

<<饮食宜忌一本通>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌一本通>>

13位ISBN编号：9787506470278

10位ISBN编号：7506470276

出版时间：2011-2

出版时间：刘绍宇 中国纺织出版社 (2011-02出版)

作者：刘绍宇

页数：478

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>

<<饮食宜忌一本通>>

前言

岁月像是一道风景线，日起叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。

人们在捡拾经验阅历之时，总是遗落不了健康。

因为人们都懂得且行且珍惜的不光只是阳光雨露。

更要将身体捧在掌心中细心呵护，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。

所以，从古时起，一些人就注重养生，尤其是饮食与健康。

因为民以食为天，饮食关乎健康。

自然而然。

一瓢一饮、一盘一肴对于每天进食的人们来说就显得更为重要。

“讲究科学的饮食，注重饮食的合理性”虽只是一句简单的话，但其中确有许多学问和讲究。

什么东西适宜吃，什么东西不适宜吃，什么东西可以多吃，什么东西只宜少吃，什么东西吃了对人体有益，什么东西吃了不但无益，反而有害，对于每天进食的人们来说非常重要。

特别是，为了增强食物的食疗效果和营养保健作用，需要把不同的食物搭配食用，通过食物之间的相互影响，使其原有的性能发生变化。从而对人体产生不同的疗效时，就更需要掌握饮食宜忌的知识。

因为，饮食搭配得当，常吃相宜的食物，能够使它们相得益彰，相互促进，为身体增加营养，健体强身；饮食不当，常吃相克的食物，不但不能吸收食物中的营养成分，反而会出现矛盾，还会对人体产生不良的后果。

正如明代名医贾铭所述：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患……”这也就是说，如果我们不懂得各种食物的性味及它们相生相克的关系，不采取科学的食物搭配手法，随便进食，轻则会导致身体不适，重则会使身体滋生疾病，甚至危及生命。

饮食对健康的人尚且如此。

对不同的患病人群就更加需要注意了。

因为有些饮食对康复有益，有的饮食对病体有害。

汉代医学家张仲景所著的《金匱要略》中“食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，以此致厄，例皆难疗”说的就是这个意思。

在漫长的生活实践中，人们积累总结了许多宝贵的饮食经验，如食物有四性五味之分，人有男女老少、强壮羸弱之别，病有寒热虚实、轻重急缓之异，时有春夏秋冬、严寒酷暑之殊。

可见，在告别了饥肠辘辘的生活，开始追求更为健康科学饮食的今天，我们不仅要注意食物的性味归经及功用，还要考虑到自己的身体素质、性别、年龄、疾病属性，有针对性地搭配饮食。

这也体现了传统医学的整体观。

<<饮食宜忌一本通>>

内容概要

许多人在日常饮食方面，长期存在着某些偏见和误区，更有一些人，由于单纯从个人的口味和爱好出发，缺少必要的指导，从而养成了很多不良的饮食习惯，以致在不知不觉中侵害着自身的健康。因此，学习一些饮食知识十分必要。

特别是日常饮食中的宜忌，应该成为老百姓人人了解熟悉的常识，这对于提高生活质量无疑十分有益。

《饮食宜忌一本通(图文百科家藏馆)》借鉴并利用中国传统医学、现代医学、营养学的理论，从食物的食用、搭配、相克与不宜，食物的加工、储藏、烹调，日常饮食习惯，常见病症的饮食治疗。

