

<<粮食的营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<粮食的营养与保健>>

13位ISBN编号：9787504732040

10位ISBN编号：7504732044

出版时间：2009-10

出版时间：中国物资出版社

作者：李希新

页数：171

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>

## <<粮食的营养与保健>>

### 前言

我国是一个幅员辽阔、物产丰富的国家，众多的动植物是中华民族赖以生存和发展的首要条件。随着中华民族的崛起和振兴，人民生活水平日益提高，人们对食物特别是对绿色食物、野生食物的保健作用越来越重视。

《汉书·酈食其传》载：“王者以民为天，而民以食为天。”

”说的是秦朝末年有个叫酈食其的人，对汉高祖刘邦所进的忠言。

“民以食为天”，“国以土为本”则是历朝历代的立国之本。

《素问·平人气象论》也指出：“人以水谷为本，故人绝水谷则死”。

我国早在周朝就已有“食医”的官职和专科设置，食医是专职食疗、食养的医官，负责食物调配、维护健康、预防和治疗疾病。

战国时期的医家已经非常重视运用食物来防治疾病，如扁鹊云：“为医者，当须先洞晓病源、知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。

《黄帝内经·素问·藏气法时论》提到：“毒药攻邪，五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

唐代医药学家孙思邈对饮食保健也颇为重视，他在《备急千金要方·食治篇》中强调：“安身之本，必资于食；……不知食宜者，不足以存生也”，并认为“食能祛邪而安脏腑、悦神、爽志，以资气血”。

“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工”。

## <<粮食的营养与保健>>

### 内容概要

古人言“五谷为养”，不同的粮食，营养价值也不尽相同，大豆类富含优质蛋白；小米富含色氨酸、胡萝卜素；高粱含脂肪酸高，还有丰富的铁……这些营养素都是人体不可缺少的。对中国绝大多数已经解决温饱了的居民来说，他们有足够的择食余地，因此营养知识可以指导他们避免营养过剩导致的所谓“富贵病”或“文明病”，多吃粗杂粮就是其中的一个好的建议。

李希新教授从事《饮食营养学》的教学实践和临床医疗三十余年，在饮食保健方面有着丰富的知识和经验，他编写的《中华食物保健》丛书收集、整理常见食物二百多种，分为粮食、蔬菜、水果、水产品四部。

每种食物从中医食疗保健和现代营养两个角度分别论述，全面介绍了各种食物的渊源产地、营养价值、食疗保健、健康影响等食物保健知识；根据食物的不同特性和人的个体差异，在食物的选择方面也有较多指导。

身体健康是最大的财富，保持健康比增加薪水更加重要相信各位在翻阅本书之后，会给你的健康饮食带来诸多帮助，你会明白选择什么样的食物、如何吃才是科学的膳食！

俗话说：“最好的医生是自己”，这部《中华食物保健》丛书可以帮助你成为“自己的饮食保健医师”。

## <<粮食的营养与保健>>

### 作者简介

李希新，山东中医药大学教授，从事中药学、中医饮食营养学的教学和临床医疗工作三十余年，主编有《当代中药临床应用》、《当代内科难治病中医治疗》、《本草应用拾遗》等著作，擅长皮肤科、肿瘤科、神经内科等疑难杂症的治疗。

## <<粮食的营养与保健>>

### 书籍目录

第一章 食物的起源与发展第一节 食物的起源一、食物的采集二、食物的生产三、火的发明创造四、烹饪技术的发明五、陶器的创造第二节 食物的发展一、先秦两汉时期二、魏晋南北朝时期三、两宋至元明清时期第三节 食物的引进一、唐朝以前引进的食物二、唐朝至明朝引进的食物三、清代引进的食物第四节 五谷的概念与驯化一、五谷的概念二、五谷的驯化第二章 食物的性能与基本作用第一节 食物的性能一、食物的四气二、食物的五味三、食物的升降浮沉四、食物的归经五、食物的补与泻第二节 食物的基本作用一、食物的滋养作用二、食物的预防作用三、食物的治疗作用四、食物的长寿作用第三章 食物的配伍与禁忌第一节 食物的配伍一、相须配伍二、相使配伍三、相畏配伍四、相杀配伍五、相恶配伍六、相反配伍第二节 食物的禁忌一、食物配伍禁忌二、病症的饮食禁忌三、孕期和产后饮食禁忌第四章 各类粮食的营养与保健第一节 谷类一、稻米二、小麦三、大麦四、燕麦五、荞麦六、粟七、黍八、玉米九、高粱十、薏米第二节 豆类一、黄豆二、黑豆三、绿豆四、红小豆五、豌豆六、蚕豆七、饭豇豆八、鹰嘴豆九、利马豆十、黎豆十一、木豆

## <<粮食的营养与保健>>

### 章节摘录

不知通过多少代的尝试，也不知付出了多少生命为代价，才筛选出一批批可食植物及其果实。

史前的狩猎采集者可有两种方式，一种叫集食者（collector），这种群体有储备的习惯，他们通过派出狩猎采集者去获取食物，他们有相对固定的居址；另一种叫寻食者（forager），这种群体不储备，他们白天出去寻找食物、黄昏返回，没有相对固定的居址。

两者的区别仅是流动性的差别，而仅这一点点差别随着时间推移，其结果的区别是惊人的。

集食者因为有相对固定的居址，他们就有可能或者说不不得不投资居室建筑、更耐用的工具（这种工具往往更重而不易携带，如磨制的石器）、实用但不易搬运的容器，如陶器，可以更多地进行储备。

因为不用拖儿携女，他们生育的间距更短，所以生育的孩子也更多，人口密度自然也更大，而所有这些都是农业起源过程中至关重要的因素。

考古学家们常常把固定的村落、陶器、动植物的驯化、磨制的石器作为农业革命的标志，而这些要素在集食者的群体中都已有一些雏形。

农业相对狩猎采集是需要更高强度的劳动，它需要更多的劳力，人口规模是前提条件之一；通常磨制的石器实际是一种冗余设计，它的好处就是更耐用。

也就是说集食者在农业革命的过程中有更好的资源禀赋结构。

集食者主要生活在哪些地域呢？

资源在时空上都平均分布的地区，如热带雨林是不需要集食者这样的生计策略的，在资源非常贫乏的沙漠、草原、高原，狩猎采集者本来就无法生存，因为人类如果没有马匹帮助的话，单凭两条腿是不能有效利用这些资源的。

这种策略在两个生态带的结合地区（ecotone）特别地适用，宏观上说就是中温带，微观上是比如森林的边缘、山麓这样的地带，这里可以利用的资源种类最丰富，但是它的资源稳定性差，环境的微小变化首先影响的就是这个地带。

因此在这样的地区最稀缺的就是资源的稳定性，而农业能够解决的正是这个问题。

农业的形成依赖于合适的物种与土地，在中国，我们可以看到最早期的农业产生于山麓地带，它逐步向平坦的地区迁移，山麓地带是“但开风气不为先”，这个过程持续了大约两三千年。

<<粮食的营养与保健>>

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>