

<<饮食宜忌全知道>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌全知道>>

13位ISBN编号：9787507527988

10位ISBN编号：7507527980

出版时间：2009-11

出版时间：华文出版社

作者：王浩

页数：425

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>

## &lt;&lt;饮食宜忌全知道&gt;&gt;

## 前言

中国自古以来就有“饮食宜忌”的说法，所谓宜，就是合适、相称、匹配的意思；相反则谓之“忌”，即是不适合、有害而需要避开的意思，也称为“禁口”或“忌口”。

这一说法历来为人们所重视，因为它关乎健康，而饮食宜忌与健康的关系，明代名医贾铭曾有精辟论述：“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，如果不了解各种食物的性味及它们相生相克的关系，任意组合食用，轻则可能导致身体不适，重则便会引发严重疾病甚至危及生命。

此外，饮食宜忌对于治疗疾病也有重要意义，在患病期间，尤其要注意选择相宜的食物，避开禁忌的食物，汉代《金匱要略》中“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾”所说的就是这个意思。

饮食宜忌中包含了复杂而丰富的内容，历代医家认为，食物本身有着四气五味之分，人有男女老少、强壮羸弱之别，病有寒热虚实、轻重急慢之异，时有春夏秋冬、严寒酷暑之殊。

因此，应了解食物的性味归经及功用，同时也要考虑自己的身体素质、性别、年龄、疾病属性，有针对性地选择饮食的宜忌。

比如，阴虚体质者，宜吃具有滋阴生津作用的清补食物，忌吃香燥温热的上火温补食品；而阳虚体质者，适宜吃温热补火的温补食物，忌吃大寒生冷的损阳食品；炎夏之季，适宜服食清凉、生津止渴、除烦解暑的食物，忌吃温。

热上火、辛辣肥腻、香燥损阴的食品；到了寒冷的冬季，又宜多吃温补助阳之物，忌吃生冷大寒之品。

这些饮食宜忌内容也体现了传统医学的整体观念和辨证论治的特点。

在历代医家、养生学家对饮食宜忌的不断总结和研究中，饮食宜忌逐渐形成了比较完整的理论。

同时，他们还将各种关于饮食宜忌的认识以及在日常生活中的实践经验编撰成专门的饮食宜忌著作，使之流传后世，这些饮食宜忌著作对历代人们的日常生活和饮食习惯产生了深远的影响。

随着时代的进步，食物营养学以及现代医学研究的发展，人们对于传统饮食养生文化中的饮食宜忌有了更深、更新的科学认识，同时也认识到这一传统文化中的精髓对于现代人的饮食生活和养生保健的重要意义。

为了帮助人们了解和正确掌握各种饮食宜忌知识，从而合理选择膳食，享受健康生活，我们特采集古今大量饮食宜忌的相关资料，精心编撰了这部系统、全面且贴近日常生活的《饮食宜忌全知道》，以期能引导读者健康饮食、科学饮食。

## <<饮食宜忌全知道>>

### 内容概要

随着时代的进步，食物营养学以及现代医学研究的发展，人们对于传统饮食养生文化中的饮食宜忌越来越关注，因为它关乎着我们的身体健康。

为了帮助人们了解和正确掌握各种饮食宜忌知识，从而合理选择膳食，享受健康生活，我们特采集古今大量饮食宜忌的相关资料，精心编撰了这部系统、全面且贴近日常生活的《饮食宜忌全知道》，以期能引导读者健康饮食、科学饮食。

本书体例简明，内容丰富、科学、实用，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的宝贵经验，收集、整理了部分祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料，并注入现代科学饮食的理念，详细阐述了“食物饮食宜忌”、“常见病饮食宜忌”、“药物饮食宜忌”和“四季、特殊人群、器皿饮食宜忌”等知识。

读者可以从中了解食物、疾病、药物及器皿等的相互作用，参考书中的宜忌原则和食疗方法，根据个人的性别、年龄、身体状况以及四季因素等，结合食物的性味归经，有选择性地分析饮食的宜与忌，使我们在日常生活中趋利避害，做到合理、健康饮食。

