

<<教你选择适合自己体质食品的智慧>>

图书基本信息

书名：<<教你选择适合自己体质食品的智慧>>

13位ISBN编号：9787560842134

10位ISBN编号：7560842135

出版时间：1970-1

出版时间：同济大学出版社

作者：蔡鸣 编

页数：298

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>

<<教你选择适合自己体质食品的智慧>>

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。

<<教你选择适合自己体质食品的智慧>>

内容概要

保健食品有很多种，哪些是适合自己选食的呢？
书中详细介绍了不同体质的人应该怎样科学、正确的选择适合自己体质食品的知识。
《教你选择适合自己体质食品的智慧》供对营养美食与食疗保健有兴趣和需求的读者阅读参考。

书籍目录

前言一、选择果品保健的智慧化食消积的山楂清心润肺的梨子补心益气的苹果润肠通便的香蕉生津止渴的杨梅开胃润肠无花果润肺定喘的杏子清肝涤热的李子生津润肠的桃子开胃理气的橘子生津止渴的柑子止渴和胃的橙子健胃消食的柚子理气补中的金橘清热止渴的柿子益气生津的椰子敛肺止咳的梅子益脾养胃的樱桃润肺止咳的枇杷清热凉血的草莓补气益血的葡萄防癌抗癌猕猴桃养肝益心的荔枝益胃止呕的芒果生津涩肠的石榴补益脾胃的菠萝健胃抗癌的刺梨消食健胃的沙棘生津祛暑的柠檬养血滋阴的桑葚消暑解热的菱角清热解暑的西瓜生津止渴的橄榄补肾强筋的栗子二、选择蔬菜保健的智慧养胃利窍大白菜清热解毒的青菜醒脑降压的芹菜通肠润燥的菠菜温中行气的韭菜清热止痛卷心菜清热解毒的蕹菜和脾消痰的茼蒿温肺化痰的洋葱温中消食的大蒜清热消炎黄花菜消食下气的茺菁润肺止咳的慈姑解毒消肿的芋艿清热消痰的竹笋防癌抗癌的芦笋消食顺气的萝卜健脾化滞胡萝卜清热生津的荸荠清热生津的莲藕生津健胃的番茄清热活血的茄子温中散寒的辣椒和脾利水的芥菜防癌抗衰的菜花清热化痰的茭白清热解渴的黄瓜凉血解毒的丝瓜清热利水的冬瓜降糖抗癌的南瓜清热解毒的苦瓜清热利尿的瓠瓜降糖抗癌的扁豆和中下气的豌豆消食下气的茺荑清热定喘的苜蓿清热利水的莼菜凉血解毒的苦菜清热解毒的香椿三、选择菌藻保健的智慧菌中皇后说香菇补脾益气的蘑菇补脾益气的草菇滋养脾胃的平菇益智抗癌金针菇补脾益肾猴头菇补气益智黑木耳润肺养胃的银耳健脾益胃的竹荪软坚散结的海带清热化痰的紫菜软坚利尿的海藻清热消滞的发菜四、选择水产品保健的智慧利湿消肿的鲫鱼健脾利水的鲤鱼温中健脾的草鱼补胃养脾的鳊鱼补益气血的鳙鱼补血养肝的青鱼补脾利水的黑鱼滋阴开胃的鲶鱼补虚祛湿的鳊鱼温补强壮的鳝鱼滋阴养血的甲鱼滋阴壮阳的泥鳅清热滋阴的河蚌补肾壮阳的河虾清热散结的河蟹养血柔肝的鲍鱼补血养肝的带鱼开胃益气的黄鱼补益肝肾的鲈鱼滋阴养血的墨鱼滋阴润肺的银鱼强身健骨的鱿鱼益气养血的章鱼渗湿化痰的鲨鱼清心安神的淡菜养血润燥的海参化痰软坚的海蜇滋阴养血的牡蛎五、选择禽畜保健的智慧补精添髓的鸡肉滋阴养血的鸡蛋滋阴养胃的鸭肉清热滋阴的鸭蛋滋阴补肾的鹅肉滋养肝肾乳鸽肉补益五脏鹌鹑肉滋阴润燥的猪肉安神定惊的猪心补肝明目的猪肝补虚健脾的猪肚补肺止咳的猪肺补肾益髓猪腰子补血催乳的猪蹄强身健体的猪血健脾益气的牛肉补虚益气的牛乳益气补虚的羊肉补气养血的驴肉温肾助阳的狗肉滋阴美容的兔肉六、选择五谷杂粮保健的智慧益胃强肌的粳米滋补健身的糯米降压消脂的玉米养肾健脾的粟米保护血管吃黑米温补脾胃高粱米清热除烦的小麦益气和胃的大麦开胃宽肠的荞麦补益脾胃的燕麦益肝和脾的苡麦益气养血的黄豆健脾利水赤小豆祛热解暑的绿豆和胃润肺的花生滋养肝肾的芝麻平肝降压葵花子补中和血的红薯和中调胃马铃薯七、选择调料保健的智慧八、选择食药两用保健品的智慧

章节摘录

插图：山楂为蔷薇科植物山楂和野山楂的果实，又名山里红、红果、映山红果、胭脂果、酸枣山梨、棠棣子、海红等。

营养学研究表明，山楂每100克可食部分中含有水分73克、蛋白质0.5克、脂肪0.6克、膳食纤维3.1克，碳水化合物（糖类）22克，钙52毫克，磷24毫克，铁0.9毫克，锌0.28毫克，还含有胡萝卜素0.1毫克，维生素B0.02毫克、维生素B20.02毫克、尼克酸0.4毫克、维生素C53毫克，以及山楂酸、酒石酸、柠檬酸、黄酮类物质等。

中医学认为，山楂不仅酸甜味美，能促进消化液的分泌，增进食欲，帮助消化，早在明代我国医药学家李时珍就用山楂来“化饮食、消肉积”，治疗因食用肉类过多而引起的疾病。

此外它还有多种医疗功能，例如，食用山楂果能化积消食、破淤血、止泻痢、解毒化痰、散结消胀，可治疗小儿疝气及妇女产后血漏不尽。

山楂还有一定的镇静作用，对妇女产后腹痛、月经痛有止痛作用。

利用山楂果实治疗疾病，在中国已有悠久的历史。

《唐本草》记：（山楂）汁服用止水痢；《本草纲目》记：山楂化饮食，消肉滞等。

凡脾胃虚弱、食物不消化、胸腹酸胀闷者，于餐后嚼二三枚绝佳。

山楂更具有生津止渴，活血化淤等功能。

现代研究发现，山楂中含有三萜类和黄酮类的药物成分，具有扩张冠状动脉、增加心肌收缩力、减慢心率和改善血液循环的功能，并具有降低血清胆固醇、降低血压、利尿、镇静作用。

壮荆素是山楂所含有的黄酮类化合物，这是一种具有抗癌作用的药物成分。

山楂中的槲皮黄苷具有扩张气管、促进气管纤毛运动、排痰平喘之效，有利于气管炎患者的治疗。

<<教你选择适合自己体质食品的智慧>>

编辑推荐

《教你选择适合自己体质食品的智慧》一书具体分析了果品、蔬菜、菌藻类食品、水产品、禽畜肉类食品、粮食、调味品，以及食药两用保健品的种种“神奇”功效，用现代科学研究成果印证了祖国医学之食药同源学说。

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>