

<<食物养生妙方速查>>

图书基本信息

书名：<<食物养生妙方速查>>

13位ISBN编号：9787501981595

10位ISBN编号：7501981590

出版时间：2011-8

出版时间：轻工

作者：书香悦己

页数：95

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<食物养生妙方速查>>

内容概要

食物与养生，适度才是正道：食物的寒、热、温、凉四气和酸、苦、甘、辛、咸五味，及其所主的脏腑和归经不同，如果搭配不合理或者饮食方法不得当，就会有损于人体健康。本书为读者讲述食物的药典记载、饮食搭配、食疗功效等，让食物成为健康生活的好伙伴。

<<食物养生妙方速查>>

作者简介

李宁：北京协和医院主管营养师，妇联“心系好儿童”项目专家组成员，同时承担协和医科大学及首都医科大学的营养学教学工作，为培养新一代营养师做出不懈努力。

从事营养工作20余年，具有丰富的营养治疗临床经验，多次在中央人民广播电台，北京人民广播电台，中央电视台生活栏目进行科普宣教，并在《健康报》、《保健时报》、《好主妇》等报刊上发表科普短文。

业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，代表作品有《食物是最好的医药》、《糖尿病饮食宜忌》等。

<<食物养生妙方速查>>

书籍目录

第一章 五谷主食类养生妙方

白米 补中益气，强身健体
糙米 补中益气，健脑抗癌
玉米 健胃和中，渗湿利水
小米 和胃安眠，滋阴养血
糯米 补中益气，健脾暖胃
黑米 滋阴补肾，益气补血
燕麦 清脂降糖，补益脾胃
荞麦 消积健胃，清血降脂
黄豆 补脾益气，清热解毒
绿豆 止渴利尿，清热解毒
红豆 健脾利水，消利湿热
黑豆 治水消肿，养阴补气
芸豆 温中下气，益肾补元
花生 润肺舒脾，止血生乳
芝麻 补肝肾，润五脏，益精血

第二章 蔬菜水果类养生妙方

大白菜 降脂清热，祛病防癌
圆白菜 杀菌消炎，清热止痛
菠菜 清热除烦，养肝明目
生菜 镇痛催眠，降脂降糖
茼蒿 调和脾胃，化痰止咳
芹菜 平肝降压，养血补虚
韭菜 行气活血，补肾助阳
茄子 清热凉血，去淤止痛
西红柿 开胃消食，养阴凉血
西蓝花 清热润肺，利尿明目
辣椒 温中散寒，开胃消食
菜花 散血消肿，和胃生津
芦笋 润肺止咳，防癌抗癌
黄瓜 清热止渴，利水利尿
冬瓜 清热生津，避暑除烦
苦瓜 生津止渴，消暑解热
南瓜 润肺益气，健脾暖胃
红薯 健胃润肠，和血补中
洋葱 发散风寒，温中通阳
香菇 健脑益智，抗病防癌
土豆 补脾益胃，消炎解毒
莲藕 健脾开胃，养血止血
山药 益气养阴，耳聪目明
白萝卜 化痰止咳，顺气消食
胡萝卜 润燥明目，降压强心
黑木耳 益气润肺，强志养颜
银耳 滋阴润肺，美容养颜
苹果 润肺悦心，生津开胃

<<食物养生妙方速查>>

柑橘 止咳平喘，保肝利胆
 香蕉 排忧解难，清脾滑肠
 葡萄 养血益气，健脑养神
 桃子 护肝利胆，生血补心
 梨 生津清热，润肺止咳
 西瓜 清热解暑，利尿降压
 草莓 润肺生津，养血润燥
 红枣 益气补血，健脾和胃
 山楂 开胃消食，理气散淤
 菠萝 补脾胃，固元气，益气血
 樱桃 健脑益智，养颜驻容
 芒果 益胃止渴，利尿止晕
 石榴 涩肠止泻，杀虫止痢
 猕猴桃 调中下气，滋补强身
 木瓜 解毒消肿，降压通乳
 荔枝 生津止渴，和胃平逆
 桂圆 安神定志，健体补血

第三章 肉禽蛋类养生妙方

猪肉 滋阴润燥，健脾益气
 羊肉 补气滋阴，暖中补虚
 牛肉 滋养脾胃，强筋健骨
 猪肝 补肝明目，养血安神
 鸡肉 温中补脾，益气养血
 乌鸡 补肾益精，滋阴养血
 鸭肉 滋阴养胃，利水消肿
 鹅肉 益气补脾，和胃养阴
 鸡蛋 补中益气，养肾益阴
 鸭蛋 补虚益脏，清肺解热
 鹌鹑蛋 补气益血，强筋壮骨

第四章 水产类养生妙方

草鱼 暖胃和中，平降肝阳
 鲤鱼 补脾健胃，利水消肿
 鳙鱼 疏肝解郁，暖胃强身
 鲫鱼 健脾利湿，活血通络
 黄鱼 和胃止血，益肾补虚
 鲈鱼 健脾益肾，补气安胎
 鳕鱼 活血祛淤，补虚益脏
 鱿鱼 益气强志，滋阴养胃
 带鱼 暖胃补虚，泽肤通乳
 虾 补肾壮阳，通乳托毒
 蚬 清热利湿，解毒消痈
 螃蟹 养筋益气，解结散血
 牡蛎 滋阴益血，收敛固涩
 海带 利水消肿，清热散结
 紫菜 清热化痰，补肾养心

<<食物养生妙方速查>>

章节摘录

大白菜【降脂清热、祛病防癌】 【性味】性平，味甘，微寒。

【归经】入肠、胃经。

【适用人群】一般人适用。

【建议食用量与频率】每次100克，一周3~5次。

主要营养素含量 营养素 每100克含 蛋白质 1.1克 脂肪 0.2克 碳水化合物 2.1克
膳食纤维 0.4克 维生素C 20毫克 维生素B1 20毫克 维生素B2 0.04毫克 胡萝卜素 0.01毫
克 维生素E 0.36毫克 叶酸 61微克 钙 61毫克 磷 37毫克 铁 0.5毫克 钾 199毫克
钠 70毫克 镁 8毫克 锌 0.87微克 功效解说： 含有大量膳食纤维，可促进肠壁蠕动，
帮助消化，稀释肠道毒素，既能防治便秘，又有助于营养吸收。

养胃开胃，生津解渴的养生良品，对伤风感冒，发烧口渴、口腔溃疡、肺热咳嗽，咽喉发炎等有很好的食疗效果。

富含吲哚-3-甲醇和微量元素钼，这两种营养素可抑制分解人体对致癌物质亚硝酸胺的吸收和合成，有一定的抗癌功效。

女性常吃白菜，还可减少乳腺癌的发生率。

专家提醒： 1. 忌食腐烂的大白菜、隔夜的热白菜和未腌透的大白菜。

2. 有腹泻现象时尽量少吃大白菜。

3. 气虚胃寒的人适量摄入即可，忌多吃。

.....

<<食物养生妙方速查>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>