

<<饮食的1200个不宜>>

图书基本信息

书名：<<饮食的1200个不宜>>

13位ISBN编号：9787801944504

10位ISBN编号：780194450X

出版时间：2005-6

出版时间：人民军医出版社

作者：曾强

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>

## <<饮食的1200个不宜>>

### 内容概要

本书介绍了中华饮食文化的方方面面，包括四季饮食，各种人群及常见病饮食，日常生活的科学饮食习惯及在烹调过程中的诸多不宜，食物搭配的禁忌，以及常用进补药膳、药粥、药酒、药茶、保健炖品德不宜，还介绍了各种常见食物的性味归经及食物不宜证等。

以指导人们科学饮食，祛病保健康。

本书适合所以热爱生活，对饮食文化有浓厚兴趣的人士阅读。

## <<饮食的1200个不宜>>

### 书籍目录

第1章 四季饮食29不宜 一、春季饮食9不宜 二、夏季饮食14不宜 三、秋季饮食3不宜 四、冬季进补3不宜  
第2章 不同人群饮食74不宜 一、孕妇饮食18不宜 二、产妇饮食10不宜 三、儿童(包括婴幼儿)饮食29不宜 四、老年人饮食17不宜  
第3章 常见病249不宜 一、感冒病人饮食25不宜 风寒型感冒 风热型感冒 二、慢性支气管炎、哮喘病人饮食13不宜 三、心脑血管病饮食16不宜 四、慢性胃肠炎(包括胃溃疡、脾虚泄泻等)饮食76不宜 五、肾炎饮食11不宜 六、肝病饮食20不宜 七、胆囊炎饮食9不宜 八、胰腺炎饮食6不宜 九、糖尿病饮食8不宜 十、痛风饮食6不宜 十一、肺结核病饮食5不宜 十二、肥胖症饮食10不宜 十三、热证(咽痛、牙痛、目赤、疔肿、痔疮、便秘等)饮食38不宜 十四、痤疮饮食6不宜  
第4章 饮食习惯的45不宜 第5章 日常饮食生活中的106不宜 一、主食 7不宜 二、肉蛋类15不宜 三、水产、海鲜类12不宜 四、乳品类(牛奶、酸奶、豆奶)17不宜 五、果蔬类36不宜 六、调味品18不宜 第6章 烹调过程41不宜 第7章 食物与接触物的30不宜 第8章 食物搭配208不宜 第9章 用药、进补44不宜 第10章 常见中药性能、适应证及154不宜 第11章 158种常见药粥、药酒、药茶的功效、适应证及不宜 第12章 日常保健炖品89例配方的功效、适应证及不宜 第13章 常见食物的性味归类和6类发物及56种常见发物不宜附：常见中医名词术语选解

## <<饮食的1200个不宜>>

### 媒体关注与评论

书评一些食物，有人吃了对身体好，有人吃了却不好，这是因为不同体质的人对同一食物的反应会不同；食物在不同季节食用效果不一样；有些食物单吃没事，合在一起吃就会引起身体不适，甚至引起中毒。

有些饮食习惯不利健康；有些烹调方法不科学……还有，祖国医学将食物按性味归类，这本书可以帮助你选择适合自己 and 家人的补品和食物。

<<饮食的1200个不宜>>

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>