

# 《家常食物功能手册》

## 图书基本信息

书名：《家常食物功能手册》

13位ISBN编号：9787802316119

10位ISBN编号：7802316111

出版时间：2009-4

出版社：中国中医药出版社

页数：409

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)

# 《家常食物功能手册》

## 前言

食物是人类生存所必须摄入的含有营养素的物质。俗话说：“民以食为天”，人每天都要摄取食物以维持生命活动，因为，对于人类而言，食物是任何物质都不能代替的。《家常食物功能手册》主要介绍了：第一，食物中包含了人体所需要的全部营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素，也含有人体一刻也不能缺少的最重要的物质——水。食物经过体内各种酶的作用，转化其中营养素以供机体利用，如食物中的多糖类物质淀粉转变成葡萄糖，蛋白质转变为氨基酸和肽类，脂肪分解为脂肪酸等，葡萄糖、脂肪和蛋白质除了能为人体提供活动所需要的能量外，还用于构成机体组织和参与生理代谢。第二，饮食可以产生饱腹感，消除因饥饿而产生的肠胃不适症状。人们常说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”所以，人每天必须吃进如谷、肉、奶、蛋、豆、蔬菜、水果等各类食物，以消除饥饿给人体带来的不适。其实，除了充饥、提供营养、保证人类生存外，食物还有另一个重要的作用，这就是预防和治疗疾病的作用，即食物的药用价值。

# 《家常食物功能手册》

## 内容概要

《家常食物功能手册》主要讲述食物治病有比药物治疗更大的优点，即在治病的同时还能充分感受吃的快乐。如用名为“天生白虎汤”的西瓜取汁或用甘蔗、梨、荸荠、生藕等制成五汁饮治疗中暑或高热、大汗、大渴等而导致脱水的病证，则既能清热生津、消暑解渴，又能补充水液和能量物质，还能补充维生素和矿物质，因而能得到疗效，更能得到甘甜如喝琼浆、清凉如饮玉液享受。又水米交融的米粥，用于充饥则其口感滑爽、细腻，营养丰富且性能滋润；用于治疗发热性疾病、胃肠道功能失调等所致的营养缺乏和水、电解质紊乱，则既能补充水、电解质和碳水化合物等营养物质，又能健脾养胃，还能改善肠道黏膜营养状况，预防肠黏膜失用性萎缩，促进肠道功能的恢复。还有用红枣炖花生加适量冰糖治疗血小板减少性紫癜，用猕猴桃、柑橘等治疗维生素C缺乏症，用海蜇炖荸荠治疗支气管炎咳嗽痰多、高血压等，都是疗效确实、美味可口的良方。按照病情需要，根据食物的功效特点，将食物进行配伍，并做成色、香、味、形俱佳的膳食，则更可以达到“佳肴可口又治病”的最佳境界，完全不是中药难熬又难喝、难受又难耐的痛苦感受。因此，用食物治疗疾病，历来受到大众的欢迎和医家的重视，其在民间的应用也非常普遍，这也是食疗在中医学中占有重要地位的原因。将这些食物良方配合药物进行治疗，能使患者获得更好的疗效。

# 《家常食物功能手册》

## 书籍目录

第一章 食物药用概说 一、食物药用渊源 二、食物药用优势 三、食物药用机制 四、食物的分类  
第二章 谷类 稻米 糯米 小麦 大麦 玉米 燕麦 荞麦 薏苡仁 粟米 高粱 黍米  
第三章 豆类 黄豆 黑豆 赤小豆 绿豆 蚕豆 豌豆 扁豆 豇豆 第四章 蔬菜类 一、  
瓜茄类 冬瓜 南瓜 丝瓜 苦瓜 黄瓜 茄子 辣椒 番茄 二、根茎类  
芋头 甘薯 山药 生姜 胡萝卜 萝卜 马铃薯 .....第五章 菌藻类第六章  
果品类第七章 水产动物类第八章 畜禽肉第九章 蛋乳类第十章 食用油脂类第十一章 其他类  
参考文献

## 章节摘录

第一章 食物药用概说 一、食物药用渊源 可以说，中医药学的历史有多久，食物药用的渊源就有多长。早在战国时期成书的《周礼·天官冢宰》就提到了“疾医（内科医生）掌养万民之疾病……以五味、五谷、五药养其病”，其中就将食物和药物相提并论用于疾病的治疗和预防。至今仍被中医学奉为经典的古籍中，食物药用也占到了很大的比例。如我国最早的药物学专著《神农本草经》所收载的365种药物中就有四十多种是食物，每一味食物和其他药物一样，均载有性味、功效和主治病证，且绝大多数收入“上品”药物中，如大枣、龙眼、山药、莲藕、葡萄、胡麻、薏苡仁等；还有收入“中品”药物的百合、干姜、雄鸡、蟹、橘、柚、赤小豆、葱实、文蛤和收入“下品”药物的羊桃等。《黄帝内经》则创立了食物分类和食物一脏腑相关理论，强调毒药治病、药食结合治病养生的原则，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，则强调食物是维持生命和人体健康的重要物质保证。此后，食物药用的实例更是数不胜数。

# 《家常食物功能手册》

## 编辑推荐

《家常食物功能手册》将食物分成十类，对每种食物的介绍内容又分成现代研究、性味归经、功能主治和单验方选四个栏目。《家常食物功能手册》内容丰富、全面，绝对是一本名副其实的食物功能介绍大全。

# 《家常食物功能手册》

## 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)