

<<食物是最好的医药大全集>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药大全集>>

13位ISBN编号：9787507530063

10位ISBN编号：750753006X

出版时间：2010-1

出版时间：华文出版社

作者：肖枫//许俊霞

页数：426

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>

<<食物是最好的医药大全集>>

前言

在现代医学高度发展的今天，感冒了用几粒儿小小的药片来治疗相关的症状，这是人尽皆知的常识。因为我们在生活中早已习惯于用各种不同的药片来治疗疾病。然而，“是药三分毒”，并非所有的药物都是有益于人体的。但凡稍有点医药常识的人都会知道：很多医药都是有副作用的。药物进入人体，作用于患病部位的同时，也会对身体的其他部分有一定影响。如此一来，为了治病，人们的身体反而成了各种医药剩余毒素堆积的垃圾场，而日积月累的结果还有患上药源性疾病的可能。不仅如此，人们还为此付出了巨额的费用。对于这个问题的认识，我们似乎远不如2400多年前的古希腊名医希波拉底克，他曾很有前瞻性地提出了：“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”与此相类似的是，传统中医学一直强调着：“药补不如食补。”这样的论断却正是我们现代人所忽略的。食物才是最好的医药。自古以来，药食同源，食物与医药从来就没有严格的界限，中医中的很多药物本身就是食物。食物能有效治疗疾病，自古至今就不断被世界各地的人们用实践证明了它的可行性。比如中国人常用红枣治疗贫血，用秋梨治疗咳嗽；西方人用洋葱治疗感冒，大蒜消除炎症，芹菜降血脂等。通过现代科学的研究，也完全证明了食物对疾病的治疗功效，而且揭示了食物有效治病的机理：食物中含有各类植物化学物质，它们通过某种复杂的作用来抵抗致病因子以达到控制人体疾病的目的。让许多人大吃一惊的是，研究还证明了，一些食物成分的有效性完全等同于现代医药，很多药物便是从食物中提取得来的。更重要的是，相对于现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，不会带来诸如打针吃药等痛苦的体验，而且简便轻松，因为这些有益的食物是我们日常饮食中的重要组成部分，我们在大快朵颐的同时，便能收到良好的治病防病的效果。此外，食物基本上是无毒害的，对我们的身体不会产生任何毒副作用。这一点足以让我们更安全、更放心。有效地利用食物治病来替代医学治疗，需要满足的一个前提条件是合理地选择和正确地安排饮食生活。事实上，这也正是食物治疗疾病的重要意义所在，现代科学也证明了，现在许多逐渐呈高发趋势的威胁人类健康的慢性疾病如高血压、糖尿病及多种癌症等都是由于错误的食方式所致。就这一点而言，疾病预防的意义远甚于疾病的治疗。长期坚持科学而合理的饮食可从根本上降低发生疾病的几率。各种食物的有效成分对人体本身起到一定的调理作用。它保证了人体各项功能的正常，降低或规避了本身产生突然病变的可能性；也提高了人体抵抗诱发疾病的外因的能力。

<<食物是最好的医药大全集>>

内容概要

本书融合了中国传统食疗理论与国际最新保健理念，系统而全面地讲解了食物治病防病的理论与实际运用，让人们可以通过本书学会利用各种食物来预防和治疗各种常见疾病，极具实用性。

