

《自然饮食保健康》

图书基本信息

书名：《自然饮食保健康》

13位ISBN编号：9787117051255

10位ISBN编号：7117051256

出版时间：2002年

出版社：人民卫生出版社

作者：陈翔等编

页数：428

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

《自然饮食保健康》

内容概要

食物治疗简称食疗，现存的我国最早的医学经典著作《内经》中记载“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保持正气”；《神农本草经》是我国最早的一部药学专著，记载了用大枣，莲子，蜂蜜，薏苡仁，芝麻，核桃，山药，赤小豆，桂圆肉等食物治病，并记载了这些食物有“轻身延年”的功效。《肘后方》上最早用海藻治瘰病，羊肝治雀盲。另外，用大豆治脚气，猪胰治消渴，乌鱼治水肿，鳗鲡治瘡，乌梅治蛔厥，干姜驱胃寒，山楂消内积，鹅血治噎膈等食治验方，更是不计其数，据统计，从汉代到清代，我国有名的食疗著作有300多种，这是历代医药学家和劳动人民的智慧的结晶，在防治疾病，保障健康方面起到过重要的作用。

为了对饮食与保健的关系有一个全面的了解，本书特分为姐妹篇《自然饮食保健康》和《自然饮食治百病》两册。前后两册既有密切联系，又是各自独立。前者介绍自然饮食200余种并以不同年龄组中如何起到保健作用，较详尽地介绍一些民间常用的方法。后者是以疾病系统作基础，介绍了162种疾病常用的自然饮食治疗的方法。使读者对这些疾病有一个基本了解，同时在家庭里便于操作。全书内容丰富，通俗易懂，既适合于广大中老年、青壮年朋友，又适用于广大妇女、儿童，既对城市居民、乡村村民有用，又对社区医务工作人员有用，达到老少妇孺皆宜。

《自然饮食保健康》

书籍目录

前言第一章 生命活动靠营养 自然饮食最重要 1 营养和营养素 2 人体的能量需要 3 蛋白质——生命的物质基础 4 糖类——人体最佳的能源 5 脂肪——食物中必需的营养成分 6 维生素——人类生命活动中的忠诚卫士 7 矿物质——钠、钾、钙、镁 8 微量元素——一种不可忽视的微营养素 9 食和的纤维素——人类第七大营养素第二章 中华传统食用菜 青菜豆腐保安康 1 蔬菜类 2 谷薯豆类第三章 山珍野味是佳肴 鱼肉蛋奶不可少 1 山珍野味类 2 鱼类 3 肉类 4 蛋类 5 奶类 6 食用油脂类第四章 果品可口以作药 水茶酒饮少不了 1 果品类 2 水 3 饮料 4 茶 5 酒 6 凉茶 7 冷饮 8 汤的功效第五章 要使宝宝身体好 合理营养很重要 1 新生儿的营养 2 婴儿的食谱 3 幼儿的食谱 4 婴儿吃奶太慢有害吗 5 婴儿吃奶后定打嗝吗 6 婴儿的粪便能测健康吗第六章 科学食谱巧安排 长成英俊少年郎……第七章 中华大地出西施 少女青春自然美第八章 孕期营养很重要 合理搭配不能忘第九章 中年妇女担子重 营养进补防衰老第十章 老年营养要讲究 延年益寿夕阳红第十一章 自然饮食本是宝 进入误区弊不少

《自然饮食保健康》

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