

<<食补养生全书>>

图书基本信息

书名：<<食补养生全书>>

13位ISBN编号：9787122026682

10位ISBN编号：712202668X

出版时间：2008-8

出版时间：化学工业出版社

作者：肖兰英，张爱卿 著

页数：225

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>

<<食补养生全书>>

内容概要

本书上篇主要以食补养生理论为主，从食补养生原理、食补养生的原则、食物的选购和贮藏、食物的制作和食用等方面进行阐述。

下篇是各种食补养生的具体方法，从体质虚弱者的食补方法等列举了众多具体的食谱。

每一种食谱都从原料、制作方法，食疗功效等方面进行详细叙述，便于读者恰当地根据自己的实际情况灵活选用。

本书融知识性、实用性为一体，适于各个文化阶层的广大读者朋友阅读。

书籍目录

上篇 食补养生常识第一章 初识食补养生第一节 养生当论食补 一、取材容易,易于接受二、可食性强,服用方便三、物美价廉,营养丰富四、副作用小,食用放心第二节 食补养生的理论基础一、“四气论”二、“五味论”三、食物归经论四、以形补形,以脏补脏第三节 食补养生的作用一、滋养五脏,强身防病二、补虚养衰,益寿延年三、美容养颜,保持身材第二章 食补养生的原则第一节 合理搭配,营养均衡 一、人体所需的营养素 二、了解食物分类,做到合理搭配 三、合理搭配饮食,保持营养均衡的注意事项第二节 饮食有节,不失法度 一、注意饮食时间的合理安排 二、注意食量的合理安排 三、注意饮食速度的合理性 四、注意饮食环境第三节 干净卫生,安全保障 一、应注意的饮食卫生问题 二、常见食物的卫生安全第四节 体质有异,因人而异 一、不同性别的饮食要求 二、不同年龄的饮食要求 三、不同体质的饮食要求 四、不同职业的饮食要求第五节 时节不同,补法不同 一、春季 二、夏季 三、秋季 四、冬季第六节 地域不同,因地制宜 一、东北地区 二、西北地区 三、中部地区 四、东南地区 五、西南地区第三章 食物的选购和贮藏第一节 食物选购不可忽视 一、区分保质期与保存期 二、认识有机、绿色、无公害三种食品 三、别让“美容”水果迷了眼 四、冷冻食品的选购 五、常见食物的识别小窍门第二节 食物贮藏中问题多 一、食物贮藏中宜出现的问题 二、与食物贮藏较密切的因素 三、冰箱贮藏食物时的相关问题 四、食物的贮藏小窍门第四章 食物的烹调与制作第一节 食物清洗有讲究 一、常见的食物清洗方法 二、常见食物的清洗小窍门 三、食物清洗的误区第二节 烹调有法留营养 一、常见的烹饪方法 二、常见食物的烹制介绍 三、烹调应注意的事项第三节 相生相克有宜忌一、相生类搭配二、相克类搭配第五章 食物的食用与营养第一节 食物好也要科学食用一、科学饮食六原则 二、隔夜食物的食用 三、蔬菜的科学食用 四、鸡蛋的科学食用 五、肉类的科学食用 六、鱼类的科学食用 七、水果的科学食用第二节 食物营养的“食物钟”一、吃饭讲究先后顺序二、常见食物营养的“食物钟”下篇 食补养生方法第六章 不同体质的食补办法第一节 气虚一、气虚的表现二、气虚者宜食用的食物三、气虚者忌食用的食物四、推荐食谱第二节 血虚一、血虚的表现二、血虚者宜食用的食物三、血虚者忌食用的食物四、推荐食谱第三节 阴虚一、阴虚的表现二、阴虚者宜食用的食物三、阴虚者忌食用的食物四、推荐食谱第四节 阳虚一、阳虚的表现二、阳虚者宜食用的食物三、阳虚者忌食用的食物四、推荐食谱第七章 不同年龄的食补方法第一节 婴幼儿期 一、婴幼儿期的饮食原则 二、婴幼儿期的饮食禁忌 三、婴幼儿期常见的与饮食有关的病症 四、推荐食谱第二节 青少年期 一、青少年期的饮食原则 二、青少年期的饮食禁忌 三、青少年期饮食应注意的问题 四、推荐食谱第三节 中壮年期 一、中壮年期的饮食原则 二、中壮年期的饮食禁忌 三、中壮年期饮食应注意的问题 四、推荐食谱第四节 老年期 一、老年期的饮食原则 二、老年期的饮食禁忌 三、老年期饮食应注意的问题 四、老年人饮食营养新标准 五、推荐食谱第八章 不同季节的食补方法第一节 春季——升补 一、春季饮食的原则 二、春季饮食宜忌 三、春季饮食应注意的问题四、推荐食谱第二节 夏季——清补 一、夏季饮食的原则 二、夏季饮食宜忌三、夏季饮食应注意的问题四、推荐食谱第三节 秋季——平补一、秋季饮食的原则二、秋季饮食宜忌三、秋季饮食应注意的问题四、推荐食谱第四节 冬季——滋补一、冬季饮食的原则二、冬季饮食宜忌三、冬季饮食应注意的问题四、推荐食谱第九章 不同地域的食补方法第一节 东北地区 一、东北地区人们的饮食特点二、东北地区人们饮食的欠缺三、推荐食谱第二节 西北地区一、西北地区人们的饮食特点二、西北地区人们饮食的欠缺 三、推荐食谱第三节 东南地区一、东南地区人们的饮食特点 二、东南地区人们饮食的欠缺 三、推荐食谱第四节 中部地区一、中部地区人们的饮食特点二、中部地区人们饮食的欠缺三、推荐食谱第五节 西南地区一、西南地区人们的饮食特点二、西南地区人们饮食的欠缺三、推荐食谱第十章 不同功效的食补方法第一节 提高免疫一、什么是免疫力二、免疫力的作用三、免疫力自测四、可以提高免疫力的食物五、推荐食谱第二节 强筋壮骨一、骨健康问题二、强筋健骨要注意钙和维生素D的摄入三、补钙禁忌四、推荐食谱第三节 调养精神一、常见的精神不佳问题二、有益于精神调养的食物三、不利于精神调养的食物四、推荐食谱第四节 健脑益智一、有健脑作用的食物 二、不利于健脑的食物三、推荐食

