

<<食物宜忌速查轻图典>>

图书基本信息

书名：<<食物宜忌速查轻图典>>

13位ISBN编号：9787537556828

10位ISBN编号：7537556822

出版时间：2013-5

出版时间：河北科技出版社

作者：陈占勋

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>

<<食物宜忌速查轻图典>>

前言

随着社会的不断进步，经历了喧嚣的中国人开始将饮食文化的关注点渐渐回归到历史最悠久的中医文化上。

这有益于对患病人群做出日常膳食方面的指导与提醒。

世界万物相生相克，食物也不例外。

古人是最讲究饮食搭配的，也是最讲究食补的。

因此中国自古以来就有“忌口”一说，所谓“忌口”，指的是在日常饮食方面要刻意回避的食物。

中医上认为，合理的膳食搭配是保证人体健康的最有效手段，同时，食用了的食物，对人的心理也有一定的暗示作用，能够使人心情愉悦，改善不良的心理状态。

有一则故事。

宋时孝宗皇帝，一日忽然腹痛异常，且大便中有脓血，十分痛苦，虽召集太医院的御医们来诊治，但病情始终不见好转。

太后大怒，下令若有人将孝宗皇帝的病治好，便赏黄金万两。

一日御医总管徐太医在街上寻找药铺时，偶然寻得一位专治便血的郎中，于是便将这郎中请到宫中来试一试。

郎中仔细询问了孝宗皇帝的日常饮食，知道孝宗皇帝喜食海鲜，对螃蟹更是情有独钟。

了解这些之后，郎中立即开出一个药方：“将新鲜的荷藕捣杵成汁水，再将藕汁与热酒调和后按期服下。

”孝宗皇帝开始还略有疑惑，但如此服用了几日，孝宗皇帝的病症果然开始好转。

这个故事告诉我们，在饮食方面，若没有一个良好的习惯，不懂得如何搭配膳食，长期下去会对身体造成很大伤害，美味的食物也变成了危害健康的毒药。

寒凉的螃蟹与平温的荷藕搭配，才能在保证美味的同时也保证健康。

本书总共分为七大章节。

第1章全面介绍了中国人的饮食习惯，并对一些错误观念进行了指正，也提供了现代中国人应该具备的一个健康膳食指南。

从第2章开始，本书分别从蔬菜、肉禽奶蛋、水产品、水果及五谷杂粮五个方面，来向读者具体剖析每一样食材的历史、性味、营养成分、适宜搭配及禁忌人群。

例如，第2章以蔬菜为主要对象，介绍了每种蔬菜的主要营养成分及性味，并且从营养学家的角度推荐了一些常见菜肴。

还有第3章的主要内容是介绍肉禽蛋奶类食材的营养成分，希望读者可以从中选择到适合自己的最佳食材。

章节中也有其他拓展性知识，例如不同种类的食材应该如何进行储存等类似问题。

读者可以从这本书中了解到各种食物的性味、营养以及适宜的搭配方式。

本书也能够帮助读者选择与自身身体状况最为契合的食材，进而使大家能够更加合理地选择日常膳食、尽情地享受健康生活。

<<食物宜忌速查轻图典>>

内容概要

《食物宜忌速查轻图典(全彩畅销版)》总共分为六大章节。

第1章全面介绍了中国人的饮食习惯，并对一些错误观念进行了指正，也提供了现代中国人应该具备的一个健康膳食指南。

从第2章开始，《食物宜忌速查轻图典(全彩畅销版)》分别从蔬菜、肉禽奶蛋、水产品、水果及五谷杂粮五个方面，来向读者具体剖析每一样食材的历史、性味、营养成分、适宜搭配及禁忌人群。

