

<<药食同源益健康>>

图书基本信息

书名：<<药食同源益健康>>

13位ISBN编号：9787506560290

10位ISBN编号：7506560291

出版时间：2010-1

出版时间：解放军出版社

作者：屈咲何，陶俞霖 著

页数：362

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>

<<药食同源益健康>>

内容概要

《药食同源益健康》注重介绍的是关于食物作用、药食搭配、滋补益健康等方面的饮食常识，由食疗、药性、药膳配方和饮食疗病等几个方面组成。主要以医病、防病、养身、滋补、未病先防为目的，可以协助大家吃出一个健康强壮的身体，为和谐社会多做贡献。

<<药食同源益健康>>

书籍目录

序前言图例概论一 健康每天生机排毒第一餐固定组合排毒蔬菜汤固定组合排毒蔬果汁排毒食物怎样排毒？

排毒的食物及排毒作用分餐、分具、分放要符合健康卫生要求二 营养决定健康合理饮食——七大营养素好食物好营养营养卫生孕妇营养青少年营养中年人的营养预防的食物合理节食能延寿酒后应选择的食物中年女性健康饮食原则老年人的营养三 重要的早餐什么是营养的早餐呢？

午餐标准晚餐要求四 五谷杂粮、菜、果、肉类等相克膳食营养搭配相克食物食物与中药搭配相克西药相克食物五 治疗与保健类食物健康须平衡免疫系统六 食物抗癌七 身体寒热虚实阴阳性八 常见食物有五性谷类食物肉、蛋、奶类食物果类食物蔬菜类食物其他食物九 药膳的说明十 健康与预防——重在食心理与健康运动与健康劳逸适度，生活规律与健康亚健康的预防措施预防疾病重在饮食十一 主、副食搭配健康营养餐春天养肝夏天养心秋季养肺——少辛增酸冬季补肾营养套餐——二菜一汤一主食套餐——三菜一汤一主食套餐——菜、饭套餐——汁、二菜、汤面套餐——排毒蔬菜汤、一菜、一主食（牛肉饼）十二 消化系统（概述）消化系统宜食的食物和药物溃疡病膳食介绍膳食慢性胃炎膳食一便秘膳食二十三 循环系统心脏养心的食物冠心病冠心病膳食介绍有降脂作用的食物和中药动脉硬化、脑血管疾病动脉硬化、脑血管疾病膳食介绍降血压作用的食物和中药高血压十四 偏方、验方、单方说健康风寒感冒十五 老年膳食抗衰益寿（介绍说明）抗衰老食谱——滋补粥抗衰老食谱——养生汤健康蔬果汁、蔬菜汁炒炖营养蔬菜及主食十六 附录各种食品在冰箱中的保存时间不能太长，参照期限如下膳食纤维具有多种生理作用必需氨基酸最佳比例模式图不同职业人群的营养保健食物治疗作用表维生素对健康的作用及来源八种体质的人的养生食物碱性食物的碱度表酸碱性食物中和表酸性食物的酸度表日常食物中含胡萝卜素及维生素A的含量表日常饮食热量表产热营养素、无机盐（包括微量元素）的主要食物来源及作用常用脂肪中必需脂肪酸的含量食疗——既是食品又是药品的食物名单如下中医学说归经的食物如下药膳的范围除此之外还包括以下药品含维生素C的食物有子午流注（经络与时辰）部分食物中钾的含量表含嘌呤食物参考表部分食油、食物中亚油酸的含量五谷杂粮、蔬菜、肉禽、水果、水产含钙、磷、铁多的食物表豆类及制品的营养成分能够降低胆固醇的食物含维生素B的食物清热解毒的食物——适合夏季选用高血脂病人可选用哪些保健食品含硒的食物及作用容易产气的食物五色蔬菜的作用矿物质抗衰老蔬菜、水果按强弱顺序排列抗氧化食物抑制非必需胆固醇的食物远离垃圾食品动物食品胆固醇含量表

<<药食同源益健康>>

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>