

<<长寿宝典>>

图书基本信息

书名：<<长寿宝典>>

13位ISBN编号：9787536955684

10位ISBN编号：7536955685

出版时间：2013-6

出版时间：谢文英 陕西科学技术出版社 (2013-06出版)

作者：谢文英

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>

<<长寿宝典>>

前言

近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中指出：“食物病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。

可见食物最主要的并不仅仅是营养作用，还能疗疾祛病。

英国剑桥大学的研究表明，澳大利亚结肠癌发生率是中国人的4倍，其主要原因就是澳大利亚人摄入的淀粉少。

从这条信息中我们不难看出，不同的饮食结构对人体的健康有着不同的影响。

摄入食物组成不合理，那么等待人体的将是疾病。

那么对于那些本来就处于亚健康的人体，不合理的饮食结构则意味着加重病情。

近年来，人们越来越重视食疗养生，不同的人对养生的了解不同，有些人盲目的采取与别人一样的食疗方法，从而对身体造成了不可逆转的伤害。

前不久电视上就曾报导，有人因喝豆浆过量而导致身体出了问题。

正确的食疗养生要选取具有一定保健作用或治疗作用的食物，通过科学合理的搭配和烹调加工，做成具有色、香、味、形、气、养的美味食品。

这些食物既是美味佳肴，又能养生保健，防病治病，能吃出健康，益寿延年。

五谷杂粮是维持健康的保证。

现在书市上关于养生的书籍很多，但是针对五谷杂粮的养生书籍还不是很多，内容也不是很详尽。

鉴于此，我们特意编辑了这本《五谷养生治百病》。

全书分为上下两篇，第一篇对五谷杂粮进行全方位解析，让读者能够全面了解五谷杂粮的养生功效以及食疗特点；第二篇则是针对不同的人群、不同的年龄、不同的体质、不同的疾病、不同的季节，推荐适宜的食疗方，合理搭配食物种类。

力争让每一位读者都能在书中找到适合自己的食疗方和宜食五谷。

编者

<<长寿宝典>>

内容概要

餐桌日益丰盛，为什么身体反而日益变差？

食疗一定要选择昂贵的中草药吗？

错！

日常生活中最常见的五谷，就能带给你完全想象不到的养生效果！

《五谷养生治百病》由谢文英所著，《五谷养生治百病》从最适用、最实用的角度，深入破解五谷中的养生密码，为你呈现最翔实的五谷养生原理。

<<长寿宝典>>

书籍目录

上篇五谷杂粮的全方位解析第一章 养生干将五谷杂粮解析 五谷杂粮包括哪些食物 五谷杂粮养生治病的理论基础 五谷杂粮的食疗功效 五谷杂粮的食用禁忌 如何以“色”取舍五谷杂粮 五谷杂粮的性味养生之秘 五谷杂粮宜搭配食用 五谷杂粮在饮食中的比重第二章 维持健康的根本——谷类 小米 大米 糙米 黑米 糯米 高粱米 玉米 薏米 小麦 大麦 荞麦 燕麦第三章 养生保健的精英——豆类 黄豆 绿豆 红豆 黑豆 扁豆 蚕豆 豌豆 刀豆 豇豆 芸豆 豆腐 芝麻第四章 奇功特效的佳品——干果 松子 栗子 榛子 莲子 白果 葵花子 南瓜子 花生 杏仁 开心果 无花果 核桃 腰果第五章 亦粮亦蔬的另类——薯类 红薯 山药 土豆 芋头 下篇 五谷杂粮的对证养生第一章 不同体质不同食疗方法 人体的九种体质划分 气虚体质食疗方 阳虚体质食疗方 痰湿体质食疗方 湿热体质食疗方 血瘀体质食疗方 气郁体质食疗方 特禀体质食疗方 阴虚体质食疗方第二章 不同人群的食疗方法 电脑族食疗方 “夜猫子”族食疗方 孕产妇食疗方 儿童、青少年食疗方 中老年食疗方 体力劳动者食疗方 脑力劳动者食疗方第三章 不同季节的食疗方法 四季养生食疗总原则 春季养生食疗方 夏季养生食疗方 秋季养生食疗方 冬季养生食疗方第四章 五谷杂粮对症食疗 感冒 咳嗽 支气管哮喘 肺炎 支气管炎 胃炎 胃下垂 消化性溃疡 肾炎 冠心病 高血压 糖尿病 高脂血症 慢性肝炎 肝硬化 脂肪肝 贫血 痛风 肥胖症 骨质疏松 更年期综合征 便秘 失眠 慢性肠炎 痔疮 湿疹 皮肤瘙痒 痤疮 耳鸣 痛经 月经不调 小儿腹泻 小儿厌食 小儿百日咳 小儿遗尿第五章 美容纤体抗衰攻略 推荐五谷 消脂塑身 美体丰胸 补水润肤 美发护发 健牙固齿 美白去斑 抗衰去皱

