

<<中医食养与食疗>>

图书基本信息

书名：<<中医食养与食疗>>

13位ISBN编号：9787547804704

10位ISBN编号：7547804705

出版时间：2010-11

出版时间：郭永洁 上海科学技术出版社 (2010-11出版)

作者：郭永洁 编

页数：467

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>

<<中医食养与食疗>>

前言

饮食是生命之根，健康之本，在漫长的中国历史中，中华民族创造了独特的饮食理论——中医食养食疗理论。

它是中华医学的积累，中国饮食文化的沉淀。

长期以来指导中华民族的正确饮食，为中国乃至亚洲人的健康作出了重要贡献！

一直以来，中医食养食疗理论如深藏的瑰宝，缺乏理论上的系统整理和提炼，缺乏现代科学手段对其科学性的证明。

本研究室长期兼任中医食养食疗研究工作，我们认为中华民族的繁荣昌盛，中国人的健康，与长期以来人们在中医理论的指导下，实践了其独特的饮食理论，形成了中华民族自己的膳食结构和饮食治疗方法是密切相关的。

对中医食养食疗内容，结合现代营养学、植物化学理论进行分析，是我们研究的方向，也是对中医食养食疗理论的研究发展必经之路。

本书在2001版《中医食养食疗学》的基础上，对部分食养食疗理论及内容作了进一步修正。

首先，对中医食养与现代营养概念进行了界定，认为就饮食养生的内涵而言，两者具有一致性；其次对历代有关饮食养生的成就及理论发展作了系统性的梳理。

在梳理文献的过程中，突出其理论发展轨迹以及对健康的指导性，并提炼出中医食养食疗理论的特点

。

<<中医食养与食疗>>

内容概要

本书共分概论、食养食疗理论的形成和发展、食养食疗理论的特点、食物的成分、食物的性味功效与营养、各类人群的食养食疗、各种疾病的食养食疗七部分。

全书编写宗旨：将传统的中医理论与现代营养学结合起来阐述食物养生内容。努力将现代营养学中的营养学用中医理论来加以说明，而中医传统的食物性味功效又用现代营养学、现代植物化学等理论来揭示其本质，使传统的中医食养食疗理论更具时代的特征。本书对中医食养食疗理论的形成和发展作了文献上的梳理和提炼，通过本书可了解其理论的发展脉络；书中对中医食养食疗理论特点进行了重点论述，这是中医食养食疗养生的特点，也是本书与现代营养性书籍的不同点。

希望通过本书的学习，让学习者了解中医食养食疗理论的内容，以便更好地指导合理饮食，预防和配合治疗疾病。

为提高民众健康水平以及深化中医食养食疗理论尽一份绵薄之力。

<<中医食养与食疗>>

书籍目录

第一章 概论第一节 营养与中医食养第二节 中医食养、中医食疗与中医药膳第三节 均衡饮食与膳食指南
第二章 中医食养食疗理论的形成与发展第一节 远古——商周时期第二节 春秋战国——汉时期第三节 晋唐时期第四节 宋元明清时期
第三章 中医食养食疗理论的特点第一节 体现“治未病”思想第二节 食物基础是精气第三节 食物具有四性五味第四节 饮食应辨体质第五节 食勿伤胃，食需淡薄第六节 饮食宜因人因时因地第七节 食物有相宜相忌
第四章 食物的成分第一节 食物的营养素第二节 食物的非营养成分
第五章 食物的性味功效与营养第一节 谷豆类食物第二节 蔬菜类食物第三节 果品类食物第四节 水产类食物第五节 肉禽蛋奶类食物第六节 调味品类及其他食品
第六章 各类人群的食养食疗第一节 孕妇及乳母第二节 婴幼儿第三节 儿童青少年第四节 中老年
第七章 各种疾病的食养食疗第一节 心血管疾病第二节 消化道疾病第三节 泌尿系统疾病第四节 内分泌系统和代谢性疾病第五节 传染性疾病第六节 其他疾病

<<中医食养与食疗>>

章节摘录

中药根据其性质可分为温热凉寒四性。

长期以来,中医认为“药食同源”,药物既有四性,寒热温凉之分,食物也有性质之区别。

但食物的性质区分方法与药物略有不同,食物相对药物而言较平和,一般只需分寒热温凉以及介于两者之间的平性。

其温热食物对阳虚质、气虚质、痰湿质、血瘀质以及寒证适合;其寒凉的食物对阴虚质、湿热质、气郁质证适合。

食物中一部分,特别是每日食用的谷类食物中偏平性者较多,其治疗效果较差,主要是营养人体作用。

平性食物大多可久服、长服而不致体质的偏颇。

具体食物的寒热性质,《寿世保元·饮食》提出:“所谓热物者,如膏粱辛辣厚味之物是也,谷肉多有之;寒物者,水果瓜桃生冷之物是也,菜果多有之。”

明确指出谷类肉类食物属热性食物,据现代营养学营养成分的分析,谷类的主要成分是碳水化合物,是我国居民摄入能量的主要来源,占总能量的55%~65%。

水果类食物的主要成分除含水分外,还含果糖、纤维素及膳食纤维中的果胶等,长期服此类食物不易产生热象偏盛体质,有的甚至可出现泄泻等寒象,故传统食养学中将此类食物归为寒物。

<<中医食养与食疗>>

编辑推荐

《中医食养与食疗》由上海科学技术出版社出版。

<<中医食养与食疗>>

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>