

<<新编饮食宜忌图文大百科>>

图书基本信息

书名：<<新编饮食宜忌图文大百科>>

13位ISBN编号：9787506470650

10位ISBN编号：7506470659

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：智慧生活编委会

页数：299

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>

<<新编饮食宜忌图文大百科>>

内容概要

专业细致的膳食宜忌分析 专家推荐的健康饮食养生组合 品质生活尽情享受 彩色完全升级版
直观、全面的营养饮食方法 一书在手，营养美味全都有

<<新编饮食宜忌图文大百科>>

书籍目录

不同体质的自我测试 人体必备的营养素 家中常备的食补佳品 食后易中毒的食物与致癌、防癌食物 主要食物营养成分表

第一章 饮食宜忌的基础理论 中医的“药食同源”之说 “药食同源。理论的来源 中药与食物的关系——药食同源 药食同源示例——药膳 中药和食物的区别 食物的四性理论 性热的食物 性凉的食物 性寒的食物 性温的食物 性平的食物 食物的五味与五色 食物的五味 食物的五色 五味与五脏的关系 “以脏补脏”食疗法 什么是“以脏补脏”食疗法 “以脏补脏”理论的形成 “以脏补脏。在现代医学中的应用 “发物”与忌口 饮食宜忌与“整体观念”和“辨证论治” 什么是“整体观念” 什么是“辨证论治” 饮食宜“和”忌“偏” 什么是宜“和”忌“偏” 如何做才能确保“和”远离“偏”

第二章 配对食物，营养百分百——常见食物宜忌与搭配 菠菜 白菜 马齿苋 苦瓜 南瓜 丝瓜 冬瓜 黄瓜 油菜 韭菜 芹菜 胡萝卜 白萝卜 菜花 圆白菜 茼蒿 莴笋 竹笋 莲藕 西红柿 茄子 青椒 香菜

.....第三章 科学配膳，康复速度百分百——常见饮食宜忌 第四章 吃对食物，健康百分百——不同人群饮食宜忌 第五章 选对食物，养生功效百分百——四季养生饮食宜忌 第六章 选对药食，健康指数百分百——常用药食搭配宜忌 第七章 吃对食物，延年益寿功效百分百——中医推荐的养生食物宜忌及搭配 第八章 合理摄取营养素，增强免疫百分百——常见营养素的服用宜忌及搭配 第九章 讲究食物操作，美味可口百分百——食物的加工、存储、选购宜忌

章节摘录

插图：

编辑推荐

《新编饮食宜忌图文大百科(彩图超值版)》：配对食物，营养百分百——常见食物宜忌与搭配蔬菜豆制品水果常见饮品肉蛋类调味料水产五谷杂粮科学配谱，康复速度百分百——常见病饮食宜忌亚健康状态血液及心血管疾病妇科疾病呼吸系统疾病肝胆系统疾病男性病代谢性疾病甲状腺系统疾病儿科疾病吃对食物，健康百分百——不同人群饮食宜忌消化系统疾病特定职业人群的饮食宜忌特定时期人群饮食宜忌特殊体质人群的饮食宜忌爱美一族的饮食宜忌特殊年龄段人群的饮食宜忌选对食物，养生功效百分百——四季养生饮食宜忌春季夏季秋季冬季

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>