

<<吃好一身轻>>

图书基本信息

书名：<<吃好一身轻>>

13位ISBN编号：9787801505361

10位ISBN编号：7801505360

出版时间：2006-1

出版时间：军事谊文出版社

作者：陈恭

页数：200

字数：200000

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;吃好一身轻&gt;&gt;

## 前言

《食物相克与药物相克》一书自2003年出版以来，有幸受到广大读者的青睐，曾几次再版都供不应求。为了回报广大读者的厚爱，我们对《食物相克与药物相克》进行修订，现在《食物·药物相克速查》终于与读者见面了。

“相克”一词，本是中医理论中阴阳五行之间的辨证关系。

我们借用这个词汇，就是取其广泛的含义，并不是完全对立的意思。

在实际生活中，我们在处理食物与食物、食物与药物、疾病与食物、药物与药物之间的关系时，常常会遇到一些约定俗成的习惯或说法。

这些习惯或说法有的确实有一定的科学道理，有的看似有道理但缺乏确凿的理论依据，只是在我国传统医学典籍中有过只言片语的介绍，或者民间有这样的说法而已。

对于以上种种情况，不妨引用一句俗语，即“宁可信其有，不可信其无”。

无论有没有科学依据，我们认为还是小心一点为好，何况现在的食品或药品在生产和制作中往往会出现这样或那样的问题呢。

相克的含义是多方面的。

如果是完全对立的，必定会给人体健康带来损害；如果是互相冲突的，可能会影响营养成分的吸收或形成潜在的隐患；即使是互相抵消的，也是一种资源和时间的浪费。

如此种种，我们何不“讲究”一点，尽量避而远之呢？所以，我们在摄取食物的时候，既要考虑色、香、味，也要考虑合理搭配。

在服用药物的时候，也要多一个心眼，请教请教经验丰富的医师或听听至爱亲朋的建议总该是没错的。

这，既是我们当初出版《食物相克与药物相克》的初衷，也是我们此次对原书进行修订的目的。

为了圆满完成以上良好的愿望，我们以回头看得方式，对《食物相克与药物相克》原版的编著、出版与发行等各个环节的工作进行了总结。

通过重新审视原书的编著初衷，更加坚定了我们“一切为读者着想”的编创理念。

通过对原书质量的重新评价和修订本的精心策划，无论是对内容调整，还是封面与版面设计。

以及印刷质量的进一步提高，更加增强了信心。

为此，我们在此次修订过程中。

始终站在普通读者的立场，以实用、实惠的标准，对原书中一些日常生活中极少碰到的，或是众所周知的内容进行了合理删节，对一些原书中没有涉及，但应该让读者知晓的内容进行了调整和补充。

社会的发展和人民生活水平的不断提高，使人们对生活的品位和身心健康的追求日益强烈，这既标志着社会文明的进步。

也体现着国民整体素质的提高。

顺应社会的发展，最大限度地满足人民群众对生活品位和身心健康的追求，是我们义不容辞的责任，因为读者的需要就是我们工作的目标。

愿望是良好的，但水平是有限的，《食物·药物相克速查》还可能存在这样和那样的缺欠和不足。

我们衷心希望读者在参考借鉴本书的同时，给我们提出批评和建议。

## &lt;&lt;吃好一身轻&gt;&gt;

## 内容概要

食物不但可以充饥，而且具有某种药用、保健、养颜之功效。

原始阶段人们没有把食物与药物分开，“药食同源”。

用来填腹的就是食物，用来疗疾的就是药物，药食本就难分，这才有了黄帝苦尝百草。

中医主张治病以食为本，唐代名医孙思邈在《千金方》中所说：“凡欲治疗，施以食疗，食疗不愈，后乃用药尔。”

《周礼·天官》中还记载了疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”，疡医则主张“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”等。

《黄帝内经》也载有：“凡欲诊病，必问饮食居处”、“治病必求其本”、“药以祛之、食以随之”

宋代医书《延年秘录》就认为“服食大豆，令人长肌肤、益颜色、填骨髓、加气力、补虚能”，说明古人对食物的保健养颜作用已有所认识。

化学家把生命活动的本质看作是一个复杂的生化反应过程，各种营养素则是参与反应的基本元素，本书第一编从食物的六大基本营养素入手，简单介绍它们对健康的重要意义等基本营养常识，第二编分别介绍谷物、豆类、动物性食物、蔬菜水果和热能食物的主要营养，如何去选择和食用它们，及其不同食物之间的相生相克。

第三编主要讲解合理营养和平衡膳食的基本原则，四季饮食的小常识和如何通过平衡膳食达到科学减肥、美容的功效。

第四编针对不同年龄阶段人群的饮食常识分别加以介绍，具有更强的指导意义。

俗话说病从口入，食品是一个非常重要的致病源，如果我们选择不当，不仅不能摄取其中的营养，反而会危及自己的健康，对于患有疾病的人在选择食物更应慎之又慎，其饮食更有讲究，合理的饮食对祛疾治病大有裨益，还能达到保健养生的功效。

第五编则主要介绍饮食卫生，病人的饮食宜忌和饮食保健等方面的知识。

民以食为天，只要大家能够合理安排膳食结构。

做好家庭营养，就能在不知不觉中远离疾病，筑起自身免疫力的长城，主动健康每一天！

希望本书能为您的饮食提供指导，成为您日常生活的好帮手。

愿您吃出健康生活，吃出舒适心情，吃出辉煌事业，吃出精彩人生。

<<吃好一身轻>>

书籍目录

第一编 食物的基本营养 蛋白质 蛋白质的功能 什么样的蛋白质是好蛋白?  
蛋白质是否越多越好?  
科学摄取蛋白质 糖类 糖的分类 糖的功能 糖类与健康 科学摄取糖类 脂肪  
脂肪与脂肪酸 脂肪的功能 脂肪与健康 科学摄取脂肪 维生素 神奇的维生素 维生素的发现  
主要脂溶性维生素的功能与食物来源 矿物质 矿物质的分类 矿物质的功能  
钙 磷 碘 铁 铜 硒 锌 钠 水 没水就没有生命 每天应该饮多少水?  
第二编 各类食物的主要营养 第三编 合理营养, 平衡膳食 第四编 不同人群的营养与饮食 第五编  
饮食与健康

<<吃好一身轻>>

章节摘录

插图

<<吃好一身轻>>

媒体关注与评论

书评·食物与食物相克。

- 食物与药物相克。
- 药物与药物相克。

全书涵盖近1000余项信息，合理选择，各种食物营养素及各种药理速查速断，科学，及时尽在掌握

。

## <<吃好一身轻>>

### 编辑推荐

在众多美味佳肴面前，你怎样吃能养生、更治病，传统与现代相结合的饮食观念及做法，让你吃的轻松健康。

<<吃好一身轻>>

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>