例如，第2章以蔬菜为主要对象，介绍了每种蔬菜的主要营养成分及性味，并且从营养学家的角度推荐了一些常见菜肴。

还有第3章的主要内容是介绍肉禽蛋奶类食材的营养成分，希望读者可以从中选择到适合自己的最佳食材。

章节中也有其他拓展性知识，例如不同种类的食材应该如何进行储存等类似问题。

<<食物宜忌速查轻图典>>

作者简介

陈占勋，现任解放军第152中心医院副院长，主任医师。

本科毕业于河南医科大学，研究生毕业于第一军医大学。

自1986年起即从事CT和MRI的诊断工作，具有坚实的理论基础和丰富的临床经验。

赵庆新，著名中医内科主任医师，从事医疗、教学和科研工作近40年，积累了丰富的临床经验，具有深厚的理论基础，尤其擅长治疗疑难杂症，在医学领域有一定的造诣。

<<食物宜忌速查轻图典>>

书籍目录

Part1 食物营养对对碰正确搭配, 吃出健康 警惕传统观念的误导 中国人的膳食指南 Part2 餐桌上的绿色精灵——蔬菜篇 韭菜——男人的壮阳草 菠菜——大力水手的最爱 白菜——冬季当家菜 芹菜——降压的首选 空心菜——利尿止渴之良品 黄瓜——爱美女士的最爱 冬瓜——夏季美容圣品 南瓜——万圣节的礼物 苦瓜——良“菜”苦口 马铃薯——天然的美容佳品 山药——秋季最佳滋补食品 青椒——四季常见蔬菜 香菜——人们最爱的提味蔬菜 洋葱——降压降糖的好帮手 花椰菜——天赐的良药 油菜——迷你小白菜 莲藕——生熟皆可老幼皆宜 丝瓜——不可多得的美容佳品 茄子——紫色食物中的佼佼者 竹笋——自古以来的菜中珍品 莴笋——利尿通乳好选择 白萝卜——蔬中最有利者 胡萝卜——药用功效最好的蔬菜 番茄——神奇的菜中之果 木耳——中餐里的黑色瑰宝 香菇——山珍之王 金针菇——大名鼎鼎的“增智菇” Part3 人体必不可少的能量仓库——肉禽蛋奶篇 鸡肉——补充营养的首选 猪肉——脂肪和蛋白质的主要来源 牛肉——增长肌肉、增强力量的首选 羊肉——寒冬补益佳品 驴肉——天上龙肉, 地上驴肉 狗肉——狗肉滚三滚, 神仙站不稳 鸭肉——心脏的保护者 鸡蛋——富含优质蛋白质 鹌鹑蛋——动物中的人参 牛奶——最古老的天然饮料 酸奶——补充能量的万能饮品 Part4 低脂低卡, 海味至鲜——水产品篇 鲤鱼——最常见的食用鱼 鲫鱼——妇女产后催乳的必备食品 带鱼——肉多刺少, 营养丰富 鲈鱼——秋末冬初的鱼类首选 鱿鱼——减肥者的好选择 鳕鱼——小暑黄鳝赛人参 甲鱼——美食五味肉 螃蟹——一盘蟹, 顶桌菜 虾——滋补壮阳之妙品 蛤蜊——天下第一鲜 紫菜——来自海洋的蔬菜 海带——含碘冠军 Part5 营养的甜蜜密码——水果篇 苹果——一日一苹果, 医生远离我 猕猴桃——维生素C含量最高的水果 西瓜——盛夏降暑佳果 柑橘——酸甜可口开胃理气 草莓——春季第一果 葡萄——果色艳丽的“水晶明珠” 桃子——齐天大圣的最爱 梨——天然矿泉水 芒果——热带水果王 香蕉——女孩子们钟爱的减肥佳品 菠萝——天然的美容圣品 荔枝——最“娇气”的水果 樱桃——百果第一枝 木瓜——百益果王 柠檬——柠檬酸仓库 榴莲——具有独特香味的“水果之王” 柿子——有益心脏健康的水果王 Part6 滋补养生全能王——五谷杂粮篇 玉米——粗粮中的保健佳品 小米——有“代参汤”之美称 大米——五谷之首 薏米——减肥的最佳主食 糙米——营养价值最高的米 小麦——滋养人体的重要食物 荞麦——粮食作物中的“全能冠军” 燕麦——天然美容师 芝麻——爱美人士的日常必备保健食品 黑米——世界米中之王 绿豆——食中佳品, 济世长谷 赤豆——李时珍眼中的“心之谷” 黄豆——豆中之王 黑豆——可以吃的黑珍珠 花生——长寿之果 莲子——养心安神老少皆宜 核桃——脑力劳动者的健脑佳品 松子——营养丰富的长寿果 杏仁——天然解毒剂 榛子——坚果之王 芡实——秋季进补的佳品 板栗——千果之王 开心果——您的心脏守护神

<<食物宜忌速查轻图典>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<食物宜忌速查轻图典>>

媒体关注与评论

最新中国居民营养膳食理念！
厨房内的养生智慧；只选对的，不选贵的！

<<食物宜忌速查轻图典>>

编辑推荐

- 吃好每天三顿饭。
- 厨房里不可不知的食物搭配潜规则。
- 煎炒烹炸端出绿色营养，一日三餐撑起健康生活。

<<食物宜忌速查轻图典>>

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>