

<<这样吃更健康>>

图书基本信息

书名：<<这样吃更健康>>

13位ISBN编号：9787560538358

10位ISBN编号：7560538355

出版时间：2011-3

出版时间：西安交通大学出版社

作者：秦惠基 秦南雄

页数：178

字数：139000

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>

## <<这样吃更健康>>

### 内容概要

作者在《这样吃更健康(专家精讲饮食养生经)》中创新性地提出“食物-人-自然”和谐的饮食观，在强调食物“性”、“味”等固有特性的同时，也强调人“虚”、“实”、“寒”、“热”的不同体质，还强调气候变化与饮食的关系，择节气而选择食物的重要性。

三者和谐，合理饮食，就能带来健康。

全书融科学性、趣味性、实用性于一体。

教您一年四季健康饮食。

《这样吃更健康(专家精讲饮食养生经)》亦可作为厨师、餐馆工作人员的培训教材，或是馈赠亲友的时尚礼品。

本书由秦惠基，秦南雄编著。

## <<这样吃更健康>>

### 书籍目录

#### 第一篇揭开食的面纱——全面认识饮食

##### 一、饮食文化源远流长

(一)火的发现

(二)种植畜牧业的发展

(三)食物盛器的发明

(四)烹调技艺显现饮食文化风采

(五)历朝美食异彩纷呈

##### 二、民以食为天

(一)供给人体活动所需的热能

(二)提供人体所需的营养素

(三)享受美食带来的乐趣

(四)合理饮食养生保健

#### 第二篇我的食物我做主——根据个人体质辨证施膳

##### 一、了解食物的“四气五味”

(一)“四气”及其功效

寒

热

温

凉

(二)“五味”及其功效

酸

苦

甘

辛

成

(三)常用食物的性味和功效

粮食类

豆类

肉类

水产类

蛋乳类

蔬菜类

食用菌类

水果类

干果类

食用油脂

调味品类

##### 二、合理饮食辨证施膳

(一)食物的全面搭配

(二)根据体质因人施膳

(三)根据病情辩证施膳

#### 第三篇吃对食物吃对时——适应气候变化因时施膳

##### 一、认识因时施膳

##### 二、一年四季健康饮食

(一)春季饮食纲要

<<这样吃更健康>>

春季的饮食原则

春季养生膳食方

(二)夏季饮食纲要

夏季的饮食原则

夏季养生膳食方

(三)秋季饮食纲要

秋季的饮食原则

秋季养生膳食方

(四)冬季饮食纲要

冬季的饮食原则

冬季养生膳食方

三、二十四节气养生饮食

(一)了解二十四节气

(二)二十四节气的气候特点和对人体的影响

(三)二十四节气饮食纲要

立春

雨水

惊蛰

春分

清明

谷雨

立夏

小满

芒种

夏至

小暑

大暑

立秋

处暑

白露

秋分

寒露

霜降

立冬

小雪

大雪

冬至

小寒

大寒

第四篇药补不如食补——特定人群饮食调养

一、女性饮食调养纲要

(一)月经不调女性调养方

坤草董鸡

红花黑豆汤

豆腐红糖汤

胶艾汤

地骨皮汤

<<这样吃更健康>>

茺蔚老姜汤

(二)带下疾患女性调养方

山药莲子汤

易黄汤

马齿蛋羹

(三)孕妇饮食调养

鸡子羹

山药苕麻粥

糯米阿胶粥

清蒸鲤鱼

砂仁木香藕粉

青竹茹汤

(四)产妇乳母饮食调养

当归生姜羊肉汤

下乳汤

产后无乳方

猪蹄粥

通乳丹

母鸡汤

二、小儿饮食调养纲要

(一)小儿健脾消食方

茯苓粉粥

扁豆薏仁粥

益脾饼

红果姜汁

一味鸡金散

蒸鳝段

(二)小儿外感宜食方

五神汤

葱姜红糖汤

(三)婴儿饮食纲要

三、老年人饮食调养纲要

(一)有助延年益寿的食物

(二)老年人养生保健粥

山药粥

芡实粥

大枣粥

生姜粥

佛手粥

