

<<新编儿童食补食疗全书>>

图书基本信息

书名：<<新编儿童食补食疗全书>>

13位ISBN编号：9787533737511

10位ISBN编号：7533737512

出版时间：2009-1

出版时间：安徽科技出版社图书服

作者：王惟恒

页数：381

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>

<<新编儿童食补食疗全书>>

前言

早在公元前4世纪左右，西方医学鼻祖、古希腊著名医生希波克拉底就极力倡导以“饮食疗法”来治疗疾病。

在我国，早在《周礼·天官》中即有“食医”的记载。

唐代名医孙思邈在《千金要方》中专门列“食治”一门，认为“安身之本，必资于食”，“不知食宜者，不足以存生也”。

进而强调指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。

若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工。

”又说：“为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。

”孙氏把食疗放在各种治疗方法的首位，充分表明了饮食疗法在疾病的治疗与康复，乃至日常人体保健中有着极其重要的地位和作用。

饮食疗法几乎适用于所有的疾病，所有的人群，于儿童少年则更为适宜。

在儿科临床中，由于针刺注射的痛苦，苦味药物的难以吞咽，不仅因患儿畏惧打针、害怕吞药而影响治疗，同时也给医护人员和孩子的家长带来诸多不便和烦恼。

除此之外，更因为众多人工合成药物的毒副作用，往往会导致一些比原来所患疾病更为可怕的后果——医源性疾病。

因此，努力寻找一种安全可靠，简、便、廉、验，孩子们又乐于接受的治疗方法，已经成了人们特别是孩子的父母们越来越迫切的愿望。

而饮食疗法不仅可以达到防治疾病的效果，又可以防止或减少许多化学药物带来的毒副作用，而且还能使患儿免受打针、吃药之苦。

<<新编儿童食补食疗全书>>

内容概要

饮食疗法不仅可以达到防治疾病的效果，又可以防止或减少许多化学药物的毒副作用，而且还能使患儿免受打针、吃药之苦。

本书共分四章。

第一章为儿童食补食疗概要，详尽介绍了婴幼儿饮食营养和儿童饮食营养知识，阐述了饮食营养与儿童健康的关系，重点介绍了儿童食补食疗的基本原则，表明了“药补不如食补”、“食补不能乱补”的保健观念，并就儿童食补食疗的具体方法、饮食宜忌、注意事项等，逐一作了说明；第二章为常用小儿补益与药用食品，精选了常用食物100种；第三、四章收录食补食疗方达千余首，均是经过临床验证确有良效的食疗方。

本书在介绍食疗方时，是将医药卫生科普知识渗透其间，教会孩子的父母如何将辨病与辨证相结合，合理、准确地选择对症的方药。

而且具体说明了每一种疾病的食疗原则，饮食调理之宜忌，使之真正起到帮助家长为患儿解除病痛的医学顾问的作用。

<<新编儿童食补食疗全书>>

书籍目录

第一章 儿童食补食疗概要 第一节 婴幼儿饮食营养 一、母乳喂养,孩子最初的滋补良方 二、婴幼儿辅食添加的基本原则 第二节 儿童少年时期的饮食营养 一、儿童少年的营养需求 二、保证儿童少年必需营养素的供给 第三节 饮食卫生习惯与儿童健康 第四节 儿童食补食疗的基本原则 一、药补不如食补 二、食补不能乱补 三、儿童食疗要点 第二章 常用小儿补益与药用食品 第一节 水陆蔬菜类 第二节 谷物与豆类等 第三节 水果鲜果类 第四节 动物食品类 第五节 药食同源类 第三章 小儿食补精方选 第一节 益气补虚类 第二节 滋阴养血类 第三节 健脾养心类 第四节 健脾强胃类 第五节 补肾强身类 第六节 健脑益智类 第四章 小儿常见病症食疗法 第一节 小儿常见病症 第二节 时行疾病(传染病) 第三节 小儿杂病附录 附录1 小儿身高、体重增长规律 附录2 小儿每日饮食时间安排参考标准 附录3 儿童各年龄期所需营养要素参考表(每日) 附录4 正常小儿每日热量、水的需要量 附录5 几种主要营养素的来源、功能和供给量 附录6 常用食物中蛋白质含量(g/100g) 附录7 常用食物中脂肪含量(g/100g) 附录8 常用脂类中必需脂肪酸含量(g/100g) 附录9 常用食物中碳水化合物含量(g/100g) 附录10 某些食物中钙的含量(mg/100g) 附录11 某些食物中钠的含量(mg/100g) 附录12 某些食物中钾的含量(mg/100g) 附录13 某些食物中铁的含量(mg/100g) 附录14 水产品食物中碘的含量(mg/100g) 附录15 某些食物中锌的含量(mg/100g) 附录16 某些无机盐和微量元素的来源、功能、供给量 附录17 母乳及牛乳成分比较表 附录18 维生素缺乏症的主要临床表现 附录19 矿物质的需要量及缺乏时的主要表现

章节摘录

第二章 常用小儿补益与药用食品第一节 水陆蔬菜类大蒜的故乡在中亚，尽管在我国已有2000多年的栽培历史。

它却是个地地道道的洋蔬菜。

大蒜以产品的多样性著称：以幼苗供食用的叫青蒜；以花茎供食用的叫蒜薹；以鳞茎供食用的叫蒜头，蒜头通称大蒜。

大蒜之所以受到青睐，主要原因是具有保健防病功能，并且日益获得医学界和公众的认同。

早在公元前4600年，埃及法老胡夫就给建金字塔的奴隶吃大蒜，用来预防疾病。

医典《埃伯尔斯药方集》已记载了大蒜的药用价值。

公元前460-前375年，古希腊医学家希波克拉底将大蒜用于治疗肠胃和肺部疾病及刺激月经来潮。

古希腊人还把大蒜当作健美健身食品。当时古希腊奥林匹克运动时兴裸体运动，为追求人体健美，古希腊的运动员盛行吃一种祛病健身的蔬菜——大蒜。

公元前113年，汉代张骞出使西域时，把大蒜带回中原。

相传在公元四五百年前。

三国时期华佗就曾用蒜汁和酒治虫症。

我国在宋代以后，大蒜已在医药上“大显身手”。

明朝李时珍的《本草纲目》中称大蒜“通五脏、达诸窍、祛寒湿、辟邪恶、消痈肿、化积食”。

中医认为，大蒜味辛，性温。

《随息居饮食谱》指出：该品产生者辛热，熟者甘温，除寒湿，辟阴邪，下气暖中，消谷化肉……攻冷积，治暴泻腹痛。

……辟秽解毒，消痞杀虫。

”可代表前人对大蒜功能的一般解说。

<<新编儿童食补食疗全书>>

编辑推荐

《新编儿童食补食疗全书》由安徽科学技术出版社出版。

<<新编儿童食补食疗全书>>

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>