

《食物搭配宜忌与食用指导》

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：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543673373

内容简介

《食物搭配宜忌与食用指导》内容主要包括3个篇章，第一篇对260余种食物的相克相宜关系进行了解析，分析食物的性味归经、营养功效，指出特别适宜的人群和不宜食用的人群，给出食用指导、搭配宜忌，并针对相宜搭配给出了推荐菜谱，有些食材还收集了一些民间流传的小验方（我国民间素有“偏方治大病”的说法，但因个人体质存在差异，如确需使用，还请咨询专业医师）；第二篇对46种常见疾病给出了专业的生活指导、饮食指导，并推荐了宜食食物，列出了忌食食物，给出了相应的推荐菜谱和小验方；第三篇精选了17类特殊人群，介绍了他们不同的生活注意、饮食注意事项，分析其宜吃食物和不宜吃的食物，并给出相应推荐菜谱和常用验方。

作者简介

王作生，营养药膳专家，主治中医师，青岛市药膳研究会理事。擅长中医推拿理疗、药膳食疗，先后编著出版了《糖尿病食疗菜谱》《足部保健按摩图解》《常见病临床诊断学》《现代医院管理概论》《枸杞养生》及“爱心家肴营养保健系列（包括《15种降压食物与150道降压菜》等共15本）”等书籍。其中《食物的相克与相宜》《疾病与食物的相克与相宜》《食物相克与相宜速查手册》等书籍销量均超过10万册，成为深受读者喜爱的畅销图书。

于俊生，山东中医药大学博士研究生毕业，主任医师，教授，博士生导师。国家首届优秀中医临床人才，山东省名中医药专家，青岛市专业技术拔尖人才；中华中医药学会肾病分会副主任委员，中华中医药学会药膳专家分会常务理事。长期从事临床工作，在内科疑难病，特别是肾脏疾病的防治方面临床经验丰富。出版《肾脏病经方论治》《痰瘀相关学说与疑难病治疗》《家庭药膳食疗金典》《家庭进补全书》等著作13部，发表论文80多篇，荣获多项科技奖励。

目录

五谷、干果类

大米

小米

糯米

黑米

高粱
玉米
薏米
燕麦
荞麦
大麦
小麦
芝麻
黄豆

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

减少食盐摄入量。高血压患者每天摄入盐量应少于6克，约小汤匙每天半匙，对盐敏感的患者要更少。这个量指的是每天摄入盐的总量，包括已加工好的半成品中的盐分和一些咸味调料如酱油、腐乳中的盐分。保证合理膳食。高血压患者饮食应限制脂肪摄入，少吃肥肉、动物内脏、油炸食品、糕点、甜食，多吃新鲜蔬菜、水果、鱼、蘑菇、低脂乳带品等。有效控制体重。减肥、控制体重最有效的方法是节制饮食。减少每天摄入的总热量。戒烟。烟中含有尼古丁，能刺激心脏，使心跳加快，血管收缩，血压升高。

限酒。大量饮酒，尤其是烈性酒，会使血压升高，有些患者在饮酒当时血压不高，但过后几天即可呈现血压高于平常。加强运动。适当的体育锻炼可增强体质、减控制热能的摄入。提倡吃复合糖类，如淀粉、标准面粉、玉米、小米、燕麦等植物纤维较多的食物，少食葡萄糖、果糖及蔗糖。膳食宜清淡。限制脂肪的摄入。烹调时多采用植物油，胆固醇摄入限制在每日300毫克以下。适量摄入蛋白质，以每日1克/千克体重为宜，每周还应吃2~3次鱼类蛋白质。平时注肥和维持正常体重。可采用慢跑、快走、游泳、骑自行车、体操等形式的体育运动，每次活动一般以30~60分钟为宜，强度因人而异。

注意心理、社会因素。高血压病患者应注意劳逸结合，保持心情舒畅，避免情绪大起大落。合理用药。如果通过3~6个月的非药物治疗，血压控制良好，可继续维持。如无效，则应改用降压药物治疗，不能因为年轻或无明显症状就不用药。要坚持食疗、茶疗、保健方法的综合运用。再好的药物都有副作用，所以，在用药的同时不能放弃食疗、茶疗、保健方法的综合应用。因为引发高血压的因素很多，每个病人的个体差异性也很大，对甲效果好的药，对乙可能没有作用。因此，降血压用药不能随便套用别人的经验，正确的方法是到医院由医师根据诊断来确定如何用药。

.....

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)