第一图书网, tushu007.com

<<金牌健康营养>>

图书基本信息

书名：<<金牌健康营养>>

13位ISBN编号：9787200063127

10位ISBN编号：7200063126

出版时间：2005-12

出版时间：北京出版社

作者：汉竹

页数：159

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

第一图书网, tushu007.com

<<金牌健康营养>>

内容概要

科学饮食，除营养平衡外，还应讲究食物的性味功能，掌握一点食疗知识，以利祛病疗疾，养身健体和延年益寿。
唐代医药学家孙思邈主张：凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。
西方医学鼻祖希波克拉底斯认为：食物就是最好的医药。
所以，懂得各种食物的性和味及其一般功能，并学会因时，因地、因人制宜地配餐，于健康大有助益。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

黄斌，男，北京中医药大学基础医学院方药系副教授，主讲中药学、中成药学和本草文献学等课程。
1984年即入中国中医研究院，主要从事本草文献、本草考证研究。
1997年起，转入中医药教学领域。
拥有20年的临床、科研与教学实践经验，期间曾发表学术论文30余篇，出版论著8部。
　　多年来，在古代中医药典籍的整理与研究工作中，博览祖国医药学著作，在饮食养生领域进行了许多有益的探索。
基于“药食同源”的理论，对食物性味有着独到而深入的认识。
特别注重将本草理论研究与百姓营养饮食相结合，从中医药学的角度，对各种水果、谷类、豆类、五畜、海产以及调味料进行过充分细致的考证，总结出大量颇具推广价值的食疗、食补、食物美容与养生等方面的观点与经验。
目前从医、教学之余，仍在为本草研究成果的普及而专注工作。

第一图书网, tushu007.com

<<金牌健康营养>>

书籍目录

色不同，效亦异如何吃出健康食物和性味谷物，豆类果品蔬菜肉、禽、蛋、乳类水产品调味品附录

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

书评北京协和医院营养科主任 于康，营养健康本来是个很复杂的话题，在本书中却被展现得如此清晰明了！

中央电视台《为您服务》栏目主编 许靖，《金牌健康营养》使用方便，贴近生活，给我的生活增添了很多乐趣。

第一图书网, tushu007.com

<<金牌健康营养>>

编辑推荐

21世纪，一场厨房里的“绿色革命”方兴未艾，人们的饮食与医疗养生观念正在向理性和自然回归。人们将目光定格在厨房，寻找种更贴近自然的保健方式——“吃出健康”。

“吃出健康”关键在于平衡饮食，并讲究食物的性味功能，掌握点食疗知识，以利祛病疗疾、养身健体和延年益寿。

本书通过图文并茂、通俗易懂的方式，倡导和传播这种科学合理的平衡饮食观念，希望每位读者可以从日常饮食中吃出健康和长寿!

第一图书网, tushu007.com

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