第一图书网, tushu007.com

# <<饮食别犯忌>>

## 图书基本信息

书名：<<饮食别犯忌>>

13位ISBN编号：9787805937557

10位ISBN编号：7805937559

出版时间：2004-1

出版时间：同心出版社

作者：漆浩

页数：201

字数：160000

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

# <<饮食别犯忌>>

## 内容概要

常言道：“ 不知食忌，难于保健康 ”。
忌口是我们日常的饮食中常遇到的问题，但什么情况下要忌口，忌口有哪些常见的内容，哪些忌口是科学的，哪些忌口不科学，哪些忌口甚至是错误的，却很少有人能够了解清楚。
本书是第一本系统全面地介绍家庭饮食禁忌的入门工具书，它从一般人的营养饮食需要出发，介绍了不同季节、不同人群、不同种类、不同疾病所必须遵循的忌口原则，其中涉及到一年四季、十大体质、十类八十种食物、六十种常见病的忌口要求，可以为人们提供饮食保健的指导，更可以满足家庭饮食现查现用的基本需要。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

漆洁，1963年出生，1988年获中国中医研究院医学硕士学位。
现任中华全国中医科普学会常务理事，北京中医大学副教授。
曾在中央人民广播电台、中央电视台、北京电视台参与并主持中医药养生保健科普节目。

主要作品有：《家庭百病诊治大全》、《家庭速效中药》、《家庭

# <<饮食别犯忌>>

## 书籍目录

第一章 忌口入门 第一节 一般疾病饮食宜忌的原则 第二节 饮食六味的宜忌原则 第三节 一年四季的饮食禁忌第二章 日常饮食中的四大忌口 第一节 四类重要食物的饮食禁忌 第二节 三类重要饮品的饮食禁忌 第三节 粮食及调味品的饮食禁忌 第四节 烹调炊具使用方面的禁忌第三章 不同人群的饮食忌口 第一节 儿童饮食忌口 第二节 妇女饮食忌口 第三节 老人饮食忌口 第四节 病人饮食忌口第四章 不同疾病的忌口 第一节 呼吸系统疾病的饮食宜忌 第二节 循环系统疾病的饮食宜忌 第三节 泌尿生殖系统疾病的饮食宜忌 第四节 消化系统疾病的饮食宜忌 第五节 神经内分泌系统疾病的饮食宜忌 第六节 传染性疾病的饮食宜忌第五章 必须禁食或少食的食物 第一节 哪些天然食物不能吃 第二节 动物的哪些部分不能吃 第三节 哪些加工食品应少吃第六章 饮食忌口须知 第一节 哪十类不良饮食习惯应戒除 第二节 哪八类致癌食品应禁食或少食第七章 食物配伍的禁忌 第一节 饮食搭配不当 第二节 食物间的相互影响 第三节 食物活性的改变 第四节 食物间的互相作用第八章 食药配伍的禁忌第九章 饮食中的“发物”忌口第十章 食物性味相合的禁忌附录：似是而非的饮食忌口

## 媒体关注与评论

书评一本介绍食物与食物、食物与药物配伍禁忌的入门书，不同体质、不同病症、不同季节的忌口应有尽有，现查现用。

## 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