

# 《健康饮食宜忌 - 汉竹 · 健康啊

## 图书基本信息

书名：《健康饮食宜忌 - 汉竹 · 健康爱家系列》

13位ISBN编号：9787501976058

10位ISBN编号：7501976058

出版时间：2010-7

出版社：中国轻工业出版社

页数：236

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)

# 《健康饮食宜忌 - 汉竹·健康啊

## 内容概要

《健康饮食宜忌》是一本关于饮食宜忌的图书。饮食宜忌一直是读者普遍关注的问题，《健康饮食宜忌》涵盖日常饮食宜忌、常见病饮食宜忌、特殊人群饮食宜忌以及四季饮食宜忌四大部分，分别从食材搭配宜忌、药物宜忌、人群宜忌、相宜食谱推荐，常见病症的食物选择宜忌，特殊人群的饮食推荐等方面进行详细阐述。全书由国家高级营养师亲自执笔，就饮食宜忌问题展开细致、科学的讲解与分析。旨在指导人群更合理的选择自己的膳食。

## 作者简介

胡敏  
国家高级营养师  
中国农业大学营养与食品安全硕士  
资深大众营养知识普及撰稿人  
拥有深厚的营养与食品安全专业背景，系统的营养学知识，并在中西医学和生物学领域也有较深入研究，秉持科学和紧密联系实际的原则，多年从事与营养学相关工作，并积

# 《健康饮食宜忌 - 汉竹·健康啊》

## 书籍目录

第1章 日常饮食宜忌 蔬菜、菌类 菠菜 油菜 韭菜 芹菜 茼蒿 空心菜 木耳菜 苋菜 菜花 大白菜 / 小白菜 圆白菜 茄子 土豆 萝卜 南瓜 黄瓜 苦瓜 冬瓜 丝瓜 西红柿 青椒 洋葱 豌豆 扁豆 豇豆 芥菜 黄豆芽 / 绿豆芽 山药 藕 竹笋 蕨菜 魔芋 百合 茭白 香菇 草菇 平菇 猴头菇 木耳 银耳 肉类及禽蛋类 猪肉 牛肉 羊肉 驴肉 排骨.....第2章 常见病饮食宜忌  
第3章 特殊人群饮食宜忌第4章 四季养生饮食宜忌附录

### 章节摘录

南瓜南瓜皮粗糙且颜色深，底部肚脐小的，一定是又甜又面的好南瓜。南瓜俗名倭瓜、番瓜、北瓜。南瓜味甘、性温，入脾胃经，含有多种活性成分，补中益气、解毒杀虫、降糖止渴，主治久病气虚、脾胃虚弱、气短倦怠、溏便、糖尿病等病症。食材搭配宜忌虾皮+南瓜 虾皮与南瓜一起吃，再加点紫菜，有护肝补肾强体的功效。适宜肝肾功能不全者食用。辣椒+南瓜 性温热，同食易上火。油菜+南瓜 南瓜含有维生素C分解酶，与维生素C含量丰富的油菜搭配食用，易把其中的维生素C破坏掉。药食搭配宜忌南瓜+粳米+黄芪粉+饴糖：补气安胎，适用于先兆流产。南瓜+红小豆+排骨+陈皮：补益气血，健脑益智，养颜嫩肤。人群食用宜忌胃病患者：南瓜能保护胃黏膜，帮助消化。糖尿病患者：南瓜富含钴，钴能促进新陈代谢和造血功能，对降血糖、防治糖尿病有疗效。相宜食谱推荐：燕麦南瓜粥原料：燕麦30克，粳米50克，小南瓜1个，葱花、盐各适量。做法：1. 南瓜洗净，削皮，切小块；粳米洗净，用清水浸泡半小时。2. 锅置火上，将粳米放入锅中，加水500克，大火煮沸后改小火煮20分钟；然后放入南瓜块，小火煮10分钟；再加入燕麦，继续用小火煮10分钟，加入葱花、盐调味即可。哮喘哮喘是一种慢性的气道炎症性疾病，以呼吸困难为特征。哮喘症状的两个主要病因为炎症反应和支气管收缩。哮喘的症状包括呼吸急促、喘鸣、胸闷和咳嗽。宜忌原则总的来说是：宜选择优质蛋白质、维生素丰富及含较高碳水化合物的饮食。宜温热、清淡、松软，可少食多餐。控制脂肪的供应量。对某些已知会引起过敏、诱发哮喘的食物，应避免食用。不吃冷饮及人工配制的含汽饮料。忌吸烟、喝酒，也应注意避免被动吸烟。不食用产气及辛辣刺激性食物。哮喘发作期：软饭或半流质饮食，注意补充水分，少吃胀气或难消化的食物。养成随时饮水的习惯，在晨起后，夜睡前，以及白天都要随时饮温开水。相宜食谱推荐：豆腐洋参老鸭汤原料：老鸭半只，豆腐200克，西洋参5克，葱花、姜末、鸡汤、料酒、盐各适量。做法：1. 老鸭剁块，入沸水中，加料酒焯烫片刻，捞起沥干；豆腐切块。2. 热油爆香姜末，放鸭块大火爆炒，煸出油后倒出锅内余油。3. 鸡汤倒入沙锅内，加1碗开水，放鸭块、西洋参，大火煮沸后，改小火煲35分钟，加豆腐、葱花，略煮，加盐调味即可。食物选择宜忌忌食肥肉高脂肪，易助湿生痰。红薯易产气。海鱼发物。其他：动物脑、肝、肾，猪油、虾子等高脂肪食物，海产，豆类，薯类，芝麻，坚果类，奶制品，小麦制品，冷饮，辣椒等。

## 《健康饮食宜忌 - 汉竹 · 健康啊

### 编辑推荐

《健康饮食宜忌》由中国轻工业出版社出版。揭开那些你不知道的日常饮食宜忌，全面、快速提高你的“吃”商。

## 《健康饮食宜忌 - 汉竹 · 健康啊

### 精彩短评

- 1、印刷一般，比书店看到的差了一点
- 2、如题，也就是书，好就是好，不知道评价啥。
- 3、买来送给妈妈的书.....
- 4、好，家庭适用，婆婆喜欢看。
- 5、很不错的书，全家很喜欢。

## 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)