

《中国传统养生食谱(上下)(精)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009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：9787806967140

内容简介

饮食是人类维持生命的基本条件，要使人活得健康愉快，仅仅满足于吃饱肚子不行，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需要的各种营养素。饮食养生在我国历史悠久，自古就有“药食同源”和“药补不如食补”的说法。据《周礼》记载，早在5000年前的周代，就将医生分为“食医”、“疾医”、“疡医”、“兽医”四类，并明确提出以“食医”为先。春秋战国时代，中医巨著《黄帝内经》中已有“谷肉果菜，食养尽之”的论述。当时的名医扁鹊认为：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。”东汉“医圣”张仲景曾言：“饮食之味，有与病相宜，有与病相害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代御医、“药王”孙思邈指出：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生。”宋朝官方编纂的《太平圣惠方》列出了对28种疾病进行食疗的方法。元代御医忽思慧编撰了中国最早的营养学专著《饮膳正要》，系统总结了食物的药效和食疗方法。明代大药学家李时珍以为：“善食者养生，不善食者伤身。”清代名医王孟英也说：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”由此可见，“食养”在传统养生中的地位，堪称举足轻重。今天，简便有效的饮食养生越来越受到人们的青睐。如何以食来强身健体、延年益寿，已成为寻常百姓倍加关注的话题。

目录

第一章 总论

第一章 总论

一、人体必需的营养素

1.蛋白质

(1) 蛋白质的生理作用

(2) 蛋白质的食物来源

(3) 蛋白质的摄入量

2.脂肪

(1) 脂肪的生理作用

(2) 脂肪的食物来源

(3) 脂类的摄入量

3.碳水化合物

(1) 碳水化合物的生理作用

(2) 碳水化合物的食物来源

[显示全部信息](#)

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)