

<<不可不知的365个食物功效常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的365个食物功效常识>>

13位ISBN编号：9787513207867

10位ISBN编号：7513207860

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：于菁

页数：230

字数：251000

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>

## <<不可不知的365个食物功效常识>>

### 内容概要

食物的偏性决定了每个人都应根据自的体质和身体状况，有的放矢地选择食物。本书从中医调理的角度对281种食物的营养成分、功效、烹调特点等方面做了总结，重点介绍它们的适应病症、适宜体质和食用注意事项，希望帮助读者选择适合自己的食物。

## <<不可不知的365个食物功效常识>>

### 作者简介

于菁

曾任保健时报社副社长、副总编辑。

现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长。

中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

从事健康教育工作10余年。

组织大型健康科普报告及讲座百余场，发表科普文章60余篇，组织编写科普书刊40余部；2006年代表中国保健协会科普教育分会组织有关专家编写的《城乡社区健康管理丛书》，荣获中央文明办、民政部、国家新闻出版总署、国家广播电影电视总局颁发的先进单位奉献奖。

13位作者荣获先进个人奉献奖；2010年6月被中国老年保健协会授予老年保健突出贡献奖。

## <<不可不知的365个食物功效常识>>

### 书籍目录

#### Part1 了解饮食养生基础理论

饮食是养生的根本

《黄帝内经》中的饮食养生观

饮食有性

养、助、益、充是最早的膳食结构

五谷为养

五果为助

五畜为益

五菜为充

饮食需谨和五味

寓健康于日常--治未病

饮食胜于药物--寓医于食

神奇的“食医”--药食同源

健康在于积累--天人相应的饮食观

饮食失宜是疾病的诱因

饮食不节伤身体

饮食偏嗜损健康

五味偏嗜损脏腑

食物不洁的危害

食物的四气

食物的五味

食疗养生功效字

食物的性味和口感差异

食物归经的理论

“吃什么，补什么”有没有道理

食养--颐养生命的基本需求

食疗--食物治病

食补--需因人而异

饮食，饮在食先

药饮，防病祛病保健康

代茶药饮

饮酒与养生

食物属性与补益方法

平补法

清补法

温补法

峻补法

五味调和的意义

吃五色，杂食好

五香--烹调与口感

五味兼容利养生

饮食禁忌

饮食配伍禁忌

饮食发物禁忌

食物中的发物的作用

<<不可不知的365个食物功效常识>>

Part2 必须储备的饮食细节

早饭，要吃得像皇帝  
承上启下的午餐  
上班族的午饭  
晚餐，少和早  
不要等到口渴时才喝水  
白开水是最好的饮品  
清茶一杯功效多  
健康饮茶  
喝酒，适量是原则  
喝奶前，垫一点点心  
零食，适当吃  
盒饭，须知的细节  
方便面加点配菜  
每天一份水果蔬菜  
吃水果要因人而异  
四季饮食有宜忌  
平衡膳食，营养全面  
烹饪方法很重要  
注意烹调前细节  
多蒸煮，少煎炸  
素食--不宜偏颇  
忌过量食海鲜  
吃鸡蛋有讲究  
用白肉代替红肉  
畜禽肉怎样吃才好  
原汤化原食  
进餐情绪不可忽视  
细嚼慢咽，益寿延年  
过饱不利健康  
少油低盐  
“反式脂肪酸”要略过  
反式脂肪的危害  
粗粮不粗  
适宜生吃的蔬菜  
饭前吃水果  
日吃“五色”，营养均衡  
节俭剩饭剩菜得不偿失  
吃不了，别“兜着走”  
加醋助鲜保营养  
清洗处理蔬果  
Part3 饮品  
Part4 粮食坚果类  
Part5 蔬菜类  
Part6 水果类  
Part7 肉类  
Part8 蛋奶类

<<不可不知的365个食物功效常识>>

Part9 水产类

Part10 调味类



## <<不可不知的365个食物功效常识>>

### 编辑推荐

《不可不知的365个食物功效常识》介绍了食物的自然密码，最应该知道的饮食方案，食物的功效，自古以来受到医家、养生学家的重视。

中国传统医学养生理论中，对于食物养生早有精当的研究和充分阐述。

《不可不知的365个食物功效常识》选取281种食物，分别从五谷杂粮、坚果、蔬菜、水果、肉、蛋奶、水产、调味品和饮品9种大类分门别类的进行了讲解，让大家了解每种食物的功效，进而吃得放心，吃得合理。



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>