

<<食物相克与饮食禁忌>>

图书基本信息

书名：<<食物相克与饮食禁忌>>

13位ISBN编号：9787801519405

10位ISBN编号：780151940X

出版时间：2005-8

出版时间：海潮出版社

作者：刘楚江

页数：292

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>

<<食物相克与饮食禁忌>>

内容概要

俗话说，民以食为天。

食能养人，也能伤人，饮食搭配不当，就会在不知不觉中伤害自己的身体。

食物种类繁多，药物成分复杂。

食有食性，药有药性，食以养生，药以疗病。

服药期间，食物与药物配合恰当，可以提高药效，配合不当则会降低药效，甚至产生毒副作用，造成不良后果。

同样，食物对于疾病也至关重要。

有些饮食对康复有益，有的饮食对病体有害，正如古医学家所言：“食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，以此致厄，例皆难疗。

” 本书主要针对食物、疾病与药物之间的相克情况，将人们习以为常的饮食习惯重新进行科学分析，帮助您了解饮食的禁忌，掌握食物的科学搭配，纠正不正确的偏见，在吃出美味的同时，吃出一生好健康！

<<食物相克与饮食禁忌>>

书籍目录

营养与饮食常识 蛋白质 1 蛋白质的类型 2 蛋白质的作用 3 蛋白质的生理价值 4 蛋白质的主要食物来源 脂肪 1 脂肪的类型 2 中性脂肪对人体的生理作用 3 类脂对人体的生理作用 4 脂肪的食物来源 碳水化合物 1 碳水化合物的类型 2 碳水化合物的生理作用 3 碳水化合物的食物来源 矿物质 1 矿物质的种类 2 矿物质对体的生理作用 3 主要矿物质的食物来源 维生素 1 维生素的种类 2 维生素的生理作用 3 维生素的食物来源 膳食纤维 1 膳食纤维的种类 2 膳食纤维的生理作用 3 膳食纤维的食物来源 水 1 水对人体的生理功能 2 水的主要食物来源 饮食原则与饮食类型 1 基本饮食原则 2 保健护理基本饮食类型 3 治疗饮食类型 食物与食物相克 内蛋类与相克食物 1 猪肉——牛肉 2 猪肉——驴马肉 3 猪肉——羊肝 4 猪肉——豆类 5 猪肉——芫荽 6 猪肉——鲫鱼 7 猪肉——虾 8 猪肉——田螺 疾病与食物相克 药物与食物相克 食物与器皿相克 饮食禁忌

<<食物相克与饮食禁忌>>

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>