不阿人群的饮食宜忌，全方位地进行详细的阐述，从而达到将日常饮食起居寓于治病之中。

起到防治疾病、提高生活质量的作用。

《饮食宜忌一本通(图文百科家藏馆)》科学生动，方便实用。

是目前内容较丰富的饮食宜忌读本，它不但符合家庭主妇们对日常饮食的科学要求，也非常符合人们对健康生活目标的追求，是一本居家必备的饮食指导用书。

<<饮食宜忌一本通>>

书籍目录

上篇 食物饮食宜忌五谷类粳米籼米糙米糯米紫红糯米紫米黑米香米小米薏米玉米黄米高粱小麦小麦胚芽谷芽大麦青稞玉米笋燕麦荞麦芝麻米皮糠面筋豆拳黄豆黑豆红豆毛豆扁豆绿豆青豆芸豆蚕豆豌豆豇豆豆角豆腐豆腐干腐竹蔬菜类山药红薯土豆萝卜胡萝卜莲藕藜香芋芋头芫荽洋葱百合茭白菱角芦荟茼蒿笋茼蒿苜蒿蒜青蒜仙人掌鱼腥草竹笋地瓜牛蒡魔芋苳蓝芹菜大头菜慈姑芥蓝菜花西兰花大白菜小白菜韭菜韭黄苦菜菠菜油菜生菜空心菜黄花菜雪里蕻香椿莼菜马兰马齿苋豌豆苗蕨菜芥菜苋菜秋葵薇菜卷心菜茄子青椒黄瓜南瓜菜瓜冬瓜苦瓜丝瓜佛手瓜黄豆芽绿豆芽西红柿西葫芦葫芦水果类苹果梨槟榔西瓜甜瓜杏柑子沙棘佛手柑橘子橙子柚子桃水蜜桃猕猴桃樱桃杨桃葡萄黄皮果桂圆荔枝菠萝香蕉石榴酸角柿子芒果李子草莓哈密瓜桑葚木瓜无花果杨梅罗汉果椰子橄榄火龙果榴莲山竹枇杷柠檬莲雾大枣山楂西番莲甘蔗蓝莓坚果类花生葵花子核桃栗子杏仁南瓜子西瓜子榛子腰果松子开心果白果莲子菌类黑木耳银耳地耳竹荪榛蘑草菇香菇金针菇鸡腿菇平菇猴头菇灵芝冬虫夏草红菇松蘑口蘑牛肝菌羊肚菌肉食类猪肉猪心猪肝猪肺猪蹄猪肾猪血猪肚猪肠猪骨野猪猪肉牛肉牛肾牛肚牛肝牛蹄筋羊肉羊肾羊肚羊骨羊肝驴肉马肉狗肉兔肉家猫肉骆驼肉鹿肉鸡肉鸡肝乌鸡火鸡肉鸭肉鹅肉鹌鹑肉鸽子肉蝗虫肉麻雀肉蚕蛹蛇肉野鸡肉蚂蚁肉蜗牛肉蝉肉蛋奶类鸡蛋鸭蛋鸽子蛋鹌鹑蛋咸鸭蛋松花蛋牛奶酸牛奶羊奶奶酪牛初乳奶粉奶油黄油炼乳水产类鲤鱼鳊鱼青鱼鲷鱼草鱼鲢鱼鳙鱼银鱼鲫鱼武昌鱼鲈鱼鳊鱼带鱼沙丁鱼金枪鱼鲨鱼鳗鱼河豚鲑鱼鳕鱼鲑鱼罗非鱼石斑鱼黄花鱼旗鱼黑鱼鲟鱼泥鳅蛤蜊鲍鱼螺蚌扇贝海兔海带紫菜螺旋藻海马海蜇海参牡蛎肉童鱼鱿鱼鱼鳔乌贼螃蟹虾鳖龟调味品类大豆油菜子油花生油色拉油橄榄油茶油玉米油香油蚝油猪油醋糖蜂蜜果酱甜面酱巧克力花生酱芝麻酱豆瓣酱番茄酱黄酱酵母姜蒜葱盐辣椒胡椒咖喱芥末酱油豆豉椰蓉腐乳榨菜味精鱼露鸡精孜然虾皮八角花椒茴香香菜五香粉豆蔻丁香饮品类水柠檬汁咖啡橙汁甘蔗汁红茶金银花茶绿茶玫瑰花茶花茶桂花茶茉莉花茶红葡萄酒白葡萄酒啤酒白酒鸡尾酒江米酒黄酒冰激凌豆浆中药类人参西洋参白术何首乌大黄鹿茸胖大海甘草田七天麻当归白芍葛根黄芪川贝母枸杞麦冬茯苓牛膝板蓝根荷叶燕窝地黄药酒杜仲蜂乳蜂王浆花粉桂花槐花兰花丁香花玫瑰花菊花金莲花金银花白茅根芦根黄精肉桂半夏厚朴橘红砂仁玉米须决明子薄荷巴豆中篇 常见病及特殊人群饮食宜忌 一般性疾病感冒急性支气管炎慢性支气管炎支气管哮喘结膜炎下篇 饮食习惯宜忌

