黄瓜、生菜、大枣、牛乳、豆浆、猪肚、甘蔗、梨、百合、苦瓜、菊花、山楂、薏米等食材自制汤饮、粥膳、药酒、茶膳、奶昔、豆浆、蔬果汁、咖啡等。
秋季养肺 秋季气候变化经历由热转凉、由凉转寒的两个阶段，因温度下降，气候变燥，人体会因此发生一些“ 秋燥 ”反应，主要表现为皮肤干燥起皱、口干舌燥等，此时，细菌容易侵犯人体肺部器官，诱发多种疾病。

因此，秋季的饮补原则是宜多饮具有滋阴润燥、养肺生津作用的饮品。
进补宜以清补、平补为主，即要饮用一些具有健脾、清热、利湿的饮品。
秋季风干物燥，必须着重补充体液和水分，以维持水代谢平衡，防止皮肤干燥、邪火上侵。
此外，对于中老年人和慢性病患者，在秋季可饮用具有滋补效果的药酒、汤饮、粥膳、豆浆、蔬果汁等饮品，以利于养阴清热、益肺润燥和清心安神。
秋季的饮食调养很重要，因为它既要补充夏季的消耗，又要为越冬做准备，所以应合理安排，平衡膳食，少吃辛辣刺激、油炸、烧烤等食物，还要忌食生冷、不洁食物，以免引发疾病。
适合秋季进补的食材有白扁豆、鸭、乌鸡、猪心、大枣、芝麻、黑豆、枸杞、山药、薏米、银耳、黑木耳、玉竹、沙参、甘蔗、牛肉、莲子、蜂蜜、小麦、番茄、菜花、绿豆、苋菜、茭白、南瓜、芹菜、豆芽菜、萝卜、冬瓜、莲藕、菠菜、卷心菜、苹果、柠檬、梨、葡萄、芒果、柚子、香蕉、冰糖等。
冬季养肾　中医学认为，冬季是人体阳气潜藏的时候，也就是说人体的生理活动在冬季有所减少，并能将一定能量贮存于体内。
严冬季节寒气逼人，机体的生理机能和食欲等均会发生变化，人体的生理活动需要更多的热能来维持。
因此，冬季的饮补原则应主要选择具有补气添精、滋养强壮作用的饮品，以提高机体的抗病能力，维持身心健康。
隆冬时节天气寒冷，人体热量消耗大，故此时补充营养很重要。
应适当摄人富含碳水化合物和脂肪的饮品，以增加热能，老年人不宜饮用含过多脂肪的饮品，但应摄入充足的蛋白质，以增加机体的耐寒和抗病能力。
还应适当补充维生素、矿物质和微量元素。
冬季寒冷还可影响人体的营养代谢，各种营养素的消耗量均有不同程度的增加，因此，应及时补充含钙、铁、钠、钾等丰富的饮品，自制饮品中可适当添加如虾米、芝麻酱、猪肝、香蕉等食材。
冬天宜多喝一些汤饮、粥膳，同时，还可以适饮药酒，达到防病、治病的目的。
适合在冬天进补的食材有山药、芝麻、核桃、红薯、羊肉、牛肉、狗肉、鹌鹑、甲鱼、虾、木耳、豆芽、白萝卜、胡萝卜、油菜、香蕉、土豆、瘦肉、鱼类、乳类、豆类、猪肝、猪骨、莲藕、百合、银耳、菜花、海带、冬笋、苹果等。
P11-13

编辑推荐

张明编写的这本《中国人怎么喝》共分十二章，对人们需要喝什么、怎么喝能击败疾病进行了精练而系统的阐述。
第一章详细地论述了饮品在人们健康生活中的重要性，以唤起老百姓对“饮品养生”的重视，为健康长寿再树立一道坚固的屏障。
余下的十一章收录了水、豆浆、蔬果汁、酒、茶、蜂蜜、牛奶、咖啡、醋、汤、粥共11种百姓生活中常见的养生饮品。
首先，阐述每种饮品的特性，让老百姓对饮品的营养价值及药用功效有一个透彻的了解。
其次，根据不同人群，如熬夜族、电脑族、吸烟族、孕妇等，根据不同的体质特征，如热性体质、寒性体质、实性体质、虚性体质等，根据时间变化，如早中晚、春夏秋冬，根据各种疾病，如感冒、贫血、胃炎、口臭、冠心病等，提出了具有针对性的有效的饮品养生方案。
在每一个方案中都配有相应食材的养生功效、制作方法、饮用方法及温馨提醒，贴心地为您打造了上百种饮品祛病良方。
让您不用吃药，花最少的钱，就可以轻轻松松根治几十种常见慢性病及疑难杂症。

第一图书网, tushu007.com

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