

《饮食宜忌（珍藏版）》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2008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：9787801744739

编辑推荐

一本实实在在的关于您饮食和健康的科学指南，一部适合亿万家庭阅读和珍藏借鉴的饮食圣经。

内容简介

“民以食为天”，这是亘古不变的真理。但是怎样才能科学、合理、健康地安排自己的饮食，在日常生活中安排饮食时又有哪些宜忌呢？对于这个问题，恐怕没有谁能够说的清、道的明。毕竟，能够供给人类生存所需的食物实在是太多了，要想每一种都能够了解的十分透彻，这几乎是不现实的。况且，人类在漫长的历史发展进程中，对许多饮食物品已有根深蒂固的食用观念，要想根本改变，也是一件比较难的事。

现实中，由于不科学、不合理的饮食习惯，给我们造成的伤害层出不穷，相信读者朋友都曾听说过。我们不希望这类事件发生在我们身边，更不希望发生在每一位读者朋友身上。为了引导

健康饮食、科学饮食，我们收集了古今大量资料，经过精心策划，决定将人类发展进程中有关饮食宜忌的相关知识进行彻底梳理，把那些对我们的生活真正科学、实用的知识发掘出来，汇编成《饮食宜忌》一书，希望每一位关爱自己和他人的读者朋友都能够从本书学到实用的知识，将那些饮食伤害事件拒之门外。如果，真如我们所愿，将是读者朋友和我们的一大幸事！

作者简介

雷燕：中西医结合医学博士、博士后，中国中医科学院研究员，博士生导师。主要研究领域为中西医结合防治心血管疾病，以第一作者在国内核心期刊上发表学术论文50余篇，荣获2002年和2005年北京市科技进步二等奖2项。现为中国科协委员、中国中西医结合学会心血管疾病专业委员会

目录

第一篇 常饮食宜忌综述 . . .

第一章 日常饮食中宜多吃的食物

第二章 日常饮食中的食物应忌

第三章 食物烹调禁忌

第四章 食物配膳、加工、贮存的禁忌

第五章 春季饮食宜忌
第六章 夏季饮食宜忌
第七章 秋季饮食宜忌
第八章 冬季饮食宜忌
第二篇 各类食物饮食宜忌
第一章 水果类饮食宜忌
第二章 肉类饮食宜忌
第三章 蔬菜类饮食宜忌
第四章 谷类饮食宜忌
第三篇 各类人群饮食禁忌
第一章 婴幼儿饮食禁忌
第二章 孕妇饮食禁忌
第三章 产妇饮食禁忌
第四章 中老年人饮食禁忌
第四篇 常见疾病饮食宜忌
第一章 呼吸系统疾病饮食宜忌
第二章 消化系统疾病饮食宜忌
第三章 心血管系统疾病饮食宜忌
第四章 神经精神系统疾病饮食宜忌
第五章 血液系统疾病饮食宜忌
第六章 泌尿生殖系统疾病饮食宜忌
第七章 内分泌系统疾病饮食宜忌
第八章 肿瘤饮食宜忌
第九章 眼耳鼻咽喉疾病饮食宜忌
第十章 皮肤与风湿性疾病饮食宜忌
第十一章 感染性疾病饮食宜忌
第十二章 外科疾病饮食宜忌
第十三章 妇产科疾病饮食宜忌
第十四章 儿科疾病饮食宜忌
第五篇 常见疾病饮食宜忌

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)