

<<餐桌红绿灯 (全三册)>>

图书基本信息

书名：<<餐桌红绿灯 (全三册)>>

13位ISBN编号：9787807597032

10位ISBN编号：7807597038

出版时间：2009-3

出版时间：高建伟 万卷出版公司 (2009-03出版)

作者：高建伟 编

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>

## <<餐桌红绿灯 (全三册)>>

### 前言

“民以食为天”、“饮食男女，人之大欲存焉”，可见在古人眼中，饮食是一件关系到个体、国家生死存亡的大事情。

只有满足了最基本的温饱问题，人类才有可能生存，社会才会安稳。

这是古人对“食”的看法。

而在当今社会，经济高速发展，人们的物质生活水平极大提高，市场上丰富多样的食品菜蔬、禽肉蛋奶随手可得，珍馐美味摆上了寻常百姓的餐桌。

大多数人已经无须为温饱问题发愁。

但是，由于饮食不当造成的疾病也随之而来，严重危害了人们的身体健康。

如何拥有健康科学的饮食观念，注重饮食的科学性和合理性，成为人们关注的焦点。

“山楂可消食解油腻”，“蟹与柿子不可同食”，在我国传统医学的各类著作中，已经有了这样一些关于食物药用价值和食物间相辅相克的记载。

可见适宜的食物搭配可强健身体，促进营养的吸收，而错误的饮食搭配不但相克，甚至会危害我们的身体健康。

正因为如此，我们结合中国传统医学中的食物相生相克原理和现代营养科学中的研究成果，精心编辑了这套《饮食红绿灯》，从饮食健康、饮食相宜和饮食禁忌三个方面，为读者介绍现代饮食健康知识。

。

<<餐桌红绿灯（全三册）>>

内容概要

《餐桌红绿灯》系统地介绍了食物与食物相克、食物与药物相克、食物相宜与饮食健康的知识，分析了各种菜品搭配的利弊，介绍了科学健康安全的饮食方法，符合人们对健康生活的追求，符合主妇们对食物搭配科学的要求，不仅是一本生活实用的书，更是一本居家必备的饮食工具书。

注：两种封面，随机发货。

<<餐桌红绿灯（全三册）>>

作者简介

高建伟，1960年出生于中医世家，现为中医研究院副教授，多年来致力于传统医学的研究和教学，曾出版过《家庭中医医疗保健百科》、《饮食本草养生》、《实用本草》等著作。

## &lt;&lt;餐桌红绿灯 (全三册)&gt;&gt;

## 书籍目录

《食物相宜与饮食健康》目录：第一章 健康基础原理一、乐观的心态二、充足的休息三、适量的锻炼四、均衡的营养五、认识营养素第二章 饮食基础知识缺一不可的七大营养素基本饮食原则第三章 食物相宜实例第四章 饮食健康知识附录《食物与药物相克》目录：第一章 食物与食物相克肉类与相关食物相克水产品与相关食物相克蔬菜与相关食物相克水果与相关食物相克调料与相关食物相克饮品与相关食物相克第二章 常见病与相关食物相克肝病与相关食物相克腹泻与相关食物相克便秘与相关食物相克胰腺病与相关食物相克糖尿病与相关食物相克心脑血管病与相关食物相克.....第三章 药物与相关食物相克第四章 药物与相关药物相克第五章 食物中毒《饮食禁忌》目录：第一章 日常生活饮食禁忌中年人忌长期精食中年人忌过食肥甘厚味中老年人忌贪吃高蛋白食物老年人忌常饮鸡汤老年人忌多吃水果罐头老年人忌经常饮啤酒老年人饭后忌百步走老年人饭后忌马上睡觉老年人忌常用铝或铝合金餐具进食老年妇女忌多饮咖啡早餐忌全吃干食早餐忌只吃鸡蛋午饭忌吃得太饱晚餐忌太油腻晚餐忌多饮酒及饮食过饱夜间忌吃含糖食物睡前忌进食睡前忌服人参蜂王浆.....第二章 婴幼儿饮食禁忌第三章 孕产妇饮食禁忌第四章 常见病症饮食禁忌第五章 体质虚弱者饮食禁忌第六章 食物的食用及加工贮存禁忌

章节摘录

插图：3.蓖麻子中毒中毒原因：蓖麻子的有毒成分为蓖麻毒素及蓖麻碱。

其中蓖麻毒素是一种损害细胞原浆的毒素，可以破坏肝细胞、肾细胞，造成这些实质脏器的损害，并可凝集、溶解红细胞、麻痹呼吸及血管运动中枢。

中毒表现：最初出现恶心、呕吐、腹泻时毒素已经吸收人体内，很快出现尿少、无尿（肾损害）、血红蛋白尿（溶血）及黄疸（肝损害），以致昏迷、惊厥、血压下降，导致死亡。

小儿食生蓖麻子4~6颗即可死亡。

急救与治疗：目前对蓖麻子中毒尚无特效治疗方法。

4.麻风果中毒中毒原因：麻风果（俗称耙篱果）含有的毒蛋白毒性很强，对人体红细胞有溶血反应，对人体心脏、肝脏、肾脏等有损害作用，不能食用。

中毒表现：麻风果口感和花生米相似，吃后约半小时会感觉到身体不适，伴有腹痛、头晕、恶心，随后每隔5分钟呕吐一次。

急救与治疗：目前食用麻风果中毒还没有对症特效药，由于毒蛋白对人体红细胞会有溶血反应，患者需要在医院里观察是否出现血尿等症状，如出现相应症状还应对症治疗。

5.河豚鱼的中毒中毒原因：有毒物质为河豚毒素，是一种神经毒素，对热稳定，需220℃以上方可分解，盐腌或日晒不能破坏。

鱼体中所含有的毒素量，因部位和季节有所差异，卵巢和肝脏有剧毒，其次为肾脏、血液、眼睛、鳃和皮肤。

鱼死后内脏毒素可深入肌肉，而使本来无毒的肌肉也含毒。

产卵期卵巢毒性最强。

<<餐桌红绿灯（全三册）>>

编辑推荐

《餐桌红绿灯:食物相克与相宜(套装共3册)》：家庭健康饮食工具书，方便查录六大类食物搭配宜忌，食物相宜合饮食健康全解析，推荐健康科学的烹饪习惯，食物相克与药物相克收录大全。

<<餐桌红绿灯（全三册）>>

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>