

《新编饮食宜忌800例》

图书基本信息

书名：《新编饮食宜忌800例》

13位ISBN编号：9787536698321

10位ISBN编号：7536698321

出版时间：2008-7

出版社：重庆

作者：《健康餐桌》编委会 编

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《新编饮食宜忌800例》

内容概要

《新编饮食宜忌800例》收纳了日常生活中的近百种食材，针对生活中的健康陷阱，全面、直观、准确地将各种食材搭配进行了剖析，融汇了日常生活、常见病、特定人群、不同体质等方面的饮食宜忌，并由营养专家权威审定，为您提供最新、最科学、最权威的饮食宜忌指南，是居家必不可缺的饮食宝典。

巧搭“鸳鸯谱”，吃出1+1>2的营养膳食

面对品种繁多、功效各异的食物，是不是总会疑惑哪些食物才是最“优秀”的？哪些食物搭配才会有营养加倍的食疗效果？事实上，食物也有“脾性相投”的特性，了解其相宜相克的本性，才好巧点“鸳鸯”。这样自然能吃得放心，吃得健康。饮食不是简单地果腹，恰到好处的选择与搭配，可以吃出1+1>2的营养效果。《新编饮食宜忌800例》所涉及的食物品种多、数量多，您完全可以依据书中所列饮食资讯，安排全家的健康膳食。

量身定制的饮食，才是最正确、健康的吃法

要健康，饮食也需有章法。各个年龄段要有各个年龄段的吃法，不同体质者需对症选择适合自己的饮食之道，不同病症的患者该如何食补……只有自己最了解自己，何不做些为自己、为家人量身定制的膳食？吃得正确，吃得健康，才是对自己和家人的温馨呵护！

避开饮食“雷区”，吃出健康体魄

“春夏养阳、秋冬养阴”，与之相悖的饮食习惯都是不益健康的吃法，甚至会引发身体不适或是某些疾病。天天都少不了一日三餐，远离疾病的吃法还需注意饮食的诸多小细节，从简单事情做起，才能把疾病赶走。

《新编饮食宜忌800例》

书籍目录

Part.01 搭对信物营养100分——日常饮食宜忌白菜 蔬菜菇蕈 白菜 菠菜 油菜 芹菜 生菜 芦笋 韭菜 菜花/西兰花 绿豆芽 蒜薹 茄子 青椒 苦瓜/丝瓜 番茄 黄瓜 冬瓜 南瓜/豇豆 白萝卜/土豆/山药/藕 香菇/金针菇/银耳/紫菜 专题推荐的6大减压信物 海产肉蛋类 草鱼 鲤鱼 鱿鱼 虾 带鱼 螃蟹 鳕鱼/黄鱼 牡蛎 鲫鱼 平鱼 海带 猪肉 牛肉 羊肉 鹅肉/兔肉 鸡肉 鸭肉 鸡蛋 五谷杂糖类 燕麦 玉米 小米 大米 豆腐 薏米/绿豆/红薯/芝麻 水果干果类 苹果 梨 橘子 草莓 红枣 香蕉 猕猴桃/芒果 核桃 柠檬 栗子 花生 菠萝 樱桃/山楂/荔枝/西瓜 葡萄/杏仁/桂圆/松子 营养膳食的6大支柱Part.02 吃对信物健康100分——量身定制正确饮食 不同年龄饮食宜忌 婴幼儿期(0~6岁) 儿童期(7~12岁) 青春期(13~18岁) 中年(进入40岁) 更年期 老年(进入60岁) 关爱女性·经期 关爱女性·孕产及哺乳期 不同体质饮食宜忌 阴虚体质 阳虚体质 气虚体质 血虚体质 阳盛体质 血淤体质 痰湿体质 气郁体质 不同人群饮食宜忌 办公室族 考试族 电脑族 熬夜族 蓝领 教师 司机 不同病症饮食宜忌 高血压 感冒 糖尿病 慢性支气管炎 心血管疾病 肠胃疾病 骨质疏松 便秘 肝病 抑郁症 痔疮 前列腺炎 肿瘤患者 失眠 肥胖 小儿湿疹 小儿腹泻 小儿咳嗽Part.03 不生病的吃法——避开饮食禁区 四季饮食17不宜 春季饮食 夏季饮食 秋季饮食 冬季饮食 日常饮食习惯34不宜 日常饮食营养 日常饮食搭配 日常餐桌习惯 饮食与生活习惯 以药入膳45不宜 认识药膳 药膳与人群 中药与疾病 解表药不宜 泻下药不宜 清热解毒、凉血、燥湿药不宜 利水渗湿药不宜 安神药不宜 理气药不宜 化痰止咳药不宜附录 不可不知的药食搭配 西己相宜与相克30例

《新编饮食宜忌800例》

章节摘录

插图：

《新编饮食宜忌800例》

编辑推荐

《新编饮食宜忌800例》是科学权威的宜忌宝典，避开饮食误区，为爱家的您提供一套不生病的营养手册，让每个人都成为自己的家庭营养师。

《新编饮食宜忌800例》

精彩短评

- 1、感觉还不错吧，只不过后面不是彩页，彩页部分只有一半，不过内容还可以
- 2、现在买了这本书后养成了一個习惯，恨不得吃饭后都要看下有没有吃什么食物犯冲~呵呵
- 3、天天在看，有没有犯禁忌，呵呵，不错的一本书！
- 4、一些彩色图片加上一些简短的介绍和参考食谱，还行。
- 5、感觉还挺精致，很清晰易懂！
- 6、让我懂得了不少食物相克相生
- 7、不错的书，看了以后才知道好多东西不能一起吃~~
- 8、给老妈看的，她很喜欢就好，自己随便翻翻，可以增加点知识。

《新编饮食宜忌800例》

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:www.tushu000.com