

<<食物是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的药>>

13位ISBN编号：9787801796196

10位ISBN编号：7801796195

出版时间：2007-11

出版时间：中国致公

作者：王平辉

页数：252

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>

## <<食物是最好的药>>

### 内容概要

俗语说：“国以民为本，民以食为天。”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。但食能养人，也能伤人，我国传统的某些食物搭配，从营养学角度来看，有些恰恰是对人体健康无益，甚至是有害的。

随着人们生活水平的不断提高，因饮食方法不科学导致的问题也越来越多了。人们现在吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，低纤维、高脂肪。从上个世纪80年代末开始，我国高血脂症、肥胖症、动脉硬化、高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病和癌症等疾患的发病率直线上升。

据国家卫生部的统计：目前，“富贵病”所造成的死亡人数，已占当前死亡总数的70%。这和人们膳食结构的陡然骤变有着直接或间接的联系。由此看来，“吃”当属现代“生活方式病”的第一诱因。

## <<食物是最好的药>>

### 书籍目录

第一章 五谷杂粮民以食为天，食以米为先面粉糙米糯米玉米薏米芝麻荞麦苦荞花生红豆大豆第二章  
时令蔬菜萝卜芦荟马铃薯圆白菜西红柿茄子南瓜魔芋菠菜山药茼蒿莲藕洋葱牛蒡苦瓜冬瓜芹菜香菜  
芽菜豆类百合.....第三章 时鲜水果第四章 畜禽肉类第五章 河鲜海味第六章 营养饮品第七章  
烹饪调料主要参考文献

## <<食物是最好的药>>

### 编辑推荐

哪些东西不宜吃，哪些东西不宜多吃或尽量不吃，哪些东西在何种情况下不宜吃等等，都要尊重客观规律，把食物的特性同自己的身体状况、消化能力和生活条件结合起来，经过系统分析和权衡后作出最佳选择。

只有这样，才能真正实现科学进餐，做到膳食结构合理、营养需求平衡，从而最终达到强身健体、延年益寿的目的。

如果日常饮食不问禁忌，违背科学盲目进餐，那就很可能事与愿违，不仅达不到加强营养、增强体质的目的，而且，你吃进肚里的食物有可能就成为了慢性毒药，还会对你的身体健康造成不良的影响甚至损伤。

本书结合人们日常饮食的实际情况，围绕着日常饮食习惯的误区、日常生活的饮食禁忌、食物的搭配禁忌，以及食源性中毒和怎样鉴别别食物的相关常识，采用深入浅出的表达方式，向读者介绍了一系列非常有用的饮食知识和相关技巧。

本书从科学的角度，追根溯源，把道理讲得清清楚楚，它涉及营养学，生理学、生物化学、医学和我国传统的中医知识。

是一本既有科学依据，又通俗易懂的饮食读物。

<<食物是最好的药>>

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>