

《中华饮食营养与宜忌大全》

图书基本信息

书名：《中华饮食营养与宜忌大全》

13位ISBN编号：9787807310402

10位ISBN编号：7807310405

出版时间：2006-1

出版社：广州出版社

作者：朱复融

页数：382

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

《中华饮食营养与宜忌大全》

内容概要

健康是人生最大的财富，而饮食是健康的根本。中华传统饮食的养生理论和保健实践是人类历史一块无比璀璨的瑰宝，《中华饮食营养与宜忌大全》为我们挖掘和发扬了这一文化的精髓。从科学的角度着重介绍了人体、营养、能量、膳食与宜忌之间的关系，内容丰富、全面，谋篇布局，清晰细致，重点突出，应有尽有。

《中华饮食营养与宜忌大全》

作者简介

朱复融，中国传统文化及美学与教育研究学者、作家、诗人。中国硬笔书法协会签名艺术研究中心副主任兼研究发展部主任。江苏淮安人。著有《给天堂一个高度》、《红楼梦诗词赏析》、《中国名联赏析》等书。主编《中国古典名著译注丛书》、《中华养生茶典》、《中华养生食典》等数十部。教育专著《亲子教育蓝皮书》等。

《中华饮食营养与宜忌大全》

书籍目录

前言绪论目录第一篇 饮食科学与饮食宜忌 第一章 饮食营养与人体健康 传统饮食的营养观 营养素对人体的作用 第二章 日常饮食营养指南 平衡饮食 理想的饮食模式 合理的家庭食谱 第三章 食物的性能归类 食物的性能归类 食物配伍分类 中医“虚证”与食补 第四章 不同年龄群的膳食营养指南 婴儿的饮食宜忌 幼儿与学龄前儿童的饮食宜忌 学龄儿童的饮食宜忌 青少年的饮食宜忌 青春期少女的饮食宜忌 中年男士的饮食宜忌 中年女性的饮食宜忌 老年人的饮食宜忌 第五章 不同状态人群的膳食营养指南 青少年变声期的饮食宜忌 中考、高考期的学生饮食宜忌 新婚期的饮食宜忌 怀孕期的饮食宜忌 哺乳期的饮食宜忌 不同时间的饮食宜忌 不同地域的饮食宜忌 从事音话职业者的饮食宜忌 夜间工作者的饮食宜忌 高温作业者的饮食宜忌 低温作业者的饮食宜忌 建筑工人的饮食宜忌 脑力劳动者的饮食宜忌 “白领”女性的饮食宜忌 辐射环境下的饮食宜忌 电脑作业者的饮食宜忌 铅作业人员的饮食宜忌 苯作业人员的饮食宜忌 汞作业人员的饮食宜忌 不同体质人群的饮食宜忌 第六章 四季的饮食宜忌 春季饮食宜忌 夏季饮食宜忌 秋季饮食宜忌 冬季饮食宜忌 第七章 日常饮食习惯宜忌 日常饮食中需提倡的习惯 日常饮食中需纠正的习惯 服用中草药的饮食宜忌 第八章 食物异常禁忌 畜禽类食物异常忌食 水产类食物异常忌食 水果类食物异常忌食 五谷蔬菜类食物异常忌食 第九章 发物忌口 水果、蔬菜类发物 五谷杂粮类发物 禽畜、水产类发物 第十章 食物与器皿相克 第十一章 食物烹调宜忌第二编 食物饮食宜忌 第一章 畜禽类饮食宜忌 第二章 水产类饮食宜忌 第三章 奶类、真菌类与藻类饮食宜忌 第四章 蔬菜类饮食宜忌 第五章 果品类饮食宜忌 第六章 饮料与调味品类饮食宜忌 第七章 五谷杂粮类饮食宜忌 第八章 干果种仁类饮食宜忌 第九章 中草药饮食宜忌 第十章 食物实用功效举例第三篇 食物相宜与相克 第一章 食物相宜 第二章 食物相克 第三章 药食搭配相克第四篇 常见病症饮食宜忌 第一章 日常病症的饮食宜忌 第二章 女性常见病症的饮食宜忌 第三章 男性常见病症的饮食宜忌 第四章 儿童常见病症的饮食宜忌 第五章 常见肿瘤病症的饮食宜忌 第六章 养生美容的膳食附录

章节摘录

硒的生理功能及食物来源： 硒在人体新陈代谢中具有很重要的作用，是人体必需的微量元素。硒参与人体免疫功能的维持，促进机体的生长和繁殖，保护心血管和心肌的健康，能降低心血管病的发病率，保护视觉器官的健全功能和视力等。 硒的食物来源主要有：芝麻、动物内脏、大蒜、蘑菇、海米、鲜贝、淡菜、金针菜、海参、鱿鱼、苋菜等。

铜的生理功能及食物来源： 铜是铁的“助手”，铜对于血红蛋白的形成起着重要作用，铜缺乏或代谢异常可引起疾病，如缺铜性贫血、肝豆状核变性。婴儿自母体获得一定量的铜，但仅能维持6个月。由于人奶、牛奶中铜含量均较低，所以婴儿易发生铜缺乏。 铜的食物来源有：动物肝脏、紫菜、黄豆、核桃仁、花生仁、虾类等。

铬的生理功能及食物来源： 铬在人体内主要起潜在性胰岛素作用，铬与脂肪代谢有关，有降低血清胆固醇的作用。 铬的良好食物来源有：动物肝、牛肉、面包、蛋类等。

钼的生理功能及食物来源： 人的牙釉质中含有丰富的钼，钼可增强氟的作用，降低龋齿的发病率。 钼的主要食物来源与地区土壤中的含钼量有关，主要在动物内脏、肉类、豆类、叶类蔬菜、全谷类、麦胚、酵母及奶制品中。

