

《家庭饮食营养宜忌全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年09月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533747497

内容简介

本书分为饮食营养理论知识、常用食物的饮食营养宜忌、常见病症的饮食营养宜忌、居民营养和膳食宜忌、四时饮食营养宜忌五个部分。对768种食物及65种常见病症的饮食营养宜忌作了详细介绍。列表279幅，以便于查阅。本书将指导您科学地实现饮食保健、防治疾病、增强体质、延年益寿。

作者简介

窦国祥，著名的中医世家、养生专家、科普作家，毕业于东南大学医学院。东南大学医学院教授、主任医师、硕士生导师，曾兼任中国中西医结合学会理事、江苏省中西医结合学会常务理事、营养食疗专家委员会主任、江苏省老中医药专家学术经验继承指导老师，享受国家政府特殊津贴。

目录

第一章 饮食营养理论知识

第一节 中医饮食营养理论

- 一、中医饮食营养学基本理论
- 二、食物的性能
- 三、饮食的作用
- 四、中医保健医疗食品的概念与分类
- 五、食物的配伍应用
- 六、饮食禁忌

第二节 营养学基础知识

- 一、营养的重要意义
- 二、营养素的功能

第二章 常用食物的饮食营养宜忌

第一节 谷豆类

第二节 蔬菜类

第三节 野菜类

第四节 食用菌类

第五节 瓜类

第六节 果品类

第七节 水产品

第八节 禽、兽、昆虫等

.....

第三章 常见病症饮食营养宜忌

第四章 居民营养和膳食宜忌

第五章 四时饮食营养宜忌

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)