

<<科学忌口使用手册>>

图书基本信息

书名：<<科学忌口使用手册>>

13位ISBN编号：9787535941367

10位ISBN编号：7535941362

出版时间：2007-5

出版时间：广东科技出版社有限公

作者：张泽明

页数：85

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>

## <<科学忌口使用手册>>

### 内容概要

祖国医学历来讲究忌口，早在两千多年前的《内经》就有关于劝诫饮食的记载，而有关食物相克的专著，在唐代已经问世，如《摄生服食禁忌》、《摄生总法》等。

根据现代科学研究成果，很多食物之间的相克现象已得到科学的证实，并已被普遍接受。如萝卜与橘子不宜同吃，是因为萝卜进入人体后，会生成一种抗甲状腺物质—硫氰酸；而橘子中的类黄酮物质经转化后，会加强硫氰酸抑制甲状腺的作用。

从而诱发甲状腺肿瘤。

凡此种种，人类经过漫长的实践和积累，总结出了大量的食物相克的事例。

当然，有些民间流传的一些食物相克的说法，缺乏科学依据，有待进一步探讨。

与同类书相比，《e博士彩色锦囊健康系列：科学忌口使用手册》具有明显的全面性、系统性。

除了有“根据不同的疾病忌口”、“根据不同的食物、不同的药物忌口”的大量个案，还特别增加了“根据不同的体质、不同的季节进行忌口”、“食物与器具相忌”的内容。

该书还具有较强的科学性，系统分析了忌口的科学依据，并着重指出不要盲目忌口，以免产生营养不良。

## <<科学忌口使用手册>>

### 书籍目录

一、忌口的科学根据1、忌口含义2、忌口的根据3、忌口的原则二、根据不同的体质忌口1、辩证与辩证2、先天与后天3、性别与年龄三、根据不同的时令忌口1、春季的忌口2、夏季的忌口3、秋季的忌口4、冬季的忌口四、根据不同的药物忌口1、服食西药时的忌口2、服食中药时的忌口五、根据不同的病症忌口1、消化系统疾病2、呼吸系统疾病3、心脑血管系统疾病4、代谢性疾病5、泌尿、生殖系统疾病6、神经精神疾病7、外科疾病8、皮肤疾病9、妇产科疾病10、儿科疾病11、五官科疾病六、根据不同的食物忌口1、肉类2、水产类3、蔬菜类4、水果类5、饮料、调味品、蛋奶类6、关于“发物忌口”七、食物与器具的相忌1、食物与铁器的相忌2、食物与铝器的相忌3、食物与铜器的相忌4、食物与彩釉瓷器的相忌5、食物与塑料制品的相忌6、食物与不锈钢器具的相忌

## <<科学忌口使用手册>>

### 编辑推荐

祖国医学因来讲究忌口，早在两千多年前的《内经》就有关于劝诫饮食的记载，而有关食物相克的专著，在唐代已经问世，如《报生服食禁忌》、《报生总法》等。

<<科学忌口使用手册>>

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>