谱第五节 延缓衰老一、人为什么会衰老二、有抗衰老作用的食物三、易导致衰老的食物四、推荐食谱第六节 固齿防龋一、牙齿常出现的问题及原因二、有益于牙齿健康的食物三、不利于牙齿健康的食物四、推荐食谱第七节 防脱生发一、饮食不当可导致脱发二、有益于生发的食物三、不利于生发的食物四、推荐食谱第八节 减肥瘦身一、身体发胖的原因二、饮食减肥中的常见问题三、有助于减肥的食物四、推荐食谱第九节 益肾壮阳 一、肾虚形成的原因二、有补肾作用的食物三、不利于肾脏的食物四、推荐食谱

章节摘录

上篇 食补养生常识第一章 初识食补养生 第一节 养生当论食补 “养生当论食补”，这一观点始出于金代名医张从正之口，而多少年来它也确实得到了人们的普遍认可。

那么，什么是食补呢？

食补就是应用具有营养保健和防病治病作用的食物对身体进行一定的调补，从而达到祛病健身、益寿延年的目的。

食补往往被人们作为养生的首选方法，这与其自身所拥有的众多优势有着重要关系。

一、取材容易，易于接受 这是食物的天生属性，“安身之本，必资于食。

”食物，作为我们成长生存的最基本条件，大自然给了我们众多的可选种类，蔬菜、水果、谷物、鱼肉类……而且一般多是我们经常所见所食之物，任何人都可以很方便地在市场上购买到它们。

因此，可以说食补是一种最方便的养生方式。

二、可食性强，服用方便 食物不但种类丰富多样，而且其制作方法也是变化多样的，人们完全可以选择自己喜欢的烹调方式去食用，如生吃、煮粥、煲汤、炒菜等；而且它的味道也可以由你自己选择，不会像保健品或药品那样，只是单一的味道，让人一想起就皱眉头。

三、物美价廉，营养丰富 相比于各种保健品与药品，普通饮食的花费要低得多，而且食物本身营养丰富。

通过食物进补，不但可以达到防病养生的目的，还可以供应身体最基本的营养需要，可谓一举两得。

四、副作用小，食用放心 俗话说“是药三分毒”，但食补因为其材料就是我们日常所吃的各种食物，天生自然，只要运用得当，它是副作用最小、甚至是基本没有副作用的一种方法。

综上所述，食补是养生的首选方法。

第二节 食补养生的理论基础 食补养生自古以来，有着几千的发展历史，在这发展过程中，也形成了很多相关的理论，具体说来主要有以下几种。

一、“四气论” 传统中医上有“药食同源”之说，这是因为许多食物本身就是药物，它们之间并不能绝对区分开来。

由此，古代医家把中药里的“四气”理论运用到食物之中，认为食物同样也具有“四气”，“四气”又称“四性”，即温、热、凉、寒四种，以应春、夏、秋、冬四时之分；此外，有些食物其食性平和，称为平性。

(1) 温热性食物一般有温中、助阳、活血、通络、散寒等作用，常用于减轻和消除寒证。

“温”性食物：是指能使身体温暖的食物，如葱、韭菜、白菜等。

“热”性食物：是指比温性食物更易使身体产生温热作用的食物，一般多是一些香、辛、辣的作料之类，如大蒜、老姜、辣椒等。

<<食补养生全书>>

编辑推荐

不同体质的食补养生法——因证施膳、不同季节的食补养生法——因时施膳、不同年龄的食补养生法——因地施膳、不同功效的食补养生法——因故施膳。

<<食补养生全书>>

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>