

<<功能性食品与中国药膳>>

图书基本信息

书名：<<功能性食品与中国药膳>>

13位ISBN编号：9787560329024

10位ISBN编号：7560329020

出版时间：2009-10

出版时间：哈尔滨工业大学出版社

作者：卢卫红 编

页数：254

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>

<<功能性食品与中国药膳>>

内容概要

功能性食品是指具有调解人体功能。

适宜特定人群食用，不以治疗为目的的一类食品。

中国药膳起源于“药食同源”，是在中医药基本理论指导下将食物与药物有机结合并经过适当烹饪之后，用以养生保健和防治疾病的特殊食品。

药食同源中药则是国家颁布的经过药理实验证明的可以作为食物食用的中药，如山楂、枸杞等，既是药物又是食物。

《高等学校“十一五”规划教材·食品科学与工程系列：功能性食品与中国药膳》系统介绍了功能性食品的概念、分类，以及常见食品的功能成分与食用方法，并针对亚健康状态的不同原理及表现，系统介绍了中国药膳的食用方法，重点对药食同源资源中药的活性成分和药理作用进行了阐述。

《高等学校“十一五”规划教材·食品科学与工程系列：功能性食品与中国药膳》为哈尔滨工业大学全英文课程“Functional food and Chinese medicated diet”的中文教材，主要面向参加本课程学习的本科生和留学生，同时还可作为其他院校中药学、营养学、食品科学等专业本科生教材或研究生的参考教材。

<<功能性食品与中国药膳>>

书籍目录

第一章 绪论第一节 健康与亚健康一、健康的概念二、亚健康的概念三、亚健康的分类第二节 功能性食品的定义与分类一、功能性食品的概念二、功能性食品与药品的区别三、功能性食品的分类第三节 中国药膳一、药膳的基本概念二、药膳的应用原则第二章 生活中的功能性食品及其活性成分第一节 功能性谷物第二节 功能性水果第三节 功能性坚果第四节 功能性蔬菜第五节 功能性调味品第六节 功能性动物食品第三章 缓解亚健康的中国药膳第一节 增强免疫功能的食品及中国药膳一、基本原理二、增强免疫功能的食品三、增强免疫功能的中国药膳第二节 缓解体力疲劳的功能食品及中国药膳一、基本原理二、缓解体力疲劳的功能食品三、缓解体力疲劳的中国药膳第三节 缓解视疲劳的功能食品及中国药膳一、基本原理二、缓解视疲劳的功能食品三、缓解视疲劳的中国药膳第四节 具有美容功能的食品及中国药膳一、基本原理二、具有美容功能的食品三、具有美容功能的中国药膳第五节 改善睡眠的功能食品及中国药膳一、基本原理二、改善睡眠的功能食品三、改善睡眠的中国药膳第六节 辅助降血脂的功能食品及中国药膳一、基本原理二、辅助降血脂的功能食品三、辅助降血脂的中国药膳第七节 辅助降血压的功能食品及中国药膳一、基本原理二、辅助降血压的功能食品三、辅助降血压的中国药膳第八节 辅助降血糖的功能食品及中国药膳一、基本原理二、辅助降血糖的功能食品三、辅助降血糖的中国药膳第九节 改善记忆的功能食品及中国药膳一、基本原理二、改善记忆的功能食品三、改善记忆的中国药膳第十节 有益消化系统功能的中国药膳一、基本原理二、改善肠功能紊乱的中国药膳三、改善消化不良的中国药膳四、改善腹泻的中国药膳五、改善慢性胃炎的中国药膳六、改善消化性溃疡的中国药膳七、改善胃下垂的中国药膳第十一节 具有清咽利喉功能的中国药膳一、基本原理二、缓解慢性咽炎的中国药膳第十二节 促进生长发育的功能食品及中国药膳一、基本原理二、有助于生长发育的食品及药膳第十三节 利于减肥的功能食品及中国药膳一、基本原理二、具有减肥功能的食品三、具有减肥功能的中国药膳第四章 药食同源中药第一节 药食同源中药按部位分类……参考文献

章节摘录

第一章 绪论 第一节 健康与亚健康 一、健康的概念 随着人们物质文化生活的改善和提高，健康已成为人们日常生活中的一个热门话题。

但究竟什么是健康？

如何才能保证真健康？

世界卫生组织给健康所下的定义是：生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，即身体、精神和交往上的完美状态，而不仅仅是指身体无病或者身体健壮，即“健康是身体上、精神上和社会适应上”的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。

近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标准，例如：（1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳；（2）处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑不剔；（3）善于休息，睡眠好；（4）应变能力强，能适应外界环境各种变化；（5）能够抵抗一般性感冒和传染病；（6）体质适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀的位置协调；（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；（9）头发有光泽，无头屑；（10）骨肉丰满，有弹性。

此外，还有“五快三良”的衡量健康的指数：“五快”即吃得快、睡得快、行得快、说得快、便得快。

吃得快，说明肠胃功能好、消化能力强；睡得快，说明无烦心事、中枢神经好、内脏无病理信息干扰；行得快，说明行动灵敏、身体状况好；说得快，说明表达能力强、头脑反应快、心肺功能好；便得快，说明胃肠、肾功能好。

……

<<功能性食品与中国药膳>>

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>