

<<生活中的食物禁忌>>

图书基本信息

书名：<<生活中的食物禁忌>>

13位ISBN编号：9787810862387

10位ISBN编号：7810862383

出版时间：2006-4

出版时间：第四军医大

作者：王强虎

页数：312

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>

<<生活中的食物禁忌>>

前言

俗话说“民以食为天”。

在我们的日常饮食中，各类食物为我们提供了不同的营养，满足我们维持生命健康及生长发育的需要。

那么在这么多“穿肠而过”的食物中，怎样才能保证我们选择的科学与合理，却是一门重要的学问。因为这些食物的性味并不完全相同，在食用方法上是有一定禁忌的。

比如有些是碱性食物，有些一则是酸性食物；有些是热性食物，有些又是寒性食物；有的彼此相克，有的不宜同食……这些知识的取得都有赖于我们日常的不断学习。

食物禁忌作为中医一个重要的概念，最早见于《黄帝内经》。

而且随着食物内容的不断扩展，有关禁忌的内容在历代医学家的著作中也逐渐丰富，并成为流传于民间的饮食指导原则，通常被称为“禁口”或“忌口”。

当代营养学家对食物禁忌研究也随着现代医学的发展而不断深入，使我们更加深刻地认识到食物禁忌在生活中的重要性。

某种意义上，食物禁忌是食物的应用法纪，违背了它就有可能使我们在不知不觉中为健康“埋单”。不同的食物在食用时如能科学合理搭配，就可以功效倍增；但若搭配错了，轻则会降低食物的营养价值，严重的还会引起中毒反应。

例如在吃海鲜的同时吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果，就可能出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

因为在这些水果中含有鞣酸，鞣酸遇到海鲜中的蛋白质，会凝固沉淀，形成不容易消化的物质。

本书在编写过程中，研究了大量古今食物忌口，参考了大量最新研究结论，本着内容决定形式，形式服从内容的原则，以严谨的结构、统一的体例、深入浅出的语言风格介绍了生活中的食物禁忌，提醒人们在食用食物时趋利避害，从而达到维护健康的目的。

本书适合各个层次、各种职业、各年龄段的读者阅读，更适合做您的家庭顾问。

相信读者读完本书，能更加了解和注意生活中的食物禁忌，从而正确地调理饮食，保持科学健康的饮食习惯，提高自己和家人的生活品质。

<<生活中的食物禁忌>>

内容概要

本书在编写过程中，研究了大量古今食物忌口，参考了大量最新研究结论，本着内容决定形式，形式服从内容的原则，以严谨的结构、统一的体例、深入浅出的语言风格介绍了生活中的食物禁忌，提醒人们在食用食物时趋利避害，从而达到维护健康的目的。

本书适合各个层次、各种职业、各年龄段的读者阅读，更适合做您的家庭顾问。相信读者读完本书，能更加了解和注意生活中的食物禁忌，从而正确地调理饮食，保持科学健康的饮食习惯，提高自己和家人的生活品质。

