

<<喝什么都是药>>

图书基本信息

书名：<<喝什么都是药>>

13位ISBN编号：9787801967084

10位ISBN编号：7801967089

出版时间：2008-5

出版时间：现代教育出版社

作者：王东坡

页数：190

字数：180000

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>

<<喝什么都是药>>

内容概要

本书将重点介绍利用奶、水、茶、酒、咖啡以及各种饮品进行科学养生的相关知识。我们知道奶是营养圣品，水是生命之源，茶是百病之药，酒是百药之舟，咖啡调情益智……然而饮必得法，饮之不当则危害非浅。比如有人喝奶易腹泻，喝水不当会中毒，过量饮酒必伤身，咖啡虽好但过饮易伤胃……所以说：喝出健康是有学问的！

本书从中医饮食养生的角度出发，以生物学和营养学知识为依据，通过经科学验证的方法，对喝奶、喝水、喝茶、喝酒、喝咖啡、喝饮料的利弊与方法进行阐述，从科学的角度探讨喝出健康的学问。全书的特色在于有理、有据、有方法，采用通俗易懂的语言，充分阐述奶、水、茶、酒、咖啡、饮料等的正确饮用理论与法则。真正做到一看就懂，学了就会用，用了就有效，使“喝出健康”成为一种时尚。

<<喝什么都是药>>

作者简介

王东坡，医学博士，北京中医药大学体质与生殖医学研究中心副教授，硕士研究生导师，中医体质学会副秘书长，《药物与人》杂志社编委，国家名老中医王琦教授的研究生，从事中医临床、教学、科研工作20余年。

擅长治疗内、妇科杂病及男性病，对酒精性疾病防治有较深入研究，提出“中医饮伤学说”。

编著《中医健身美容》《中医壮阳益寿》《家庭足浴全书》等中医科普及学术著作20多部，发表学术论文50余篇，获得个人发明专利1项。

现从事中医体质养生、中医临床研究及教学工作。

<<喝什么都是药>>

书籍目录

- 第一篇 喝奶
- 第二篇 喝水
- 第三篇 喝茶
- 第四篇 喝酒
- 第五篇 喝咖啡
- 第六篇 喝饮料

<<喝什么都是药>>

章节摘录

第一篇 喝奶 最接近完美的食品 牛奶是一种营养价值极高的食品。

早在南北朝时期的名医陶弘景曾说：“牛羊乳食之补肾，是故北人多肥健”。

《魏书》中也提到“常饮牛奶，色如处子”。

明代李时珍著的《本草纲目》中有一首服乳歌，唱道“仙家酒，仙家酒，两个葫芦盛一斗。

五行酿出真醍醐，不离人间处处有。

丹田如若干涸时，咽下重楼润枯朽。

清晨能饮一升余，返老还童天地久”。

可见自古以来，人们早已认识到牛奶的营养价值。

现代研究证明，牛奶中含有丰富的营养。

其中，每100克牛奶含：水分87克，蛋白质3.3克，脂肪4克，碳水化合物5克，钙120毫克，磷93毫克，铁0.2毫克，维生素A140国际单位，维生素B1 0.04毫克，维生素B2 0.13毫克，尼克酸0.2毫克，维生素C1毫克，可供热量69千卡。

牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白、白蛋白、球蛋白、乳蛋白等，所含的20多种氨基酸中有人体必需的8种氨基酸，奶蛋白质是全价的蛋白质，它的消化率高达98%。

乳脂肪是高质量的脂肪，品质最好，它的消化率在95%以上，而且含有大量的脂溶性维生素。

奶中的乳糖是半乳糖和乳糖，是最容易消化吸收的糖类。

牛奶中的矿物质和微量元素都是溶解状态，而且各种矿物质的含量比例，特别是钙、磷的比例比较合适，很容易消化吸收。

牛奶还含有丰富的乳清酸，不仅能抑制胆固醇沉积于动脉血管壁，还能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，从而减少胆固醇的产生。

……

<<喝什么都是药>>

媒体关注与评论

喝对了，是保健良药！

喝错了，是伤身毒药！

如今，“养生保健”成了大家普遍关心的话题。

但是，很多媒体今天说这不能吃，明天说那不能喝，弄得老百姓一头雾水不算，还给“养生”蒙上了一层阴影。

其实，只要科学养生，遵循“大道至简”的原则，健康不难。

——洪昭光 倾听生命节律，自我管理健康。

健康九成靠自己，只要快乐养生，就能享受健康。

只要平时养生保健，疾病就能挡在门外。

——张国玺 做自己的饮品导师，让合理用饮伴健康同行。

——于康

<<喝什么都是药>>

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>