氯的生理功能及食物来源： 氯是人体必需的一种元素，在人体内主要功能是合成胃酸，调节渗透压，维持酸碱平衡。 含氯丰富的食物有：酱油、虾米、菠菜、茼蒿、雪里蕻、榨菜、芹菜、茴香等。

氟的生理功能及食物来源： 氟主要分布在骨髓和牙齿中，其生理功能主要是预防龋齿和老年性骨质疏松症。 其主要食物来源是：海味和茶叶，如沙丁鱼、虾、大马哈鱼等鱼类。

糖类在人体中的生理功能 糖类亦称碳水化合物，是人体热能最主要的来源——它在人体内消化后，主要以葡萄糖的形式被吸收和利用。葡萄糖在体内能够迅速被氧化并释放能量。每克碳水化合物在人体内氧化燃烧可放出4千卡热能。 碳水化合物、脂类、蛋白质都为人体供给热能。热能是人体维持基础代谢所必需的能量，对机体在完全休息状态下的内部生理活动(如呼吸运动、心脏跳动、肠胃蠕动等)，对从事脑力和体力劳动所消耗的能量最补充以及维持正常体温、促进生长发育都有重大作用。 植物性食物是碳水化合物的主要来源。

维生素在人体中的生理功能及来源 维生素是维持人体正常生理功能所必需的营养素，维生素有其独特之处：在人体内不能合成或合成的数量不能满足人体的需要，必须从食物中获得；机体对维生素用量极少即可满足维持正常生理功能的需要，但绝对不可缺少。 因此，人们在日常饮食中要重视维生素的不断补充。维生素缺乏是引起人类疾病和死亡的重要原因之一。 人体对维生素需求量不大，但绝对不可缺少。体内维生素缺乏，会导致物质代谢障碍，影响正常生理机能，严重的还会由此而引起病症。 几种主要维生素的功用及其缺乏症、过多症及补充来源见附录表格。

《中华饮食营养与宜忌大全》

媒体关注与评论

导语 健康是人生最大的财富，而饮食是健康的根本。中华传统饮食的养生理理论和保健实践是人类历史一块无比璀璨的瑰宝，本书为我们挖掘和发扬了这一文化的精髓。从科学的角度着重介绍了人体、营养、能量、膳食与宜忌之间的关系，内容丰富、全面，谋篇布局，清晰细致，重点突出，应有尽有。

前言 健康是人生最大的财富，而饮食是健康的根本。中华传统饮食的养生理理论和保健实践是人类历史一块无比璀璨的瑰宝，挖掘和发扬这一文化的精髓，不仅是我们的义不容辞的责任，而且具有现实意义。《中华饮食营养与宜忌大全》从科学的角度着重介绍了人体、营养、能量、膳食与宜忌之间的关系，所涉内容丰富、全面，谋篇布局，清晰细致，重点突出。本书共四篇：第一篇为饮食科学与宜忌，共11章，主要论述了饮食营养与人体健康、日常饮食营养指南、食物的性能归类、不同年龄、不同状态人群的膳食营养指南、四季的饮食宜忌、日常饮食习惯宜忌、食物异常禁忌、发物忌口、食物与器皿相克、食物烹调宜忌等；第二篇为食物饮食宜忌，共10章，具体讲述了畜禽类、水产类、奶类、真菌类、藻类、蔬菜类、果品类、饮料与调味品类、五谷杂粮类及干果种仁类的饮食宜忌、中草药饮食宜忌及食物实用功效列举等；第三篇为食物相宜与相克，共3章，具体讲述了各类食物的相宜、相克及药食搭配相克等；第四篇为常见病症饮食宜忌，共6章，主要讲述了日常病症、女性常见病症、男性病症、儿童病症、常见肿瘤病症的饮食宜忌和美颜美容的膳食等。

开卷有益。本书针对人的不同年龄、不同状态、不同身体素质及不同病理，提供了科学的营养搭配与调养方法，并提供了科学营养搭配的菜谱千余种，多层次、多角度地向广大读者提供了一套完整的营养与饮食宜忌方案。本书所引有根可查、有据可依，具有一般性辞书功能；兼之叙述通俗，版式新颖，图文并茂，是一本适合家庭使用的营养保健书籍，是家居生活及饮食保健的必备读物。

书中所蕴含的“营养、实用、美丽、健康”的价值来自众多营养学家的最新研究成果。本书由在饮食营养与保健领域颇有建树的专家学者联合编写，将中国传统饮食养生文化与现代营养科学完美地结合起来，使广大读者在轻松阅读中学到科学的营养保健知识。将这些知识运用到日常饮食中，便能轻松有效地获取健康。本书的编撰承蒙中国营养学家李一平教授、中国烹饪大师彭忠信先生的指导与帮助，在此表示诚挚的感谢。由于自身的不足，书中难免有不当之处，恳请专家及读者予以指正，敬谢不敏！编者 2005年10月 于广州中医药大学

《中华饮食营养与宜忌大全》

精彩短评

- 1、我的胃寒,怀孕的时候常常吃了凉性的菜就会吐的很厉害,这本书帮助家人了解应该避免买给我吃的食物,我很喜欢,还买了一本送给弟弟和他女朋友.
- 2、非常实用,编辑得很好
- 3、不错
- 4、神书一本

《中华饮食营养与宜忌大全》

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