<<生活中的食物禁忌>>

作者简介

王强虎，六十年代生人，八十年代初毕业于陕西中医学院，从医多年，医技精湛，在国内主要医学期刊发表论文20余篇。

现为国内健康类畅销书作者，出版主要作品有：“中老年健康有约丛书”之《心理保健》、《房室保健》、《运动保健》、《长寿保健》、《饮食保健》；“家庭5元

<<生活中的食物禁忌>>

书籍目录

第1部分 食物四气五味与营养 1 食物四气五味与健康 2 食物营养与人体健康第2部分 蔬菜篇 1 蔬菜与其他食物配伍禁忌 2 蔬菜的食用加工禁忌第3部分 水果篇 1 水果与其他食物配伍禁忌 2 水果类食物食用禁忌第4部分 肉食篇 1 肉食类食物配伍禁忌 2 肉食类加工食用禁忌第5部分 水产篇 1 水产类食物配伍禁忌 2 水产品食用加工禁忌第6部分 蛋奶篇 1 蛋奶类的配伍禁忌 2 蛋奶类食用贮存禁忌第7部分 粮油篇 1 粮油类食物食用禁忌 2 粮油食物贮存加工禁忌第8部分 酒水与饮料篇 1 酒水饮料类配伍禁忌 2 酒水饮料类饮用禁忌第9部分 调味品篇 1 调味品的信用禁忌 2 调味品加工贮存禁忌第10部分 特殊人群篇 1 婴幼儿、儿童食物禁忌 2 孕产妇食物禁忌 3 中老年人食物禁忌第11部分 疾病篇 1 高血压病患者食物禁忌 2 中风患者食物禁忌 3 冠心病患者食物禁忌 4 心肌梗死患者食物禁忌 5 感冒患者食物禁忌 6 肺结核患者食物禁忌 7 慢性支气管炎患者食物禁忌 8 支气管哮喘患者食物禁忌 9 慢性胃炎患者食物禁忌 10 病毒性肝炎患者食物禁忌 11 肝硬化患者食物禁忌 12 脂肪肝患者食物禁忌 13 胆囊炎胆结石患者食物禁忌 14 细菌性痢疾患者食物禁忌 15 便秘患者食物禁忌 16 慢性腹泻患者食物禁忌 17 急性胰腺炎患者食物禁忌 18 糖尿病患者食物禁忌 19 甲状腺亢进患者食物禁忌 20 前列腺增生患者食物禁忌 21 慢性肾病患者食物禁忌 22 性功能障碍患者食物禁忌 23 老年痴呆症患者食物禁忌 24 更年期患者食物禁忌 25 骨折患者食物禁忌 26 痛风患者食物禁忌 27 骨质疏松症患者食物禁忌 28 红斑狼疮患者食物禁忌 29 痔疮患者食物禁忌 30 青光眼患者食物禁忌 31 烧伤患者食物禁忌 32 缺铁性贫血患者食物禁忌附录 常见食物作用功效表

<<生活中的食物禁忌>>

章节摘录

做红豆食品不宜放盐 红豆在《本草纲目》中名为赤小豆，它在祖国医学上，主要应用于行水去水肿、利气去脚气、健脾等。

古籍中用红豆与鲤鱼烂煮食用，对于改善怀孕后期产生的水肿脚气，有很大的帮助。

所以说，红豆不仅是一种粮食，还有利尿消脚肿的功能。

但中医认为红豆制品只能做甜食，主张盐与红豆不可同食，红豆如果加上盐，其食疗作用就会减半。

花生油的食用禁忌 花生油有许多好处，但是它非常油腻，夏天不宜食用。

另外常吃容易上火。

花生油要新鲜，因为其香味物质在制油过程中，是以吸附方式存在于油中的，极易挥发或分解，即使在保存期内也有一个自动氧化、分解过程。

如果花生油放置久了，香味逐渐淡化直至消失，同时也会酸值上升，过氧化物增多，口感变差，营养成分遭到破坏。

心脏病忌吃菜籽油 国内外不少心血管专家对心脏病患者的调查表明，心脏病患者不可多吃菜籽油。

这是因为，菜籽油含有40%的芥酸。

对于正常人，芥酸并不可怕，但对于心脏病患者会造成“心肌脂肪沉积”现象，直接危害身体健康。

所以，患有各类心脏病，尤其是冠心病、高血压的患者在日常吃油时，应尽量少吃或不吃菜籽油。

这也是联合国粮农组织及世界卫生组织对菜籽油中芥酸含量作出限量规定，即菜籽油芥酸的含量一律低于5%的原因。

禁忌吃粗制棉制油 棉籽是棉花的种子。

由棉铃中采取的棉花称籽棉，由籽棉上轧下来的棉纤维称皮棉，籽棉除去皮棉后，即可取得棉籽。

棉籽仁含棉酚0.2%~2%。

棉酚是一种对人体有害的化学物质，它可以毒害人的神经、细胞及血管的黄色素。

特别是农村土榨棉油和棉饼中游离棉酚的含量最高，食用此种油可能会使人发生中毒。

机制油和用浸出法所制的棉油中，游离棉酚的含量较少，一般不会对人体健康造成伤害。

奶油禁忌过量食用 日常生活中的乳制品，除了牛奶和奶酪之外，常见的还有奶油。

奶油也叫做稀奶油，它是在对全脂奶的分离中得到的。

分离的过程中，牛奶中的脂肪因为比重的不同，质量轻的脂肪球就会浮在上层，成为奶油。

由于饮食的西化，奶油逐渐走进了人们的生活。

当然食用也不可过量，尤其是爱吃者请注意，食用过多奶油可能导致男性的前列腺增生。

.....

<<生活中的食物禁忌>>

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>