

# 《生活彩书堂-新编饮食宜忌随手查》

## 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：9787506468725

丛书名：生活彩书堂

## 内容简介

饮食有宜忌，吃对食物才能不生病；健康需维护，活到天年不再是梦想。这本生活必备的宜忌查询读本，必将成为您生活的好帮手。  
饮食宜与忌，健康随手知。

## 目录

### 第一章 饮食宜忌基础知识补充站

饮食与身体健康息息相关

合理膳食，预防疾病

调和气血，滋补养生

养心安神，延年益寿

调理脏腑，美容养颜

饮食宜“和”忌“偏”

宜“和”忌“偏”的历史渊源

我们应当如何做才能确保“和”远离“偏”

食物的四性、五味与五色

食物的四性

食物的五味

食物的五色

五味与五脏的关系

不同体质者的饮食宜忌

热性体质自我测试

寒性体质自我测试

实性体质自我测试

虚性体质自我测试

### 第二章 常见食物的饮食宜忌

蔬菜类

茄子

苦瓜

土豆

白菜

韭菜

芦笋

黄瓜

菠菜

芹菜

香菜

西红柿  
胡萝卜  
白萝卜  
南瓜  
冬瓜  
莴笋  
丝瓜  
莲藕  
油菜  
菜花  
洋葱  
生菜  
青椒

.....

第三章 吃对食物缓解常见病  
第四章 特殊工作者及不同人群的追念宜忌  
第五章 爱美人士必须遵循的饮食宜忌  
第六章 四季养生中应注意的饮食宜忌  
第七章 食物与药物的黄金搭配&禁忌搭配  
附录一 日常就餐禁忌  
附录二 生活饮食习惯禁忌  
附录三 饮食器具与食物搭配禁忌  
附录四 日常营养素补充宜忌

## 在线试读部分章节

### 第一章 饮食宜忌基础知识补充站

饮食与身体健康息息相关

合理膳食，预防疾病

疾病重在预防，不同的季节患的疾病是不一样的，但如果每个季节都能做到合理膳食，就能达到预防疾病的目的。魏晋南北朝时期，王充在《论衡·道虚篇》中提出：“夫服食中药，轻身益气，颇有其验。百药愈病，病愈而气复，气复而身轻矣。”这句话对食疗的价值给予了充分肯定。例如，春季常食菠菜、菊花可以起到养护肝脏的作用；夏季吃荷叶、莲子、绿豆可清热解暑；秋季吃沙参、玉竹可以利脾养胃；冬季吃生姜可提高抗寒能力。因此，常用对身体有益的食材烹制膳食，在一定程度上可起到防病辅疗的作用。

调和气血，滋补养生

食疗养生重在滋补与调理，特别是儿童、中老年人、孕产妇及体弱多病者更需要日常的饮食调理，掌握饮食过程中的“宜”与“忌”，吃对食物才能不生病。比如，可以根据

这些人群的年龄特点、体质特征及身体各个器官的健康状况，用食疗来进行调理与养生，从而达到强身健体、调理阴阳的目的。再比如，虚性体质的人更需要滋补，如果能配以一些相关的食物进行对症调理，并坚持长期服用，通过阴阳气血的调和，也会取得意想不到的养生效果。

### 养心安神，延年益寿

人的精神、意识、思维活动都受大脑支配，当心的功能失常时，就会出现心气不足、血液流动缓慢、脉象无力、面色苍白、血压低、恍惚健忘、失眠多梦、神不守舍等病症，常食具有养心安神功效的食物就能较好地改善这些症状，达到延年益寿的功效。

特别值得注意的是，具有延年益寿作用的膳食大多需要一些中草药的配合来制作成药膳，以达到提高免疫力、抵抗衰老、健康长寿的目的。人参、枸杞子等就是不错的选择。

但是，如果掌控不好中药的量，不懂各类中药和食材如何搭配，不了解饮食中的禁忌，也会对健康不利。

### 调理脏腑，美容养颜

美容养颜是很多女性追求食疗养生的目的之一。中医认为，美容养颜与人体的五脏六腑、气、血、津液等都有着密切的联系。因此，要想达到美容养颜的目的，就必须从内部调理入手。

.....

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)