

<<吃对食物健康来>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物健康来>>

13位ISBN编号：9787801838704

10位ISBN编号：780183870X

出版时间：2007-1

出版时间：航空工业出版社

作者：萧毅 编

页数：376

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>

<<吃对食物健康来>>

内容概要

通俗地讲，科学的饮食方式就是通过调整饮食来保养身体，亦即饮食养生。

所谓养生，并非人们想象中的谬传种种——一定要去深山古寺访求仙丹妙药，或者拜伏在所谓大师的门下，习练长生不老之术。

只要我们根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地合理地选择和摄取食物，就能够保证身体的健康，达到养生的目的。

更何况，现在人们的收入日渐增多，各类食物供应充足，也为我们的饮食养生提供了充分的物质保证

。利用各种别具风味的食物达到祛病健体的目的，与服用苦口的良药给人的感受是迥然不同的。

而心理作用、精神因素对人体的健康和病体的康复又有着极为密切的关系。

正因为如此，历代医家和养生家们方竭尽心智，探求饮食养生的真知妙谛。

几千年来盛传不衰、广为应用，并成为祖国传统文化中极具魅力的珍贵财富。

<<吃对食物健康来>>

书籍目录

内科病饮食宜忌 呼吸系统疾病 感冒 咳嗽 哮喘 慢性支气管炎 肺炎 肺结
核 肺脓肿 咯血 消化系统疾病 呕吐 胃痛 消化不良 胃及十二指肠溃疡
腹泻 痢疾 便秘 便血 黄疸 肝炎 胆囊炎 肝硬化 循环系统疾病
高血压 冠心病 高脂血症 动脉硬化 心绞痛 缺铁性贫血 泌尿、生殖系统疾病
尿路结石 尿路感染 尿血 肾炎 阳痿 早泄 遗精 神经、运动系统疾病
眩晕 头痛 心悸 神经衰弱 失眠 老年痴呆症 腰痛 风湿性关节炎
其他疾病 肥胖症 糖尿病 水肿 甲状腺肿大 甲状腺机能亢进症 中暑 红
斑狼疮妇科病饮食宜忌 儿科病饮食宜忌 外科病饮食宜忌 皮肤科病饮食宜忌 五官科病饮食宜
忌 参考文献

<<吃对食物健康来>>

章节摘录

一般情况下，感冒多为外邪侵犯人体所致，因此，饮食原则应以清淡稀软等易消化食物为宜，忌食滋补、油腻、黏滞等不易消化的食物，以免使外邪缠绵体内，加重病情。

凡感冒患者，应分清是风寒感冒、风热感冒，还是暑湿感冒，再根据病因的不同而选择相应的食物。

风寒感冒患者应进食辛温散寒、发汗解表之品，忌食生冷寒凉之物。

风热感冒患者应进食辛凉清热、疏风解表之品，忌食辛温助热之物。

香菜：性温，味辛，功能消食下气、醒脾调中、壮阳助兴。

适宜风寒感冒患者食用。

葱白：性温，味辛，功能解表散寒、通阳开窍，适宜风寒感冒患者食用。

葱白可使人体汗腺的排汗功能正常工作，因此具有调节体温的作用。

生姜：性温，味辛，功能温中散寒，发汗解表，和胃止呕，适宜风寒感冒患者食用。

辣椒：性热，味辛，功能温中散寒，开胃消食，祛湿通络，尤其适其风寒感冒恶寒无汗时食用。

大蒜：性温，味辛，功能温中消食，解毒杀虫，破瘀除湿，适宜风寒感冒及流行性感冒患者食用。

豆豉：性辛，味甘苦寒，功能解表退热，和胃除烦，风寒感冒及风热感冒患者均宜食用。

豆豉为温病表剂之主药。

薄荷：性凉，味辛，功能发汗散风、解热透疹，适宜风热感冒患者食用。

菊花：性寒，味甘苦，功能清热祛风，明目解毒，适宜风热感冒患者食用。

金银花：性寒，味甘，功能清热解毒，适宜风热感冒患者食用。

橄榄：性平，味涩酸甘，功能清热解毒、生津利咽、润肺祛痰、开胃降气、除烦醒酒，适宜风热感冒患者食用。

西瓜：性寒，味甘，功能清热解暑、除烦止渴、通利小便，适宜风热感冒患者食用。

风热感冒患者食之，可缓解发热口干、咽痛等症状。

西瓜有利尿、强心的作用，夏季饮用，可清凉解暑。

绿豆：性寒，味甘，功能祛热解毒，降压明目，利尿消肿，适宜风热感冒及流行性感冒患者食用。

暑季风热感冒患者食之最宜。

萝卜：性凉，味辛甘，功能宽中下气、消积化痰，适宜风热感冒引起的咳嗽痰多者食用。

梨：性凉，味甘酸，功能生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳，适宜风热感冒引起的发热口渴、咳嗽痰黄者食用。

罗汉果：性凉，味甘，功能清热凉血、润肠通便、润肺化痰、生津止渴，适宜风热感冒患者食用。

甘蔗：性寒，味甘，功能清润肺胃、生津止渴，适宜风热感冒患者食用。

荸荠：性寒，味甘，功能清热凉肝、生津止渴、益气化痰，适宜风热感冒患者食用。

丝瓜：性凉，味甘，功能清热利肠、凉血解毒、活络通经，适宜夏季风热感冒患者食用。

冬瓜：性凉，味甘淡，功能清热解毒、利尿消肿、除烦止渴，适宜风热感冒患者食用。

<<吃对食物健康来>>

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>