

<<吃出健康来>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康来>>

13位ISBN编号：9787811176476

10位ISBN编号：7811176475

出版时间：2009-8

出版时间：中国农业大学

作者：折改梅//李东宸

页数：255

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;吃出健康来&gt;&gt;

## 内容概要

药食同源，是建立在中医学理论基础上的—种具有中国传统特色的养生理论。

我国民间就流传了许多有关于食疗方面的谚语和俗语。

时至今日，现代科学的众多研究成果更为药食同源理论提供了科学依据，使其逐渐发展成为—种完善的体系。

现在深受人们关注的营养学与药食同源理论更可谓异曲同工。

社会在发展，但越来越多的人却陷入亚健康状况，这对人们的工作和生活带来了不容忽视的危害，更为我们未来的健康状况蒙上—层阴影。

所以，改善我们的健康状况成为很多人关注的话题。

现在市面上的保健品可谓花样繁多，但它们不菲的价格却让许多人望而却步。

如果可以通过我们日常的饮食调节就能做到养生保健，这将解决许多人的养生难题。

而中国传统的药食同源理论以及现在蓬勃发展的营养学正为我们的饮食保健提了供理论指导。

我们编写的这本集子整理了前人的众多理论成果，以民间谚语、俗语为题，按食物的种类分类叙述，每一篇章分为“食物拾遗”“食物知多少”“相关人群”和“营养菜谱”四个小节。

“食物拾遗”“食物知多少”小节系统地介绍了食物的来源、营养价值和药用价值；“相关人群”小节为大家选择适合自己的食物提供依据；而“营养菜谱”小节则为大家提供了一些既能保持食物营养又美味的烹饪方法。

除去这些内容，很多篇章中我们还附加介绍了食物有关的一些“小验方”、“小故事”等，使您的阅读充满趣味。

书中穿插归纳了一些营养学的小知识，例如“小谈维生素C”等，让读者更加直观地了解我们身边的食物。

<<吃出健康来>>

书籍目录

水果篇 一天一苹果，医生远离我 一把荔枝三把火 榴莲出，纱笼脱 秋日甘蔗赛过参 夏天常吃瓜，中药不用抓 一年好景君须记，最是橙黄橘绿时 奇异之果，保健益寿 粒粒山楂入药来 红实缀青枝，烂漫照前坞 宁吃鲜桃一口，不吃烂杏一篓 消炎除肿吃菠萝 实如益智本非药，味比荔枝真是奴 不羨高枝犹自爱，春风吹处果盈盈 香蕉营养补饭缺 一日吃仁枣，六十不显老 坚果篇 八月梨枣九山楂，十月板栗笑哈哈 核桃山中宝，补肾又健脑 冬天多吃葵花子 健脾益胃罗汉豆 常吃花生能养生，吃了花生不想荤 蔬菜篇 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 男不离韭，女不离藕 白菜吃半年，医生享清闲 鼻子不通，吃点大葱 吃了十月茄，饿死郎中爷 大蒜不值钱，能防脑膜炎 利水消肿吃冬瓜 多吃番茄营养好，貌美年轻疾病少 多吃芹菜不用问，降低血压喊得应 黄瓜鲜脆甜，常吃美容颜 健心抗衰卷心菜 .....肉类篇其他篇

## &lt;&lt;吃出健康来&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：相传，有一天大诗人白居易正在家中修改诗稿，有位诗友来拜访他，还带来一些鲜荔枝。两人便一边研究诗稿，一边品尝鲜美可口的荔枝。

白居易的妻子春兰进来看见桌子上摆着许多荔枝核，就将它们包在一起，随手放在桌子的抽屉里，时间一长，就忘记了。

一个月后，白居易受凉得了疝气病。

春兰到药房买药，郎中问明病情后，给了春兰一包中药。

春兰回到家，并没有立刻煎药，而是顺手将它放在原先放荔枝核的抽屉里。

等她要煎药时，从抽屉里拿出郎中包好的中药，打开一看，是几粒荔枝核。

于是打开另一纸包，一看也是荔枝核，两个包儿一个样。

“难道郎中给的药就是荔枝核，这荔枝核能治疝气病？”

春兰想。

她又回到药房询问，郎中说他给的药就是荔枝核，荔枝核是治疝气病的良药。

春兰就熬了荔枝核水，给白居易服用。

没过几日，白居易的疝气病真的好了。

后来，白居易到京城居住，他把这件事告诉了一个御医。

御医在编修“本草”时便收集上了荔枝核，于是荔枝核就成为一味中药流传下来。

《本草纲目》载：“荔枝核治疝气痛，妇人血气刺痛。”

《本草备要》也记载：“荔枝核入肝肾，散滞气，辟寒邪，治胃脘痛，妇人血气痛。”

因为它能行血中之气，祛湿散寒通滞，治疗因寒而致的疝疾、胃痛等症。

现代中医临床也常用荔枝核作为散寒祛湿佳品，肝经血分良药。

<<吃出健康来>>

编辑推荐

《吃出健康来:你不可不知的食物健康吃法/健康生活系列》：健康生活系列。

<<吃出健康来>>

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>