<<饮食宜忌一本通>>

章节摘录

插图：【食疗功效】芦荟所含的芦荟酐能杀菌消毒，促进伤口愈合。所含芦荟大黄素有杀菌、抑菌作用。

芦荟素A能促进白细胞增殖，可增强机体的免疫功能。

芦荟乌辛能治疗胃及十二指肠溃疡。

芦荟叶肉中的黏液成分中含有甘露聚糖，是天然的保湿功能因子。用于制造天然护肤化妆品。

芦荟对脂肪代谢、胃肠功能、排泄系统都有很好的调整作用。

芦荟多糖的免疫复活作用可提高机体的抗病能力，各种慢性病如高血压、痛风、哮喘、癌症等，在治疗过程中配合使用芦荟，可增强疗效。加速机体的康复。

芦荟是苦味的健胃轻泻剂，有抗炎、修复胃黏膜和止痛的作用。有利于胃炎、胃溃疡的治疗，能促进溃面愈合。

对于烧、烫伤，芦荟也能有很好的抗感染、助愈合的功效。

芦荟还能调节体内的血糖代谢。是糖尿病患者的理想食物。

莴笋又名莴苣、生笋、白笋、千金菜等，其茎基肥大，肉质脆嫩，形如笋，故称为莴笋，是一种营养食品，又是有一定医疗价值的药品。

莴笋在我国各地均有栽培，是春、秋两季的主要蔬菜之一。

此菜口感鲜嫩，色泽淡绿，如同碧玉一般，被称为“碧玉凤尾”。

莴笋的祖先是地中海沿岸的野生莴苣。

野莴苣茎、叶上有毛，乳状汁液中莴苣素含量高，味苦，食用品质差。

后经长期的风土演化和人工选择，苦味淡化。

在欧洲形成叶用莴苣——生菜。在中国形成茎用莴苣——莴笋。

【营养成分】莴笋中无机盐、维生素含量较丰富，尤其是含有较多的烟酸。

莴笋中还含有一定量的微量元素锌、铁，钾离子含量也很丰富，是钠盐含量的27倍，有利于调节体内盐的平衡。

<<饮食宜忌一本通>>

编辑推荐

《饮食宜忌一本通(图文百科家藏馆)》：一本教你会吃的书，一本自然、健康、贴近中国家庭的饮食生活宝典！

《饮食宜忌一本通(图文百科家藏馆)》不仅让您了解食物的特性和饮食宜忌知识，掌握科学的食物搭配，还能帮您纠正错误的饮食习惯，让家庭餐桌兼顾营养与美味，在吃出美味的同时，吃出一生好健康！

随着物质条件的极大改善，人们开始追求更为健康科学的饮食观念，从过去吃得饱、吃得好，转变为提倡膳食平衡、讲究科学饮食和营养搭配。

《饮食宜忌一本通(图文百科家藏馆)》针对现代家庭日常饮食的实际，系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌经验，整理了祖国中医药基础理论以及历代医药文献资料，并注入现代科学饮食的理念，从食物的特性，食物间的最佳搭配，食物间的相克与不宜，食物的加工、储存、烹调，日常饮食习惯，常见病症的饮食疗法，不同人群的饮食宜忌，全方位地进行详细的阐述，掌握这些知识，能使我们趋利避害，做到合理、健康饮食，将日常饮食寓于保健、治病之中，起到防治疾病、提高生活质量的作用。

《饮食宜忌一本通(图文百科家藏馆)》体例简明，科学生动，方便实用，不但符合家庭主妇们对日常饮食的要求，也非常符合人们对健康生活的追求，是一部全面、系统的饮食宜忌百科全书，也是现代家庭必备的养生保健读本，更是现代居家生活的饮食参谋和不可缺少的好帮手。

<<饮食宜忌一本通>>

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>