本书共分为六大篇，第一篇“食物是最好的医药”，从药物的角度来认识食物，让人们了解食物药用的化学基础。

并结合中国人日常生活膳食习惯，提出合理的饮食建议。

第二篇“200种食物的药用功效”，选取200种我们生活中最常见的食物，讲解它们的营养成分和药用功效，指导大家科学利用食物。

第三篇“食物治病”，以人体各个系统的疾病为主线，讲述各种疾病的日常检查和预防，提出了针对各种疾病行之有效的食疗方案。

第四篇“食物排毒”，教你学会利用日常的饮食进行体排毒，运用不会对身体造成任何损害的饮食排毒法，达到绿色排毒健康生活的目的。

第五篇“醋：神奇的治愈力量”，介绍了醋在生活中的各种防病治病办法及家庭实用功效。

第六篇“葡萄酒：健康的长寿力量”，讲述了葡萄酒对人体的健康作用及其原理。

通过阅读本书，让读者不仅认识到食物是最好的医药，而且学会如何运用食物来治病防病。

<<食物是最好的医药大全集>>

书籍目录

第一篇 食物是最好的医药 第一章 食物：神奇的医药 密不可分的食物与药物 远古人饮食的医药性 食物药用的科学探究 第二章 从药的角度来认识食物 食物的种类与营养价值 食物的成分与我们的健康 平衡膳食宝塔 食物的搭配原则 常见疾病的饮食宜忌原则 不同人群的饮食宜忌原则 第三章 食物药用的化学基础 碳水化合物 蛋白质 脂肪 维生素和矿物质 水 其他微量元素 第四章 科学利用食物 什么是全面营养 维持平衡 多吃水果 蔬菜 人体对蛋白质的需求 碳水化合物的选择 均衡摄入脂肪 维生素的补充 富含矿物质的食物 人体必需的益生菌 第五章 人体不同阶段的食物需求 婴儿时期 学龄前时期 学龄儿童时期 青少年时期 成年时期 孕期和哺乳期 老年时期 第六章 食物与疾病的双面性 肥胖是一种病 不容小觑的高血压 糖尿病很严重 健康杀手冠心病 缺钙的标志骨质疏松 健康生活防癌症 第七章 作为药的食物 浆果：有益f思考的食物 红酒：与心脏健康的关系 番茄：拯救你的肌肤 菠菜：对视力的帮助 西兰花：防癌明星 可可：能量的双刃剑 苹果：让你远离医生 蔓越橘：抗衰老的水果 石榴：补血专家 柿子与沙仑果：保持生命的活力 坚果：最可口的药 肉桂：不汉是调味品 茶：血糖的平衡者 第二篇 200种食物的药用功效 第一章 谷物豆类 小米 玉米 爆裂型玉米 大麦 小麦 燕麦 荞麦 黑麦 面粉 面包 豌豆 黄豆 黑豆 绿豆 红豆 蚕豆 红花菜豆 鹰嘴豆 豆腐 第二章 蔬菜类 菠菜 白菜 卷心菜 莴苣 菊苣 芝麻 麻菜 