

《健康饮食事典》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年08月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506475303

丛书名：饮食健康智慧王系列

内容简介

人手一本，这是您的个人营养顾问，这是给全家人的家庭保健书！

吃对了，疾病远离你！任何病症都有对应的饮食方法，就怕道听途说，您需要这样一本书，给您提供正确的饮食观念。何一成编著的《健康饮食事典》针对疾病提供的食物及其搭配，都经过特别谨慎的判断，希望您和家人能从中获益，给健康加分！

目录

Part 1 食物是你最好的医生

Chapter 1 懂得挑食才健康

认识食物的“五味”

认识食物的“五色”

认识食物的“四性”

Chapter 2 对应体质吃出健康

你是哪一种体质

8大体质就要这样吃

Chapter 3 常见食物聪明吃

为健康加分的饮食组合

过量有碍健康的饮食组合

吃东西小心配错饮料

吃单一食物的注意事项

Chapter 4 营养素的15种保健功效

Chapter 5 四季养生食疗法则

春季滋补养生

夏季清热解毒

秋季滋阴润肺

冬季温润补元

Part 2 常见病饮食宜忌

呼吸系统

感冒

姜汁甘薯甜汤

姜丝炒冬瓜

苋菜香炒成蛋

气喘

糖醋洋葱鸡肉

支气管炎

胡萝卜番石榴汁

消化系统

胃炎

香甜莲藕汁

蛋香芦荟粥

0。豆腐蛋黄粥

胀气

香蕉木瓜汁

便秘

凉拌牛蒡魔芋丝

痔疮

沁凉西瓜果醋饮

腹泻

鲜美三文鱼粥

皮肤科

青春痘

凉拌鲜蔬沙拉

鲜果苦瓜汁

美颜西柚果冻

湿疹

丝瓜茶汤

心血管疾病

高血压

香芹炒豆干

焗烤土豆番茄盅

茄汁糖醋鱼

高血脂

五味鲳鱼

蒜烧鳗鱼

凉拌紫茄

冠心病

五谷红枣饭

肝胆疾病

乙肝

时蔬炒豆腐

番茄炒蛋

香煎白带鱼

脂肪肝

鲜蔬糙米粥

枸杞蒸蛋

蚝油莴苣

胆结石

核桃拌香蕉

草莓芦笋手卷

金香菠萝拌三文鱼

泌尿系统疾病

肾结石

黄瓜烩海参

尿路感染

番茄黄瓜蔬菜卷

骨关节疾病

骨质疏松症

甘薯叶味噌汤

油菜炒丁香鱼

开阳芥蓝

类风湿性关节炎

白菜豆腐三文鱼汤

香煎马鲛鱼

海带豆腐汤

神经系统疾病

偏头痛

麻酱凉拌紫茄

麻婆豆腐

核桃莲藕甜汤

中风

牡蛎味噌汤

翡翠菠菜鲷鱼卷

豆酥鳕鱼

坐骨神经痛

红豆糙米饭

老年痴呆症

清蒸豆腐三文鱼

造血系统疾病

贫血

绿菠猪肝汤

蛤蜊蒸蛋

香芹炒牛肉

白血病

焗烤彩椒金枪鱼

清炖番茄排骨汤

松仁炒饭

代谢与内分泌系统疾病

糖尿病

牛蒡炒肉丝

果香麦粥

核桃苹果牛奶

痛风

香蕉牛奶

橙香鸡柳

清炒丝瓜

妇科疾病

痛经

山药红豆汤

红枣山药排骨汤

芦笋番茄牛奶

子宫内膜异位症

西兰花炒鱼片

三文鱼炒西芹

栗子烧白菜

更年期综合征

豆浆燕麦粥

菠萝苹果酸奶

山药桂香荞麦面

白带异常

高纤甘薯糙米饭

橙香鸡肉鲜蔬卷

木耳炒蛋

男性疾病

阳痿

韭菜炒干贝

苋菜炒羊肉

葡萄酸奶

前列腺炎

牡蛎盖饭

儿科疾病

麻疹

牛肉香拌四季豆

水痘

鸡柳炒银芽

眼部疾病

近视

枸杞鳗鱼汤

开阳空心菜

墨鱼鲜果沙拉

结膜炎

鸡蛋奶冻

土豆炒鸡肉

百合拌金枪鱼

白内障

枸杞炒圆白菜

鸡蓉玉米浓汤

彩椒拌芦笋

青光眼

芝麻拌菠菜

耳鼻喉科疾病

过敏性鼻炎

猪肝炒菠菜

韭菜拌核桃

塔香玉米蛋饼

鼻窦炎

洋葱西兰花浓汤

苋菜香炒皮蛋

清煮南瓜

口腔科

牙周病

番茄奶酪三明治

银鱼炒苋菜

蜂蜜柠檬汁

口腔溃疡

香甜燕麦浆

冬瓜三文鱼汤

降火芦笋苦瓜汁

癌症

肺癌

糖醋凉拌菜花

芦笋炒三丝

油菜炒香菇

肝癌

清蒸鲜菇鳕鱼

红枣百合炒豆苗

小黄瓜炒猪肝

子宫颈癌

香拌三菇凉面

黄金南瓜豆奶

杏仁土豆浓汤

乳腺癌

香蒜芥蓝

醋拌彩椒西兰花

什锦海鲜面

大肠直肠癌

木瓜牛奶

双菇凉拌鸡肉

味噌豆腐汤

胃癌

鲜果蔬菜卷

水果土豆泥

红烧紫茄

其他

失眠

南瓜糙米粥

Part 3 吃对营养 健康100分

Chapter 1 不可不吃的7大营养素

水

蛋白质

糖类

脂类

矿物质

维生素

膳食纤维

6大类食物的黄金比例

Chapter 2 吃出一家大小的健康

婴儿、幼儿

青少年

青壮年

中年

更年期

老年期

Chapter 3 健康一生的饮食观念

这样吃就对了——正确饮食原则

常见病和宜吃保健食品 / 成分建议表

在线试读部分章节

Part 1 食物是你最好的医生

Chapter 1 懂得挑食才健康

身体的健康状态，与我们选择什么食物、偏好哪种饮食方式、有怎样的饮食习惯息息相关。因此，一定要好好了解食物及其保健功效，为自己的健康把关。

懂得挑食才健康

两千多年前，享有“医药之父”美称的希腊名医希波克拉底曾说过：“食物是你最好的医药。”无独有偶的，中国自古也有“医食同源”、“药补不如食补”的说法。显然，自古以来无论中外，都认可“食物可以协助预防与治疗疾病”的观点。

在没有疾病的时候，食物可以发挥保健的功效，如果生病了，食物也可辅佐药物的治疗。

天然食物的营养成分

拜科学发达之赐，如今我们可以通过各种专业的实验分析，了解各种天然食物里有什么营养成分，进一步依照需求来“挑食”。

比方说柠檬富含维生素C1能够促进胶原蛋白的生成，最适合爱美的女性：南瓜有微量元素铬，可以促进胰岛素正常作用，对血糖偏高的人有帮助：大蒜可以防癌、深海鱼类对心血管健康有益、花生可抗抑郁、水梨能止咳、牛奶有助睡眠。

中医对食物的分类法

一向注重食疗法的传统中医，对于天然食物的分析和选择，也自有一套准则，就是按照食物的味道、颜色、属性来归类，分别称之为“五味”、“五色”、“四性”，借此对应不同的体质、脏腑、病症或时节，对症下“菜”。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)