大米荔枝粥

红白豇豆粥

银耳粥

豆浆粥

薏苡仁粥

百合粥

酸枣仁粥、小麦粥

芝麻粥

<<这样吃更健康>>

赤豆粥

桃仁粥、松仁粥

菠菜粥、芹菜粥

(三)老年人健康食谱

四、学生人群饮食纲要

(一)大脑喜欢的营养素和食物

必需脂肪酸与类脂

维生素C

维生素B1和尼克酸

钙

微量元素

成碱性食物

(二)学生人群健脑饮食纲要

动物内脏

鱼虾类

蛋类

大豆及其制品

核桃

黄花菜

粗杂粮与杂豆

新鲜蔬菜水果

(三)合理安排考生的一日三餐

(四)健康饮品提神醒脑

白开水

复合杭菊花菜

决明子茶

柠檬绿茶

枸杞茶

第五篇食物是医药最好的辅助——常见多发患者饮食调养

一、心脑血管疾病患者饮食调养

高血压

脑血管病

冠心病、心肌梗死

急性心力衰竭

心动过速、心律失常

二、呼吸系统疾病患者饮食调养

慢性支气管炎

哮喘

三、消化系统疾病患者饮食调养

消化性溃疡

慢性胃炎

胰腺炎

腹泻

慢性肝炎

肝硬化

胆结石、胆囊炎

痔疮

<<这样吃更健康>>

四、泌尿系统疾病患者饮食调养

急性肾小球肾炎

肾病综合征

慢性肾功能衰竭

泌尿系统结石

肾盂肾炎

五、内分泌疾病患者饮食调养

甲状腺功能亢进

地方性甲状腺肿大

六、代谢疾病和营养疾病患者饮食调养

血脂异常症

糖尿病

高尿酸血症

骨质疏松症

单纯性肥胖

七、血液系统疾病患者饮食调养

缺铁性贫血

血小板减少性紫癜

八、神经系统疾病患者饮食调养

帕金森病

癫痫

九、传染病患者饮食调养

流行性腮腺炎

水痘

肺结核

流行性感

麻疹

百日咳

十、其他疾病患者饮食调养

类风湿性关节炎

中暑

荨麻疹

十一、癌症患者饮食调养

支气管肺癌调养方

鼻咽癌调养方

胃癌调养方

食道癌调养方

肝癌调养方

膀胱癌调养方

乳腺癌调养方

宫颈癌调养方

编后感言

## &lt;&lt;这样吃更健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：中医学认为，食物除有寒、热、温、凉四气之外，还有酸、苦、甘、辛、咸五种基本的味。不同的味与人体五脏各有其亲和性，即酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。

酸味 酸味是由有机酸产生的，乌梅、石榴、山楂、柠檬和醋等食物中就含有有机酸。

酸味食物有增强肝脏功能，健脾开胃的功效，对防治某些肝脏疾病有益，能消除胃酸降低而引起的食欲不振，有些酸味食物(如米醋等)还具有杀菌消炎的作用。

近年来，国外美容界一些专家还认为，经常吃些酸味食物有助于保养皮肤。

但过多地食用酸味食物会引起胃肠道痉挛及消化功能紊乱，影响骨折的愈合。

中医学认为，偏嗜酸味食物会导致肝盛而乘脾，出现皮肉变厚、变皱和口唇干裂掀起。

苦味 苦味由有机碱、无机碱离子产生，苦味食物有薤白、苦瓜、苦杏仁、茶叶和咖啡等。

苦味食物有燥湿、清热解毒、泻火通便、利尿及健脾的功效，还有助于提高人体的免疫力。

但是过苦的食物易导致恶心、呕吐、腹泻等消化不良症状，胃病患者尤其不宜过多食用。

中医学认为，偏嗜苦味的食物会导致心盛而乘肺，出现皮肤干燥和毛发脱落。

甘味 甘味一般由糖类产生，甘味食物有饴糖、蜂蜜、莲藕、桂圆、米面食品等。

甘味食物可益气补血，调和脾胃，缓急止痛，还是人体热量的主要来源。

但过量食用会引起维生素B1的不足、龋齿、血糖升高和胆固醇增加。

因此，糖尿病和肥胖患者应少吃甜食。

中医学认为，偏嗜甘味的食物会导致脾盛而乘肾，出现面色晦暗、胸闷气喘、腰膝酸痛和头发脱落。

<<这样吃更健康>>

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>