

<<养生祛病饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<养生祛病饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787542754790

10位ISBN编号：7542754793

出版时间：2012-9

出版时间：上海科学普及出版社

作者：《书立方·养生馆》编委会 编

页数：191

字数：1600000

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>

<<养生祛病饮食宜忌>>

内容概要

《黄帝内经二十四节气养生》讲解建立良好的饮食结构和饮食习惯，可预防和治疗高血压及其并发症；正确的运动起居能帮助降压药物更好的发挥疗效，减少药物对身体的副作用。

<<养生祛病饮食宜忌>>

书籍目录

第一章 春三月，此谓发陈
立春
助阳生发，激发生命原动为
雨水
谨防寒湿，养肝莫忘调脾胃
惊蛰
排毒祛邪，警惕肝病的侵扰
春分
天门开户，顺势养阳正当时
清明
踏青越野，与自然同气相求
谷雨
调畅情志，健脾祛湿喜迎夏
第二章 夏三月，此谓蕃秀
立夏
养护心脏，多饮汤水防心火
小满
未病先防，清热除湿正当时
芒种
天气炎热，清淡饮食是关键
夏至
调养身心，睡好午觉精神足
小暑
清心除烦，自我调理度苦夏
大暑
谨防湿热，三伏天远离中暑
第三章 秋三月，此谓容平
立秋
益肺生津，养收顺天地秋气
处暑
调理作息，润燥慎防“秋老虎”
白露
养阴为先，早晚穿暖勿露身
秋分
地门闭合，补益肺气最重要
寒露
天凉露重，防寒清咽避燥邪
霜降
寒邪来犯，避寒要防寒包火
第四章 冬三月，此谓闭藏
立冬
重视养藏，藏阳气贵养肾气
小雪
防寒健肾，还要清肠排毒素
大雪

<<养生祛病饮食宜忌>>

温补避寒，驱寒保暖有讲究

冬至

阳气初生，补肾填精不要省

小寒

温肾壮阳：年头年尾肾都强

大寒

防风御寒，壮腰健肾筋骨强

<<养生祛病饮食宜忌>>

章节摘录

版权页：【食材功效】胡萝卜含有大量的胡萝卜素，被人体吸收后可转化为维生素A，维生素A是骨骼、细胞等正常生长发育的必需物质，有助于细胞增殖与生长，是卵巢及机体生长的要素。

胡萝卜还具有突出的防癌抗癌作用，甚至对已经转化的癌细胞也有阻止它发展或使其逆转的作用。胡萝卜中含有较丰富的叶酸和木质素，也有提高机体抗癌的免疫力和间接杀灭癌细胞的功能，对卵巢癌的防治也有一定的作用。

营养学家发现：经常吃胡萝卜及其他富含维生素A的女性，其患卵巢癌发生的概率比普通女性降低50%以上。

【营养师提醒】1.在食用胡萝卜时，不宜切碎后再水洗，也不宜加太多醋，以免使营养流失。

2.胡萝卜不宜与酒同食，会造成胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素，引起肝病。

【保养卵巢的贴心美食】胡萝卜牛肉小米粥：小米60克，牛肉、胡萝卜各50克，姜末、盐各适量。

小米洗净；牛肉洗净，切碎末；胡萝卜洗净，去皮，切成碎丁。

锅内放入清水煮沸，放入小米、胡萝卜丁，煮沸后换小火煮至小米开花，加牛肉末、姜末煮熟，调入盐即可。

胡萝卜炒蘑菇：胡萝卜250克，蘑菇100克，黄豆、西蓝花各30克，植物油、盐、味精、白糖各适量。

胡萝卜洗净，切成块；西蓝花掰成小朵、洗净；蘑菇洗净，掰成块；黄豆泡发。

锅内倒油烧热，放入胡萝卜块大火炒；然后再放黄豆爆炒；再加少许水炒至水干时，装入盘内。

另起锅倒油烧热，放入西蓝花、蘑菇炒至熟透，加胡萝卜、黄豆、适量盐炒匀，加入适量味精、白糖炒匀即可。

胡萝卜烧牛腩：胡萝卜块250克，牛腩块150克，植物油、盐、味精、蚝油、胡椒粉、大料、水淀粉、香油、料酒、葱段、姜片各适量。

锅内放水煮沸，放入牛腩，用中火煮去血水，捞出冲凉备用。

另起锅放植物油，烧热后放入姜片、葱段、大料、牛腩、胡萝卜、料酒炒香，再加入盐、味精、蚝油、胡椒粉、少许水，用中火烧30分钟，待牛腩烂熟时，用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

<<养生祛病饮食宜忌>>

编辑推荐

《养好卵巢女人不怕老》由上海科学普及出版社出版。

<<养生祛病饮食宜忌>>

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>