

<<杂粮祛病事典>>

图书基本信息

书名：<<杂粮祛病事典>>

13位ISBN编号：9787543639218

10位ISBN编号：7543639211

出版时间：2006-12

出版时间：青岛出版社

作者：孔令谦

页数：167

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>

<<杂粮祛病事典>>

前言

当前，随着生活水平的日益提高，以及精细化饮食的特点，导致各种疾病层出不穷。例如糖尿病、高血压、冠心病患者之所以越来越多，主要还是由于膳食不合理造成的。高质量的生活水平并不是要吃山珍海味、大鱼大肉。

合理膳食才更营养、更健康。

因此，人们的饮食不能仅仅停留在吃好吃饱的层次，而应多关注如何进补才更合理、更科学。

说到进补，人们首先想到的往往是各种补药、肉类或山珍海味。

然而，我国自古就有。

医食同源。

的说法，更有强调进补强身的“药补不如食补”一说。

与各种补药、肉类或山珍海味相比，杂粮在祛病方面有食用方法简单、取材方便、疗效显著、无副作用的特点。

五谷杂粮不仅是每日饮食的基础，也是预防疾病产生的根本。

五谷杂粮各有不同的营养成分，具备不同的疗疾、健身功用，适度吃些杂粮更有利于身体健康。

杂粮有五谷、豆类之分，其营养丰富，不仅含有丰富的维生素、矿物质，还含有大量的膳食纤维。

杂粮所含的纤维素更是精细粮无法相比的。

每种杂粮具有各自的营养特点，营养价值也不尽相同，与其他食物相比，更容易使人有饱腹感，既可避免过食，又具有良好的润肠通便、降压、降脂、调节血糖、解毒抗癌、防胆结石、健美减肥等功效。

比如燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱含脂肪酸高，还有丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素c。

杂粮中多含膳食纤维，它能通肠化气，清理废物，促进食物残渣尽早排出体外。

杂粮膳食对人类健康和寿命具有永不衰竭的生命力。

杂粮养身治病，源远流长。

我国最早的医学经典著作《黄帝内经》中就明确提出“五谷为养”。

作为最绿色的食品，五谷杂粮不仅具有药食同源的特点，而且药用与食用的杂粮既能内服，又能外用，既可单味应用，又可与中药配伍应用。

所以杂粮祛病应该更易为广大患者所接受。

<<杂粮祛病事典>>

内容概要

本书通过对五谷杂粮的全面分析，以病症为架构，针对各种病症向读者提供相应的杂粮食疗方法，这些配方不仅是中国饮食文化的精华，更是东方医学精华的结晶。

全书涵盖杂粮的食疗功效、食疗验方、贴心提示等众多知识点，为读者提供了全面、科学、实用的营养资讯和养生之道，是一本不可多得的杂粮养生顾问！

<<杂粮祛病事典>>

作者简介

孔令谦，京城四大名医之一孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。
自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。
多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。
著有《孔

<<杂粮祛病事典>>

书籍目录

第一章 杂粮祛病新概念 杂粮的历史文化 杂粮新概念 杂粮的营养价值 杂粮的性味与人体体质 杂粮祛病与饮食禁忌第二章 呼吸系统疾病 1.感冒 2.急性气管、支气管炎 3.慢性支气管炎 4.支气管哮喘 5.肺炎 6.肺结核第三章 消化系统疾病 1.胃炎 2.胃黏膜脱垂 3.消化性溃疡 4.呃逆 5.呕吐 6.病毒性肝炎 7.肝硬化 8.脂肪肝 9.溃疡性结肠炎 10.细菌性痢疾 11.腹泻 12.便秘第四章 心脑血管疾病 1.高血压病 2.冠心病 3.脑血管意外第五章 泌尿及生殖系统疾病 1.慢性肾小球肾炎 2.泌尿系统感染 3.慢性前列腺炎 4.阳痿、早泄第六章 神经系统疾病 1.神经衰弱 2.头痛 3.痴呆 4.坐骨神经痛第七章 皮肤疾病 1.湿疹 2.痤疮 3.皮肤瘙痒症 4.接触性皮炎 5.牛皮癣 6.黄褐斑第八章 妇科疾病 1.痛经 2.月经不调 3.更年期综合征 4.带下病 5.先兆流产 6.产后身痛 7.产后少乳第九章 其他疾病 1.糖尿病 2.贫血 3.失眠 4.疔疮 5.类风湿性关节炎 6.单纯性肥胖症 7.下肢静脉曲张附录一：杂粮祛病须知附录二：杂粮祛病速查表附录三：杂粮微量元素功效表附录四：杂粮营养成分表

