

《解酒护肝宜吃的食物》

图书基本信息

书名：《解酒护肝宜吃的食物》

13位ISBN编号：9787508272757

10位ISBN编号：7508272757

出版时间：2012-2

出版社：金盾出版社

页数：232

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

《解酒护肝宜吃的食物》

内容概要

解酒护肝宜吃的事物，ISBN：9787508272757，作者：季昌群，谢英彪 主编

《解酒护肝宜吃的食物》

作者简介

谢英彪，现为南京中医药大学三附院名医馆教授、主任中医师、南京市继承名老中医学学术思想导师，从医45年。现任国际药膳食疗学会副会长兼江苏分会会长、中华中医药学会科普分会常务理事、江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作协副理事长，获“全国首届百名中医药科普专家”、“全国突出贡献科普作家”、“全国首届百名中医药科普金话筒奖”。季昌群，工商管理硕士。现任南京丰盛产业控股集团有限公司董事长；南京中医药大学校董会副董事长，南京中医药大学丰盛健康学院院长、南京大学校董、南京市人大代表、江苏省市政行业协会副会长、江苏省企业家协会副会长、南京市民营经济协会副会长、国际药膳食疗学会江苏分会副会长等职。获国家级及省市各种先进称号40余项。对养生保健、健康教育、食疗药膳有一定研究。已参编健康保健著作多部。

《解酒护肝宜吃的食物》

书籍目录

一、解酒护肝的基础知识

- (一) 酒的分类与成分
- (二) 嗜酒酗酒有损肝脏
- (三) 过量饮酒的危害
- (四) 饮酒勿忘禁忌
- (五) 酒精中毒与醉酒
- (六) 慢性酒精中毒的自我判断
- (七) 饮酒警戒线
- (八) 解酒误区

二、解酒护肝需摄入的食物

- (一) 番茄
- (二) 萝卜
- (三) 胡萝卜
- (四) 芹菜
- (五) 苦瓜
- (六) 冬瓜
- (七) 丝瓜
- (八) 黄瓜
- (九) 芦荟

.....

三、解酒护肝的食闻验方

章节摘录

版权页： 过量摄入食醋会影响钙的代谢，使骨质疏松。即便是正常人，在空腹时也不宜过多摄入食醋，以免损伤胃功能。（三十三）牛奶 牛奶，又称牛乳，为牛科动物黄牛及水牛的乳汁，有“大众化的降脂饮品”的美称。牛为黄牛、瘤牛、水牛、牦牛及其种间杂交品种的统称，归哺乳纲，偶蹄目，牛科，有牛属、水牛属和牦毛属等；体强大，雄性有角，雌性多数亦有角；四趾，第三、四趾特别发达，趾端为蹄；上颌无门齿，胃分四室，草食反刍。体重自数百千克至千余千克不等，有乳用、肉用、役用等种类。目前，市场上所供应的牛奶，可以说均采自乳用优质驯养繁殖品种。牛奶是全世界公认的营养素丰富的绿色健康食品，它和羊乳、人乳一样，具有极高的食用保健价值。在我国，牛奶自古就有“仙人酒”的美誉，我国人民饮用牛奶的历史非常悠久，至少已有四五千年以上。在我国西藏、内蒙古等少数民族地区，至今还一直沿袭着喝奶茶（茶叶与牛奶、羊奶一起烧制而成）的习惯，这种奶茶具有很好的强身健体作用。牛奶及其加工制品，如奶粉、炼乳、奶油等，可以作为人乳的代用品，牛奶的营养价值正日益受到人们的特别关注和重视。我国历代医家非常重视牛奶、羊奶的药用保健功效。中医学认为，牛奶味甘，性平，入心、肺、胃经，具有补虚损、益肺胃、生津润肠、解酒护肝等功效。早在公元6世纪，南朝梁代名医陶弘景在其《名医别录》中就指出，牛奶“微寒，补虚羸，下气”。《日华子本草》也记载，牛奶“润皮肤，养心肺，解热毒”。明代李时珍在《本草纲目》中更有详细论述，牛奶性味“甘，微热，无毒。补虚羸，止渴。养心肺，解热毒，润皮脸。冷补，下热气。和酥煎沸食，去冷气痲癖。患热风人宜食之。老人煮食有益”。《滇南本草》记载：“水牛奶，补虚弱，止渴养心血，治反胃而利大肠。”《本草拾遗》记载：“黄牛奶，生服利人，下热气，冷补，润肌止渴。”《名医别录》还记载，羊乳“补寒冷虚乏”。唐代著名食疗学家孟诜提出，羊乳“治卒心痛，可温服之”。“卒心痛”，即为现代医学定名的“心绞痛”、“心肌梗死”等。现代营养学研究资料表明，牛奶除含蛋白质、脂肪、糖类，以及钙、磷、铁等多种无机盐和胡萝卜b素、维生素（A、B₂、B₂、C）、吡哆醇、生物素、味酸、肌醇、乳清酸等成分外，其所含的牛奶蛋白主要为磷蛋白、白蛋白、球蛋白，这3种蛋白含有人体必需的全部氨基酸。经营养学测定，每100克可食部分中含蛋白质3克，脂肪3.2克，糖类3.4克，钙104毫克，磷73毫克，铁0.3毫克，锌0.42毫克，维生素A 24微克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.14毫克，维生素E 0.21毫克，烟酸0.1毫克等营养成分。新鲜的消毒牛奶外观呈均匀胶态的流体，乳白色或稍带微黄色，无沉淀，无凝块和杂质，具有牛奶固有的香味，煮沸时不凝结。牛奶类脂肪包括饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，它们以较小的微粒分散于乳浆中，有利于消化吸收。

《解酒护肝宜吃的食物》

精彩短评

- 1、了解一下也是好的
- 2、方子挺多的，实用!
- 3、适合各位需要应酬的老爸
- 4、介绍的内容很丰富，饮品、水果、蔬菜一应俱全，不得以工作、生活在酒场中的兄弟们可以买来参考一下。

《解酒护肝宜吃的食物》

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