马齿苋 蒲公英 芥菜 花式甘蓝 球芽甘蓝 甜菜 芜菁 胡萝卜 红萝卜 白萝卜 芜菁甘蓝 茄子 甜椒 黄瓜 番茄 冬瓜 苦瓜 南瓜 佛手瓜 芦笋 竹笋 蕨菜 西兰花 花椰菜 芹菜 马铃薯 芋头 山药 木薯 红薯 荸荠 莲藕 细香葱 大葱 韭葱 大蒜 洋葱 平菇 金针菇 香菇 牛肝菌 木耳 紫菜 裙带菜 海带 第三章 水果干果类 苹果 梨子 桃子 樱桃 葡萄 草莓 覆盆子 橘子 金橘 柚子 柠檬 香蕉 菠萝 柿子 猕猴桃 石榴 无花果 西瓜 荔枝 龙眼 木瓜 榴莲 枇杷 芒果 枣 椰子 鳄梨 木菠萝 红毛丹 番石榴 西番莲果 山竹 橄榄 花生 核桃 板栗 芝麻 葵花子 杏仁 银杏果 松仁 腰果 榛子 第四章 肉禽蛋类 猪肉 牛肉 羊肉 兔肉 动物心脏 牛羊胰脏 动物肝脏 动物舌头 动物大脑 动物肾脏 牛肚 鹌鹑 母鸡 火鸡 鸭子 鸽子 腌熏肉 火腿 香肠 鸡蛋 第五章 水产类 鲤鱼 鲫鱼 青鱼 草鱼 鲢鱼 鳙鱼 河鲈 鳝鱼 沙丁鱼 鳗鱼 金枪鱼 鳟鱼 鲱鱼 鲟鱼 胡瓜鱼 鲑鱼 鳕鱼 鲨鱼 鲂鱼 虾 龙虾 螃蟹 鲍鱼 扇贝 蛤蜊 贻贝 牡蛎 鱿鱼 乌贼 章鱼 鲽鱼 第六章 其他类 油类 土卜 酱油 醋 咖喱 发酵粉 酵母 生姜 辣椒 胡椒 芥末 肉桂 芫荽 丁香 薄荷 孜然 百里香 莳萝 茴芹 月桂树叶 罗勒 鼠尾草 迷迭香 罗望子 山羊奶 酸奶油 人造黄油 奶油 酸奶 奶酪 冰激凌 蜂蜜 巧克力 茶 咖啡 第三篇 食物治病 第一章 食物治疗心血管疾病 防治动脉阻塞 防治心绞痛 消除胆固醇 防治血栓 防治高血压 防治中风 第二章 食物治疗消化系统疾病 防治便秘 防治腹泻 防治胃酸过多 防治烧心 消除胀气 防治婴儿腹绞痛 防治胃溃疡 防治胆结石 第三章 食物治疗呼吸系统疾病 防治感冒 防治支气管炎 防治哮喘 第四章 食物治疗内分泌系统疾病 防治糖尿病 防治痛风 第五章 食物治疗神经系统疾病 防治头痛 防治神经痛 第六章 食物治疗骨科疾病 第七章 食物治疗口炎疾病 第八章 食物治疗生殖泌尿系统疾病 第九章 食物治疗精神科疾病 第四篇 食物排毒 第一章 生鲜食物排毒 第二章 生鲜食物排毒方法 第三章 其他食物排毒方法 第四章 生鲜食物排毒食谱 第五章 一周排毒计划 第六章 排毒示范菜单 第五篇 醋：神奇的治愈力量 第一章 醋的时代 第二章 苹果醋 第三章 红酒醋 第四章 其他醋 第五章 醋的神奇功效 第六篇 健康的长寿力量 第一章 葡萄酒 第二章 葡萄酒与健康 第三章 选择最健康的葡萄酒