<<杂粮祛病事典>>

章节摘录

杂粮，营养时代的新宠如今，吃杂粮成为了新的饮食风尚，杂粮成了营养时代的新宠。在这个饮食缤纷、“精益求精”的时代，色香味一直主导着饮食倾向，口味单一、粗陋无趣的杂粮为什么会让人趋之若鹜，到底是什么让它如此备受人们钟情？生活方式让很多人告别健康，进入一种病态或“第三状态”，怎样饮食更健康成为人们关注的焦点。

摄入适量的人们所必需的营养物质，大多数的慢性疾病就会消失。

杂粮，一种与现代生活相吻合的食物，由于疾病的骤长与亚健康剧增，而从矛盾的另一面被人们重视。

它是根除饮食弊病的一种重要物质。

古希腊名医希波克拉底曾说过：“让食物成为你的药物，而药物成为你的食物。”

杂粮即是一种食物，也是一种药物。

与其他食物相比，它对人体的健康有着自己独特的优势。

首先是杂粮的维生素B的含量高。

作为一种水溶性维生素，它的重要作用就是能作为辅酶参加碳水化合物代谢。

另外，维生素B，还能增进食欲，促进消化，维护神经系统正常功能。

其次是杂粮含有较多的膳食纤维。

膳食纤维是不能被人体胃肠消化吸收的残余物，但它对人体健康具有很多不可取代的作用，它不仅促进肠蠕动、防止便秘，预防结肠癌、直肠癌的作用，还能降低血压和血液中胆固醇的含量，抑制体内脂肪的蓄积，对心肌梗塞等心脏病的发生也有较好的预防作用。

所以，膳食纤维又被称为人体的“第七营养素”。

杂粮食物偏碱性，可以中和人体酸性环境，缓解疲劳，增加体能。

紧张的生活使疲劳成为一种时代通病，杂粮的这一特性让人们对于杂粮更是宠爱有加。

杂粮的药用功效不合理的膳食结构引发的营养失衡，导致了一系列“现代文明病”的发病率上升。

杂粮是“现代文明病”的克星，它对均衡人体营养有着独特的作用，因为，每一种杂粮都有自己特有的营养功效。

杂粮中含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素，它们有降血糖、降血脂、降血压、软化血管，防止中风的作用。

杂粮所含有的丰富的营养素，可以给人体提供多种不同营养。

芸豆、蚕豆、小豆、绿豆等食用豆类蛋白质含量丰富，氨基酸种类齐全，是人们食用蛋白质的重要来源。

荞麦、莜麦等杂粮的蛋白质含量很高，且含有亚油酸、黄酮苷及微量元素硒、镁等成分。

豌豆、扁豆所含核酸及胡萝卜素、纤维素、维生素B、维生素C、维生素E等物质，均有抗癌防癌作用。

。

<<杂粮祛病事典>>

媒体关注与评论

书评《自己是最好的医生》系列读物以《图解家庭医学大百科》为基础，结合中国目前的医疗现状和中国人的生活方式，由全国健康教育首席专家洪昭光教授主编，国内具有丰富临床经验的医学专家修订，旨在帮助读者更好地掌握自己的健康，从容应对疾病，轻松做自己最好的医生！

本书以病症为架构，针对各种病症向读者提供相应的杂粮食疗方法，这些配方不仅是中国饮食文化的精华，更是东方医学精华的结晶。

阅读本书不仅可以使您了解杂粮祛病的实际操作，而且还能使您在不知不觉间获得一种科学的饮食理念。

是一本不可多得的杂粮养生顾问!

<<杂粮祛病事典>>

编辑推荐

《杂粮祛病事典:做自己的杂粮医生》详细解读杂粮养生健康诀窍，全面解读杂粮祛病的养生之道，五谷杂数粮助健康，健康饮食新时尚。
吃是人生大事，吃得好，美食也成良药。
五谷杂粮，药食同源，可不医而祛百病。

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>