

<<女性食物本草>>

图书基本信息

书名：<<女性食物本草>>

13位ISBN编号：9787504727251

10位ISBN编号：7504727253

出版时间：2007-12

出版时间：中国物资出版社

作者：蒋建栋

页数：355

字数：365000

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>

<<女性食物本草>>

内容概要

“药食同源”是我国古代先人在生活与生产实践中的经验总结。

药有温、热、寒、凉——四性，辛、甘、酸、苦、咸——五味，而食物也同样兼有四性与五味。所以，我们日常摄取的食物，不仅可以果腹，更因其性味的不同而具有祛病健体的功效。

药与食的关系，恰如一对孪生兄弟，同出一母而秉性有别。

药物在某个方面有超常或偏于强烈的功效，能够有针对性地用于治疗某种疾病，扶正祛邪，以调整阴阳气血，使身体恢复健康。

但药物作用强烈却不均衡，治疗疾病的同时，对人体总有或多或少的损害，此之谓“是药三分毒”。食物富含营养与精华，对人体的作用缓和而均衡，有滋养濡润的功效，既可疗疾健体，又对机体没有损害，此之谓“药补不如食补”。

《女性食物本草》一书，是作者根据“药食同源，源同功异”的特点，将二者有机融合起来的结晶，目的在于使广大女性读者根据自身的生理特点和身体状况，合理恰当地选择与摄取食物，寓疗于食，食中求疗。

倘广大女性读者通过本书的引领而步上健康之路，并由此对生活满怀欢喜与感念之情，则作者亦乐在其中。

<<女性食物本草>>

书籍目录

- 第一章 美容养颜类食物本草 1.红薯 2.丝瓜 3.大白菜 4.香菇 5.胡萝卜 6.黄瓜 7.山药 8.海带
9.苹果 10.樱桃 11.葡萄 12.大枣 13.核桃仁 14.松子 15.绿豆 16.薏苡仁 17.芝麻 18.蜂蜜
19.牛奶 20.瘦猪肉 21.猪皮 22.兔肉 23.带鱼 24.牡蛎肉 附：美容养颜的生理基础 美容养
颜的物质基础第二章 瘦身健美类食物本草 1.柚子 2.杨梅 3.冬瓜 4.土豆 5.萝卜 6.莴笋 7.竹笋
8.南瓜 9.魔芋 10.卷心菜 11.辣椒 12.玉米 13.茶叶附：肥胖症第三章 调经止带类食物本草
1.芹菜 2.甜菜 3.荠菜 4.韭菜 5.生姜 6.黑木耳 7.荸荠 8.山楂 9.豇豆 10.扁豆 11.豆腐
12.猪肚 13.鸡肉 14.黑鱼 15.墨鱼 16.红糖附：月经先期 月经后期 月经量多 月经量少
痛经 崩漏 闭经 带下第四章 助“性”类食物本草 1.羊肉 2.狗肉 3.猪肾 4.乌骨鸡 5.鸽肉 6.
鸽蛋 7.鹌鹑肉 8.鲳鱼 9.泥鳅 10.鳗鱼 11.鳝鱼 12.海参 13.淡菜 14.干贝 15.黑豆 16.枸杞子
附：女子性冷淡第五章 孕产期食物本草 1.芋头 2.茭白 3.金针菜 4.甘蔗 5.无花果 6.番木瓜
7.龙眼 8.柠檬 9.豌豆 10.赤小豆 11.海虾 12.鲈鱼 13.鲤鱼 14.鲑鱼 15.章鱼 16.鲫鱼 17.猪
蹄 18.鸡蛋 19.花生附：妊娠呕吐 妊娠水肿 胎动不安 流产 产后血晕 产后腹痛 产后恶露
不尽 产后缺乳第六章 更年期食物本草 1.藕 2.百合 3.茼蒿 4.银耳 5.西红柿 6.桑椹 7.栗子
8.小麦 9.莲子 10.甲鱼 11.鸭肉 12.蚌肉 13.蛤蜊 14.海蜇附：更年期综合征

<<女性食物本草>>

章节摘录

第一章 美容养颜类食物本草丢失的津液，这是美容养颜的重要物质基础之一。

美容养颜的物质基础食物中的营养素是健康和美容的物质基础。

人体各组织器官的正常功能，主要是靠所摄取的食物中的六大营养素来维持的。

同样的道理，有一张秀丽妩媚的脸蛋，肌肤细腻光洁，秀发飘飞如瀑，胸部丰盈，线条流畅，娉娉婷婷，婀娜有致，这样一位美妙的安琪儿，也一定是从食物中获取了足够的营养物质。

食物中的六大营养素就是蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。

这六大营养素对人体各部的生理功能各有所司，在促进生长发育、维持人体健康、提高机体免疫力及保持容颜娇美方面，它们是相辅相成、互为补充的。

如果膳食中某种营养素长期摄入不足，就会导致营养不良，并可引发各种虚弱病症，进而影响容颜的美观。

1. 蛋白质与美容蛋白质是构成生命存在的重要物质。

人体的各个组织器官，如心、肝、肾、皮肤、肌肉、血液及毛发等，无一不是由蛋白质所组成的。

没有蛋白质就没有生命，从原始的单细胞直至人体各组织器官，都有蛋白质。

蛋白质是一切细胞和组织的基本物质，它几乎参与了人体内的每一项正常生理活动。

人体各组织器官的创伤、皮肤的破损，都需要蛋白质来修补。

少年儿童的生长发育要依靠蛋白质来完成。

蛋白质中的一些成分能与人体内的某些有毒物质结合，并从尿中排出，从而起到解毒的作用。

一般情况下，由蛋白质供给的能量约占人体所需总能量的1/10，处于生长发育期的少年儿童及孕妇，需要较多的蛋白质，约占总能量的1/6。

成年人每日需摄入80-100克蛋白质，才能满足机体的需要，超过这个数量，往往不被人体吸收而排出体外，并且增加肝、肾的负担。

<<女性食物本草>>

编辑推荐

《女性食物本草》是一部源自传统医学、关注女性健康、贴近日常饮食适宜中国女性的健康宝典。药与食的关系，恰如一对孪生兄弟，同出一母而秉性有别。药物在某个方面有超常或偏于强烈的功效，能够有针对性地用于治疗某种疾病，扶正祛邪，以调整阴阳气血，使身体恢复健康。但药物作用强烈却不均衡，治疗疾病的同时，对人体总有或多或少的损害，此之谓“是药三分毒”。

<<女性食物本草>>

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>