

<<因人因时按食物的寒热温凉选食补>>

图书基本信息

书名：<<因人因时按食物的寒热温凉选食补>>

13位ISBN编号：9787560842127

10位ISBN编号：7560842127

出版时间：1970-1

出版时间：同济大学出版社

作者：蔡鸣 编

页数：300

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>

<<因人因时按食物的寒热温凉选食补>>

前言

《中国居民膳食指南》中指出：食物多样、谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，宜清淡少盐，食量与体力活动要平衡，饮酒要适量，吃清洁卫生、不变质的食物。

根据《中国居民膳食指南》而设计的中国居民膳食宝塔，可以指导我们的饮食，达到健康、长寿的目的。

人们每天最佳的饮食结构是：谷类300~500克，蔬菜类400~500克，水果100~200克，畜、禽肉类50~100克，鱼、虾类50克，蛋类25~50克，奶类及奶制品100克，豆类及豆制品50克，油脂类25克。

在宝塔中的每个部分都可以为我们提供一定的营养素，但要从全部食物中获得平衡的营养才最关键、最理想的。

由于人们的生活环境、饮食习惯、健康状况不同，对营养的需求也就不相同。

在实际生活中，只有根据每个人的自身健康状况来合理安排好每天的膳食，才能真正达到家庭食品营养与健康的目的。

21世纪的中国社会物质日渐丰富，中国人从满足吃饱到如今要吃好，主食要精细，副食要鲜活多样，人们开始注重食品的营养和健康了。

要均衡摄取营养，到底应该吃些什么、怎样吃才能保证我们的健康呢？

这套《营养美食与食疗保健丛书》正是为了解决这些问题而编写的。

本丛书包括：《营养平衡与科学配餐方法》、《因人因时按食物的寒热温凉选食补》、《食品安全与食品选购知识》、《常人饮食习惯中的饮食误区》、《对病对症选食疗的原则和方法》和《教你选择适合自己体质食品的智慧》六本。