<<长寿宝典>>

章节摘录

五谷杂粮的食用禁忌 食物过敏者 食品过敏不但影响到人类的生活质量，甚至会危及生命。

有致敏成分的五谷杂粮有：杏仁、胡桃、山核桃、榛子、腰果、葵花子、芝麻、花生、大豆、豌豆、蚕豆等，这类易引起过敏的食物，易过敏体质者要避免，以免给自己的生活带来麻烦。

肝硬化患者 豆类富含蛋白质，肝硬化患者若摄取过多蛋白质食物，会使得血氨过高，且肝脏无法转成尿素，进而出现肝昏迷等中毒现象，所以应控制豆类的摄取量。

胃及十二指肠溃疡消化系统不好的人 少吃含粗糙纤维的五谷杂粮，因停留在肠胃的时间过长，会刺激胃液分泌而引起的疼痛，且易造成腹胀现象。

孕妇 薏米中的薏苡仁油有收缩子宫的作用，孕妇不宜大量食用。

如何以“色”取舍五谷杂粮 中医把食物分为绿、红、黄、白、黑五色，分别与人体的五脏相对应，可以起到滋补作用。

绿色食物养肝 主指绿叶蔬菜和瓜果，绿叶菜以色深者为佳。

五谷杂粮代表食物：绿豆、豌豆等。

红色食物养心 主要指红肉及红色蔬菜、水果。

五谷杂粮代表食物：红薯、红豆等。

黄色食物养脾 主要指五谷、豆类及豆制品，黄色的水果、蔬菜和蛋类。

五谷杂粮代表食物：玉米、黄豆。

五谷杂粮的全方位解析 白色食物养肺 主要指主食、杂粮以及白色蔬菜、水果。

五谷杂粮代表食物：白米、面食、莲子、杏仁。

黑色食物养肾 主要指黑色可食用动、植物。

五谷杂粮代表食物：黑芝麻、黑豆、黑米。

五谷杂粮的性味养生之秘 食物的“五味” 食物的“五味”就是食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道，五味分别对应人体五脏，起着不同的作用。

辛味食物：宣发、发散、行血气、通血脉。

甘味食物：补养身体，缓和痉挛，调和性味。

酸味食物：收敛固涩，增进食欲，健脾开胃。

苦味食物：燥湿、清热、泻实。

咸味食物：软坚散结，滋阴潜阳。

传统医药理论认为，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾；肝病忌辛味，肺病忌苦味，心病忌咸味，脾胃病忌甘酸味。