<<食物是最好的医药大全集>>

章节摘录

插图：饮食决定健康，你所吃的食物在很大程度上决定着你的身体状况。

现代医学和营养学的研究成果告诉我们，对人体健康影响最大、最直接的就是我们每天的饮食。

饮食为我们提供每日所需的营养素、保持人体各器官的正常运作，是生命活动的基础。

如果饮食不当，人体就无法正常运转，疾病也就随之产生了。

我国古代人民很早就认识到了这一点，他们非常关注食物的养生功效，形成了博大精深的饮食养生文化。

无独有偶，在西方，几千年前的希腊医学之父希波克拉底也曾经说过：“你就是你所吃的(You are what you eat)。”

但在物质文明高度发达的今天，我们的饮食却越来越不健康了：我们大量食用高热量低营养的加工食品、方便食品和垃圾食品；我们习惯不吃早饭，中午吃快餐，晚饭吃得很丰盛；我们不知道什么是时令果蔬，也从不购买有机食品；我们追随着各种各样的流行“食”尚，却没有自己的饮食标准……不健康的饮食使我们的身体面临前所未有的挑战，导致我国肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病的发病率急速上升。

“怎样吃最健康”已经成为一个全民关注的话题。

密不可分的食物与药物自古以来，食物与医药就是密不可分的，药物来源于食物，食物也演化成为药物，在中国传统医学里，很多药材也可以认为是食材，或者很多食材也是药材。

人们进餐不仅是为了自己的口腹需求，更是出于健康的考虑。

通过合理而恰当的饮食，人们在吃得满足的同时，还可以治疗或者预防各种各样的疾病。

这些也正是中国饮食文化中最博大精深的一部分——将食物与养生紧密结合在了一起，产生了药膳。

食物即是医药，我们的食物为我们的身体提供我们所需要的；食物决定健康，我们所吃的食物在很大程度上决定着我们的身体状况。

我们不仅在与时间赛跑，同时也在不停地与健康进行较量。

在这个过程中，我们必须清楚我们所摄取的食物有什么作用。

健康、结实而且喜好步行的人每日食用大量水果和蔬菜、高纤维食物及低脂奶制品，而肥胖、走路吃力、上气不接下气的人常喜欢吃甜点、快餐、零食、大量的油炸食品。

可供我们选择的饮食越来越广阔，我们面临的问题也就越来越多，我们在吃这些食物之前，是否先去思考一下，这些食物对我们的身体到底是有益的还是有害的，通过吃这些食物，我们的身体是否可以更加健康呢？究竟什么样的饮食才是健康的饮食呢，我们在吃食物之前，在考虑食物的健康与否的时候，从哪些方面进行考虑呢。

越来越多的营养健康专家给我们提供了各式各样的建议和饮食方案，另我们目不暇接，他们的建议和方案就一定是正的吗？一定会适合我们吗？在美食面前，我们更有可能会迷失自己的判断力。

所以，我们需要的是科学的生活方式和适合自己的饮食方案。

人们研究食物影响健康的首要线索来自流行病学，这是一门研究生活方式、环境和疾病的学科。

例如，通过对比不同国家的生活方式，流行病学可确定引起疾病的主要因素。

<<食物是最好的医药大全集>>

编辑推荐

《食物是最好的医药大全集》编辑推荐：现代医药不是万能的，现代生活方式所导致的一慢性病以及病菌不断出现新的变种，使得医药也变得措手不及，人们不可能为可能出现的疾病找到完全有效的药物。

现代医药对人体健康的负面影响，医药在迅速治愈某些疾病的同时，又制造出了新的疾病，医药巨大的毒副作用对人体造成的损伤往往是不可估量的。

食物才是最好的医药，食物治疗疾病的有效性，从古至今一直为医家所推崇。

相对于现代医药而言，食物不会伤害身体，以温和、安全、简便的方式治愈疾病。

先进 摒弃药物医病的传统观点，减少医药对身体的伤害，提出食物治病的健康概念。

以中华传统食疗为基础，引入国际最先进的保健理念，介绍最科学的食物防病治病方法，帮助大家建立正确的健康饮食观。

系统 对信息丰富而庞杂的食物防病治病相关知识进行了全面梳理，以食物的医药性为主线，系统讲解了食物成为医药的原理、食物的药用功效、食物治病的具体方案，使读者认识到食物治病的重要性。

科学 在收集和整理国内外关于食物防病治病的相关资料的基础，融合中华传统食疗理论与现代医学、营养学最新成果，引导人们正确认识食物防病治病的功效。

全面 一部关于食物防病治病的百科全书，内容包括食物治病的基础理论、常见食物的药用功效、各个系统疾病的食疗方案、各种食物排毒方法、醋和葡萄酒的治病功效，帮助读者学会利用食物来防病治病。

实用 为真正满足广大读者的实际需求，针对不同食物的性味、不同疾病的症状、不同人群的生理特点及需求，提出了最实用、最具可操作性、最有效的食物防病治病方案和排毒方案，指导人们科学饮食，健康生活。

简明 《食物是最好的医药大全集》语占通俗易懂，理论深入浅出，方法简举。

易学，适合广大读者自学自用，无论有尤医学基础，均可以一看就会。

便捷 书中介绍了各种食物防病治病和排毒方法，既有中式传统膳食养生食谱，又有西式快捷餐饮菜单，针对性强，简单易行，取材方便，适用于各种家庭生活环境。

《食物是最好的医药大全集》融合中华传统食疗理论与现代医学养生最新成果、结合中国人日常生活的膳食习惯、最生活化的养生理论和饮食指导、200种常见食物的营养成分与药用功效、人体八大系统常见疾病的食疗方案、兼顾中西饮食习惯的排毒方案、引入国际最先进的食物治病理念、系统介绍食物防病治病的百科全书、正确认识食物与医药密不可分的关系。

《食物是最好的医药大全集》是一部中国家庭必备的健康保健工具书。

内容全面，理念先进，方法科学，简明实用。

全国健康类畅销书，全面系统介绍食物防病、治病的百科全书。

<<食物是最好的医药大全集>>

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>