

《食诫》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10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：9787802208650

内容简介

本书以中国传统的中医学知识为基础，结合现代营养学知识，从人们习以为常的错误观点出发，引出人们日常生活中容易出现的各种饮食误区及错误习惯，然后再加以纠正，告诉人们“怎样吃才健康”的全新概念。

该书通过大量的实例，针对特定人群，在一“破”一“立”的过程中，娓娓讲述健康饮食的基本知识与技巧，令读者于轻松阅读中，获取新知。

目录

第一讲 别给老人这样吃

四季饮食

春季应大补吗

可以用药物解决“上火”问题吗

干燥春季如何喝水

消暑品人人皆宜吗

可以吃冷食吗

绿叶菜热热就吃好吗

大热天能吃姜吗

秋季饮食注意什么

吃水果也有讲究吗

秋后的生蜂蜜好吗

冬季进补有讲究吗

您适合吃涮羊肉吗

冬季最宜吃火锅吗

日常饮食

汤泡饭的习惯好吗

有让您越吃越老的食物吗

饮食调养能保护牙齿吗

纯净水适合长期饮用吗

多年喝茶的习惯要改吗

营养品能让老人远离中风吗

使用饮水机饮水好吗

味觉减退，吃什么都一样吗

吃饭也要讲科学吗

您知道怎么喝豆浆吗

您知道怎样喝牛奶吗

“食不语”有道理吗

茶能解酒吗

常喝鸡汤好吗
节制饮食有助延年益寿吗
红枣适合所有老年人吗
长期吃素有益身体健康吗
盐吃多了对身体有危害吗
吃野味真的大补吗
老人可以喝碳酸饮料吗
老人补钙多多益善吗
药酒可以自行酿制吗
您滥用滋补品了吗
果蔬榨汁适合老人吗
“细粮”“粗粮”哪个好
牛奶豆浆能一起煮吗

.....

第二讲 别给病人这样吃
第三讲 别给孕妇这样吃
第四讲 别给孩子这样吃
后记

在线试读部分章节

第一讲 别给老人这样吃

四季饮食

春季应大补吗

春季，阳气升发、生机盎然，但也是各种病菌和微生物繁殖、复苏的季节，感染性疾病很容易发生和流行。老年人身体虚弱，抵抗力较低，往往在这一季节生病，有些本身就患有慢性疾病的老人则病情加重。为增强老人身体的抵抗力，子女们除了会购买各种高级营养品外，还会鸡鸭鱼肉一起上，在三餐中为老人补充营养，认为“大补”之下，老人一定会身体强健，顺利度过春季。

春季一般不宜进行温补。总的饮食原则是：宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。而“大补”的食品往往与这一原则相背离。

在饮食上，要多选用既利于阳气生发又富营养之品，如黄豆芽、柑橘、葱、蒜、香菜、蜂蜜之类。由于冬季新鲜蔬菜较少，摄入维生素不足，聚积一冬的内热要散发出去，所以还要多吃些新鲜蔬菜，如春笋、菠菜等：

中医认为，春季与五脏中的肝脏相对应，而肝的功能容易偏亢，根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木旺则克土，即肝旺可伤及脾，五味入五脏中酸味入肝，甘味入脾，老人春季食用过多酸味食品，易使本来就偏旺的肝气更旺，这样就会对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收。因此，春季饮食应注意要少吃点酸味的食品，多吃点甘味的食品，以补益人体的脾胃之气。

中医所说的甘味和甜味不完全相同。甘味食物，不仅指食物的口感有点甜，更重要的是要有补益脾胃的作用。在这些食物中，首推大枣和山药。现代医学研究表明，经常吃山药或大枣，可以提高人体免疫力。如果将大枣、山药、大米、小米一起煮粥，不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发，还可以降低患流感等传染病发病的几率，因此非常适合春天食用。

除了大枣和山药之外，甘味的食物还有：小米、糯米、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等，每人可根据自己的口味选择，适当多吃一些。

.....

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)