食物的“四性” 中医将食物分成四性，就是食物的寒、凉、温、热四种不同的性质，是指人体吃完食物后的身体反应。

如吃完之后能减轻或消除热证的食物属寒凉性，如吃完之后能减轻或消除寒证的食物属温热性。

所以说了解了食物的属性，再针对自己的体质食用，对身体很有好处。

寒性或凉性食物：寒凉性食物有清热、泻火、解暑、解毒的功效，能解除或减轻热症，一般适合体质偏热，如容易口渴、怕热、喜欢冷饮的人食用。

寒性五谷杂粮代表食物：绿豆、小米。

凉性五谷杂粮代表食物：荞麦、薏米。

温性或热性食物：温热性食物有抵御寒冷、温中补虚、暖胃的功效，可以消除或减轻寒症，适合体质偏寒，例如怕冷、手脚冰凉、喜欢热饮的人食用。

温性五谷杂粮代表食物：栗子、糯米。

热性五谷杂粮代表食物：高粱。

平性食物：平性食物介于寒凉和温热性食物之间，开胃健脾，强壮补虚，容易消化，各种体质的人都可以食用。

平性五谷杂粮代表食物：土豆、大米、黄豆、黑芝麻、花生、蚕豆、无花果、莲子、桃仁。

每种食物都有不同的“性味”，应把“性”和“味”结合起来，才能准确分析食物的功效，比如有

<<长寿宝典>>

的食物同为温性，有甘寒、甘凉、甘温之分，如姜、葱、蒜。

因此不能将食物的性与味孤立起来，否则食之不当，如莲子，味甘微苦，有健脾、养心、安神作用，而苦瓜，性寒，味苦，可清心火，是热性病患者的理想食品。

因此，我们只有对食物的“四性”和“五味”有了全面的认识，才能在饮食中吃得更合理，更科学，才能取得药食兼用的功效。

五谷杂粮宜搭配食用 人类食物多种多样，除了人乳之外，任何一种食物都不能提供人体所需的全部营养。

五谷杂粮也不例外，所以最好不要只单独摄取一种，要搭配着食用，以收到取长补短的效果。

例如豆类欠缺甲硫氨酸，五谷类欠缺离氨酸，只要将五谷类配合豆类一起吃，如黄豆糙米饭，便可使半完全蛋白质，能互补氨基酸，变成完全蛋白质，又如将豆粉、玉米粉和面粉各1/3，混合后制成食品食用，那么这样所产生的营养价值，就比单一种类的面粉提高很多。

五谷杂粮在饮食中的比重 五谷杂粮是我国居民传统膳食的主体，也是中国膳食结构的特色和优点所在。

五谷杂粮为主的膳食结构对于增强人民身体素质、减少许多慢性疾病的发生，从而延长寿命具有重要的意义。

在以谷类为主的同时，我们提倡粗细粮搭配，多食标准米、面，粮谷加工不要过细过精，防止许多营养素在加工过程中的丢失。

建议一般成年人每天摄入谷类食物250~400克为宜。

另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物，每天最好能吃50~100克。

豆类是我国的传统食品，含丰富的蛋白质、脂类、钙及B族维生素、烟 五谷杂粮的全方位解析酸。提倡豆类食品的消费，不仅可以防止因过多消费肉类食品所带来的负面影响，还可以改善蛋白质摄入不足的状况。

建议每人每天摄入40克大豆或其制品。

按所提供的蛋白质计算，40克大豆分别相当于200克豆腐、100克豆腐干、30克腐竹、700克豆腐脑、800克豆浆。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。

薯类对控制体重、促进和维持肠道蠕动、保持肠道正常功能，以及预防便秘具有重要作用。

建议适当增加薯类摄入量，每周吃5次左右，每次摄入50~100克。

P5-8

编辑推荐

《五谷养生治百病》由谢文英所著，全书分为上下两篇，第一篇对五谷杂粮进行全方位解析，让读者能够全面了解五谷杂粮的养生功效以及食疗特点；第二篇则是针对不同的人群、不同的年龄、不同的体质、不同的疾病、不同的季节，推荐适宜的食疗方，合理搭配食物种类。力争让每一位读者都能在书中找到适合自己的食疗方和宜食五谷。

<<长寿宝典>>

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>