

<<饮食调补与中老年保健>>

图书基本信息

书名：<<饮食调补与中老年保健>>

13位ISBN编号：9787564113490

10位ISBN编号：7564113499

出版时间：2008-8

出版时间：东南大学出版社

作者：江宁熙，刘刚 编著

页数：305

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>

## <<饮食调补与中老年保健>>

### 内容概要

如今早已不是饥不择食的年代，但遗憾的是，面对食物比较丰盛的餐桌，有的人却显得有些茫然，如何在满足美味和追求营养间寻求平衡？

肥胖、高血脂、高血压、糖尿病等与饮食密切相关的疾病大量出现，这就说明了部分人的营养和健康状况因为饮食的不合理而出现了隐患。

正基于此，几年来，作者殚精竭虑编著《饮食调补与中老年保健》一书。

书中用简朴通俗的语言将深奥复杂的中医药理论在饮食调补中明晰地表达出来；所介绍的100多种食物绝大多数为百姓餐桌上所常见，揭示的防病、保健功能数据翔实，科学可信；所列食方达300多种，有经久不衰的经典老方，亦有现代科技的最新成果，时空性、针对性较宽，可让人们适时而摄，适度怡养。

是一部较好的看得懂、学得会、用得上的实用读本。

是中老年健康长寿的好帮手。

## &lt;&lt;饮食调补与中老年保健&gt;&gt;

## 书籍目录

综述篇 一、饮食调补的概念 二、饮食调补的起源与发展 三、饮食调补的基本原则 1. 以中药学理论了解食物性能 2. 以中医学理论指导合理施食 3. 以现代科技丰富饮食调补的内涵 四、中老年人的生理变化特点 五、饮食调补与中老年保健 1. 饮食调补是中老年人生理变化的迫切需要 2. 饮食调补能使老年人长寿成为可能 选食篇 蔬菜类 大蒜 葱 百合 洋葱 土豆 藕 胡萝卜 萝卜 茼蒿 生姜 山药 甘薯 魔芋 芦笋 韭菜 芥菜 黄花菜 菠菜 蕹菜 马齿苋 苋菜 包心菜 芹菜 大白菜 莴菜 花菜 番茄 茄子 辣椒 南瓜 冬瓜 黄瓜 丝瓜 苦瓜 四季豆 海带 蘑菇 香菇 猴头菇 银耳 木耳 果品类 大枣 龙眼肉 杏 苹果 柿 柚 草莓 香蕉 梅 猕猴桃 梨 椰子 葡萄 橘 西瓜 甘蔗 番木瓜 木瓜 无花果 枸杞子 山楂 橄榄 白果 花生 菱角 核桃仁 葵花子 肉食类 猪肉 牛肉 羊肉 兔肉 狗肉 鸡肉 鸭肉 鹌鹑肉 鳖肉 海参 带鱼 鲨鱼 牡蛎 河虾 田螺 泥鳅 鳝鱼 鲤鱼 鲫鱼 谷物类 粳米 糯米 小米 玉米 薏苡仁 小麦 荞麦 燕麦 黑芝麻 黄豆 绿豆 赤小豆 蚕豆 豌豆 扁豆 选方篇 中老年四季养生调补方 春季调补方 疏风助阳类 清热祛湿类 养肝健脾类 夏季调补方 清热消暑类 益气生津类 健脾和胃类 秋季调补方 养阴润燥类 清热生津类 补脾益肺类 冬季调补方 补肾充元类 益气养血类 补脾温胃类 中老年常见病防治调补方 高血压病 老年性贫血 冠心病 慢性支气管炎 高脂血症 慢性萎缩性胃炎 糖尿病 消化性溃疡 痛风 肝硬化 骨质疏松症 习惯性便秘 功能性腹泻 老年耳聋症 前列腺增生 老年性痴呆 更年期综合征 脑卒中 老年性阴道炎 癌症 老年性尿失禁 老年性皮肤瘙痒症 老年性白内障

## <<饮食调补与中老年保健>>

### 章节摘录

草莓 为蔷薇科植物草莓的成熟果实。

鲜红艳丽，柔嫩多汁，酸甜可口，浓郁芳香，被人们誉为“水果皇后”。

草莓原产于南美洲，现我国广西、广东、福建、江苏、浙江、台湾等地均有栽培。

【别名】洋莓、高丽果。

【性味】性凉，味甘、酸。

【功用】润肺生津，健脾，解酒，止渴，利尿。

用于风热咳嗽，口舌糜烂，咽喉肿痛，便秘，高血压。

【古籍溯源】 《本草拾遗》：性凉，味甘、酸；润肺生津，清热解毒，补气益血，健脾解酒。

。 【现代研究】 草莓的根叶和果实中都含有丰富的抗癌活性颇高的鞣花酸，这种物质能保护人体组织不受致癌物的伤害，从而减少癌症的发生。

对治疗白血病，再生障碍性贫血等血液病也有奇特的功效。

草莓含有丰富的果胶和不溶性纤维，可以帮助消化，通畅大便。

对防治动脉硬化、冠心病、高血压也有较好的疗效。

在国外，草莓被人们推崇为防治心血管疾病和癌症的“灵丹妙药”。

草莓中维生素C含量很高，可消除细胞间的松弛或紧张状态，使脑细胞结构坚固、皮肤细腻有弹性。

常吃草莓，对皮肤、头发均有保健作用。

草莓还可以减肥，因为它含有一种叫天冬氨酸的物质，可以自然而平缓地除去体内的“矿渣”。

所以美国人把草莓列为十大美容食品。

<<饮食调补与中老年保健>>

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>