

# 《食物是你最好的医药》

## 图书基本信息

书名：《食物是你最好的医药》

13位ISBN编号：9787501950522

10位ISBN编号：7501950520

出版时间：2005-8

出版社：中国轻工业出版社

作者：卡辛

页数：112

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](http://www.tushu000.com)

# 《食物是你最好的医药》

## 内容概要

本书是一本实用、并易于掌握的指南。它介绍了日常饮食中食物所具有的治疗和预防疾病的功效。

它对140多种食物的疗效做了详细阐述——食物的营养成分，治疗不同疾病的功能及轻松、有效地使用这些食物的方法。

它描述了80多种常见疾病的症状，并告诉你如何通过饮食来治疗这些疾病。

它提供了180多种治疗常见病症的食谱，包括汤和沙拉、开胃菜、主食和配菜、点心、果酱及果蔬汁等。此外，它还针对某些疾病提供了完整的菜单。

它包含150多张美味食物和菜肴的照片。

它还有作者专门为你设计的四周排毒计划——一个遵循食疗原则、完全健康的方案，一个增强活力、通向健康之路的方案。

# 《食物是你最好的医药》

## 书籍目录

引言第一部分 食疗指南 蔬菜、谷物类和豆类 星级食物：胡萝卜 星级食物：卷心菜 水果和坚果 星级食物：橄榄 星级食物：蓝莓 星级食物：柠檬 香草、香料和佐料 星级食物：大蒜 肉类、鱼类和奶制品 星级食物：鱼类第二部分 常见疾病的食物治疗 骨骼和关节 心脏和循环疾病 消化系统 呼吸系统 肾脏和膀胱 神经系统、大脑和情绪 免疫系统 皮肤、毛发和指甲 女性健康 儿童健康 男性健康第三部分 治疗食谱 汤和沙拉 开胃菜、主食和配菜 点心 果蔬汁 泡菜和果酱 药饮、酞剂和糖浆第四部分 饮食实践 排毒计划 维生素、矿物质和其他营养素列表 矿泉水和食用油

# 《食物是你最好的医药》

## 媒体关注与评论

本书介绍了140多种食物的营养疗效，80多种常见疾病的对症治疗，180多种治疗食谱，150多幅精美图片及四周排毒计划。

# 《食物是你最好的医药》

## 编辑推荐

医学之父希波克拉底很早就倡导说：你的食物就是你的医药，不健康的食物引起疾病，健康的食物也可以治病，我们的健康得益于营养的保障。因此监测饮食是我们维持健康的一种重要方式。适宜的饮食不仅能预防疾病，还能治疗疾病。饮食对疾病治疗的作用不受文化、年龄的影响。然而，很多人很少考虑采用自助食疗的方法，对待病症一味依赖医疗技术和药物。作者作为一名经验丰富的从医者，坚信家庭饮食疗法对于治疗疾病的巨大作用；同时有利于将健康的饮食方式教育给下一代。

# 《食物是你最好的医药》

## 精彩短评

- 1、内容可以，书还没看完就快散了...  
装订的不好，又有几十页重覆的，根本看不到什么正常的内容。
- 2、我后悔了。

# 《食物是你最好的医药》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)