《营养：平衡与科学配餐方法》主要介绍了平衡膳食的好处、膳食平衡的多种形式、各类人群的膳食平衡方法，以及各科患者的科学配食方法。

<<因人因时按食物的寒热温凉选食补>>

内容概要

人的体质有偏阴偏阳，食物有寒热温凉之不同。书中介绍了不同体质的人，在不同的季节环境中、不同的身体状况下，如何正确的选择偏寒、偏热、偏温、偏凉食物的知识。

《因人因时按食物的寒热温凉选食补》供对营养美食与食疗保健有兴趣和需求的读者阅读参考。

<<因人因时按食物的寒热温凉选食补>>

书籍目录

一、五味饮食要平衡如何科学安排一日三餐如何提高膳食蛋白质营养价值脂类在每日膳食的总能量中占多少比例糖类营养失衡对健康的影响为什么把纤维素称为第七营养素维生素的食物来源与人体需要量矿物质对健康有什么重要作用水是营养素吗怎样的营养才科学什么是食物的“四性”与“五味”如何做到五味平衡为何五味皆不可过量如何根据食物的“四性五味”调节饮食中医如何饮食养生中医饮食养生有何作用什么是合理的平衡膳食为什么必须注意饮食的酸碱性中老年人如何吃主食早餐如何有营养午餐如何有营养晚餐如何有营养怎样认识食品与色素的关系二、因时而异选食补春季饮食的科学春季应多吃养肝补脾食物春季养生需食补春季进补因人而异春季小儿如何进补春游野餐有讲究如何巧用饮食解春困春蔬对不同体质的人有什么宜忌春吃野菜能抗癌夏忌饮食不科学夏天适宜喝什么盛夏冷饮也有忌夏季多吃四类菜夏食海鲜宜注意卫生夏食凉拌菜忌不卫生夏季进补讲究多炎夏虚证患者宜清补夏宜食酸开胃夏宜多吃凉性蔬菜夏忌水中毒夏日凉茶不宜随便喝夏季吃姜有讲究中暑后的饮食禁忌秋季饮食应当少辛增酸秋凉进补宜先调脾胃秋季养肺宜食哪些果蔬秋天不宜多吃辛辣烧烤食物秋令御燥宜食粥贴秋膘宜与时俱进冬令进补贵相宜冬令进补应有针对性冬令进补勿忘“四戒”冬季怕冷宜进补体虚者冬令进补四忌冬令饮药酒要注意禁忌冬令吃火锅要注意禁忌冬季晚餐要注意禁忌冬令进补忌入误区冬令进补忌滥用壮阳药三、因人而异选食补哪些食品可以延缓衰老老年人饮食宜注意的要点老年人的食谱应当求“变”老人饮食宜“三低”牛奶最宜老年人老年人宜常吃带馅食物老年人宜多吃新鲜玉米老年人宜喝紫菜汤老人宜多吃虾皮老人不宜多食葵花子老年饮食上要重视补铁老年人宜多吃含铜食物老年饮酒不宜过量老年人喝茶宜早、少、淡老年人宜吃有助于耳聪目明的食物有老年斑者宜吃什么老年人患有骨质疏松症怎样吃老年人患脑卒中时怎样吃老年人患前列腺疾病时怎样吃患有老年性痴呆时的饮食原则老年性痴呆患者怎样吃老年人患有偏头痛时怎样吃……四、因症而异选食补

<<因人因时按食物的寒热温凉选食补>>

章节摘录

插图：纤维素的作用主要表现为以下几个方面：（1）纤维素是防止“现代病”产生的重要元素。由于人们生活水平的提高，有一些人对饮食不厌其精、不厌其细，他们对纤维素不够重视，使得食物中的纤维素的含量越来越少，随之而来的是诸如糖尿病、肥胖病、大肠癌等所谓“现代病”的产生，其中相当一部分是膳食结构不合理“吃”出来的。

（2）纤维素成分对人体消化道疾病有预防治疗和保健作用。

过去认为含纤维素多的食品可刺激肠蠕动，防止便秘，使大便及时排出，近来通过研究还发现在人体消化过程中食物与肠道细菌发生作用会产生多种有毒物质，如果不及时清除，对肠道有致癌作用，纤维素使毒素随大便及时排出，因而起到预防大肠癌的作用。

中老年人常吃含纤维素多的食物，就会使大便通畅，对痔疮、肛管疾病也有一定的预防和治疗作用。

但是胃、十二指肠溃疡病及慢性胃病患者应少吃纤维素食物。

有胃病的人吃韭菜后易使胃病复发。

（3）纤维素可以调节血液中胆固醇和血糖的水平，有助于控制体重，预防高血压、冠心病、糖尿病，而且对癌症有一定的预防作用。

医学专家向人们提出忠告，大量食用五谷杂粮如麦类和保麸面粉等含纤维的物质会对中老年心脏病、肥胖病、高血压、慢性便秘、痔疮等有预防和治疗作用。

<<因人因时按食物的寒热温凉选食补>>

编辑推荐

《因人因时按食物的寒热温凉选食补》一书从祖国医学角度阐述了饮食平衡，以反食补的因时、因人、因症而异的问题，是一本指导大众科学进补的完全手册。

愿《营养美食与食疗保健丛书》与您的健康同在，祝各位读者开卷有益！

《中国居民膳食指南》中指出：食物多样，谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，食量与体力活动要平衡，清淡少盐的膳食，饮酒要适量，吃清洁卫生、不变质的食物.....根据《中国居民膳食指南》而设计的中国居民膳食方案，用于指导我们的饮食，可以达到健康、长寿的目的。

要均衡摄取营养，到底应该吃些什么，又怎样吃才能保证我们的健康呢？

这套《营养美食与食疗保健丛书》正是为了解决这些问题而编写的。

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>