可以说，这是一部关于饮食宜忌的最全面、最系统的百科全书，不仅是中国传统饮食宜忌文化的普及读物，是现代家庭必备的保健养生书。

它既适合普通读者在日常饮食生活中查阅，也适合广大医务人员作临床医学参考。

<<饮食宜忌全知道>>

书籍目录

第一篇 食物饮食宜忌 一、肉类 猪肉 猪心 猪肾 猪肝 猪肺 猪肚 猪肠  
猪胰 猪脑 猪骨 猪髓 猪蹄 猪血 猪皮 野猪肉 牛肉 牛肾 牛肝  
牛肚 牛髓 羊肉 羊肾 羊肝 羊肚 羊骨 羊髓 狗肉 马肉  
驴肉 驴钱 兔肉 鹿肉 獐肉 骆驼肉 獭肝 火腿 香肠 烤肉 鸡肉  
鸡肝 乌鸡 火鸡肉 野鸡肉 鸭肉 鸭血 鹅肉 鸽肉 麻雀肉 鹌鹑  
鹧鸪 蝗虫 .....第二篇 常见病饮食宜忌第三篇 药物饮食宜忌第四篇 其它饮食宜忌

## <<饮食宜忌全知道>>

### 章节摘录

第一篇食物饮食宜忌一、肉类猪肉【别名】豕肉、豚肉、彘肉等。

经阉割猪的肉又叫骗猪肉。

【注解】猪是哺乳类家畜，头大、鼻长、眼小、耳大、脚短、身肥，大约在8000年前由野猪驯化而成。

猪肉是猪科动物猪的肉，是动物脂肪和蛋白质的主要来源之一。

猪几乎全身是宝，它的各个部位，包括猪血，都极富营养，可以制成各种各样的美味食品。

【营养成分】猪肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸等成分，是肉类中含B族维生素最多的，相当于牛羊肉的7倍。

【药性功效】猪肉性温，味甘、咸，滋阴润燥，补虚养血，用于消渴羸瘦、热病伤津、便秘、燥咳等病症。

猪肉既可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，又可提供人体所需的脂肪酸，所以能改善缺铁性贫血。

若烹调得宜，可滋养脏腑、健身长寿。

猪肉经过长时间高温炖煮后，不饱和脂肪酸会有所增加，从而使胆固醇大大降低。

【宜食】一般人都可食用，成人每天80~100克，儿童每天50克即可。

其适宜阴虚、头晕、贫血、大便秘结、营养不良之人，燥咳无痰的老人，产后乳汁缺乏的妇女及青少年、儿童食用。

【忌食】体胖、多痰、舌苔厚腻者慎食；患有冠心病、高血压、高血脂者忌食肥肉；凡有风邪偏盛之人应忌食猪头肉。

猪肉忌与乌梅、大黄、桔梗、黄连、首乌、苍耳、吴茱萸、胡黄连等中药以及羊肝、龟肉、驴肉、马肉、甲鱼一同食用；烧焦的猪肉不要吃。

食用猪肉后忌饮用大量茶水，因为这样不但容易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收。

## <<饮食宜忌全知道>>

### 编辑推荐

《饮食宜忌全知道(超值白金版)》：一部居家必备的生活工具书体例简明·信息丰富·科学实用·轻松阅读·内容丰富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的宝贵经验，详细阐述了“食物饮食宜忌”、“常见病饮食宜忌”、“药物饮食宜忌”等知识·科学实用帮助您了解食物的性味归经及功用，针对个人的身体素质、性别、年龄及疾病属性等，有选择性地合理饮食·查阅简便根据内容，分门别类地将饮食宜忌的相关知识进行了系统梳理，条目明确清晰，可现查现用 现代家庭必备的保健养生书最全面、最系统的饮食宜忌百科全书全面：400多种食物饮食宜忌、150多种常见病饮食宜忌、100多种药物饮食宜忌、300多种实用食疗偏方，系统总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验。

科学：在收集、整理部分祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料的基础上，注入现代科学饮食理念，融合了中华传统饮食养生理论的精华与现代医学、营养学的最新研究成果。

实用：针对不同食物性味、不同疾病症状、不同药物属性、不同季节特点、不同器皿特性，以及不同人群的生理特点和健康状况，科学指导人们区分饮食的宜与忌，做到健康饮食。

每个中国家庭必知必备的保健养生知识关于饮食宜忌的最全面、最系统的百科全书400多种食物饮食宜忌、150多种常见病饮食宜忌、100多种药物饮食宜忌、300多种实用食疗偏方融合了中华传统饮食养生理论的精华与现代医学、营养学的最新研究成果根据不同食物性味、不同疾病症状、不同药物属性、不同季节特点、不同器皿特性及不同人群的生理特点和健康状况，科学指导人们健康饮食

<<饮食宜忌全知道>>

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>