

# 《吃吃喝喝话养生》

## 图书基本信息

书名：《吃吃喝喝话养生》

13位ISBN编号：9787504467102

10位ISBN编号：7504467103

出版时间：2010-5

出版社：中国商业出版社

作者：赵叶

页数：292

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

民以食为天，人类在长期生活实践中不断积累了在不同情况下选择不同食物的方法与经验。随着社会的进步，人们逐渐抛弃有害的食物，获取有益的食物，这便有了饮食的科学方法。我国是饮食大国，各种吃法、喝法，林林总总，通过吃喝这种愉快、丰富的形式，达到健身、营养、防病、治病的目的，是我们祖先的一大发明。实践证明，吃得好，喝得好，吃得合理、科学、喝得合理、科学，是可以达到强身、健体、防病、治病的目的。正所谓“食药同源”，“食医同源”。但是，病从口入。随着人们生活水平的提高，市场供应的丰富，人们对饮食的安排和对食品的选择有了更大的随意性，加之人们对营养的误解，本末倒置现象普遍存在，诸如，饮食上追求过精、过纯；三餐安排不合理，迷信某些保健品，热衷“洋垃圾”等等畸形的饮食消费观念，使饮食的摄取与营养的需要，产生很大的反差，致使吃喝不当，危及健康。本书除介绍各种有益的食物性能及对人体的保健作用外，还介绍了什么食物可以吃，什么食物不能吃；什么食物在什么情况下能吃，在什么情况下不能吃；什么年龄、职业、身体条件下适合吃喝什么，不适合吃喝什么，以及食物的烹调与保存和诸多疾病的饮食疗法等等。全书共分五部分：一、饮食的均衡与营养；二、饮食的选择与健身；三、饮食的民间疗病法；四、饮食的烹调与保存；五、走出饮食的误区。

# 《吃吃喝喝话养生》

## 内容概要

《吃吃喝喝话养生(精编版)》除介绍各种有益的食物性能及对人体的保健作用外。还介绍了什么食物可以吃，什么食物不能吃；什么食物在什么情况下能吃，在什么情况下不能吃；什么年龄、职业、身体条件下适合吃喝什么。不适合吃喝什么。以及食物的烹调与保存和诸多疾病的饮食疗法等等。随着人们生活水平的提高，市场供应的丰富，人们对饮食的安排和对食品的选择有了更大的随意性。加之人们对营养的误解，本末倒置现象普遍存在，诸如。饮食上追求过精、过纯；三餐安排不合理，迷信某些保健品，热衷“洋垃圾”等等畸形的饮食消费观念。使饮食的摄取与营养的需要，产生很大的反差，致使吃喝不当，危及健康。

## 书籍目录

一、饮食的均衡与营养吃饭方式要改革要讲究膳食平衡科学安排三餐用膳清晨一杯温开水粥——长寿的养生妙品汤的养生功能不可一日无茶美酒飘香说功过要控制糖的食量每天该吃多少盐劝君经常吃点醋冷饮一定要节制健身祛病的大麦医食同源话小麦小米的营养与食疗营养保健食品——荞麦玉米——黄金食品身价倍增的马铃薯面筋——高蛋白低脂肪食品牛奶A、B、C豆腐——营养之花吃豆浆的科学吃鱼与健康鸡蛋——高蛋白食品羊肉——冬令的补品寒冬腊月话狗肉食疗佳品——猪蹄猪血的保健功能美味佳肴话泥鳅对虾的营养与用途蜗牛——老年人的营养佳肴漫话鹌鹑蔬菜的不同保健价值几种野菜的营养蒜的药用价值高洋葱的药用价值富含维生素E的韭菜萝卜——保健的佳肴与良药胡萝卜——小人参番茄营养价值高南瓜——餐桌上的保健品海带食疗之新说芹菜——降压的佳品健脑防衰的佳肴——黄花菜卷心菜的奇妙功效吃辣椒话利弊素中之萃——黑木耳保健食品——平菇世界十大名菜之一——芦笋魔芋——防疾的屏障食药兼优的莲藕苹果——老年人的佳果盛夏话西瓜药食佳品——桃金秋话梨食柿话利弊杏的药用价值药食皆佳的百合浩瀚药海话山楂猕猴桃——抗癌果荸荠的药用花生——老幼皆宜的保健品核桃——滋补的佳果益寿的佳品——芝麻健身佳品——大枣栗子的营养与食疗沙棘食品的营养与药用滋补佳果话椰子葵花籽的营养蜂蜜与长寿长寿佳品——花粉蜂王浆的滋补功效燕窝——益寿的补品黑色食品——餐桌上的“流行色”

二、饮食的选择与健身各种职业的饮食选择中年人的饮食老年人的饮食抗衰老食谱脑力劳动者的最佳食品电脑族的首选食品素食——血液的净化剂帮你摆脱健忘的食疗食疗，还你一个安静的夜该选购什么蔬菜有抗癌作用的蔬菜应该对症吃菜暑夏的保健蔬菜根据不同需要选择水果科学地服用补养药物四季进补的食品春夏秋冬饮食养生法冬令的食补与药补秋冬进补的几种保健食谱以脏补脏食疗法降低胆固醇的食物菜篮子里的跌打损伤“药”茶疗二十法吃出聪明来吃出美容来服用中药的学问

三、食品的烹调与保存

四、走出饮食的误区附：食物中胆固醇含量表

## 章节摘录

吃饭包括食俗和烹饪，它反映着人类文明与科学的程度，因此可以说饮食艺术也是一种文化。在我国更有着悠久的历史。从茹毛饮血发展到烧、烤、煮、烹、炸、涮等，不正是反映了我们祖先对饮食营养的认识的进步吗？我国人民是十分讲究食俗与烹饪艺术的。丰富多彩的中国菜点，色、香、味、形俱佳，风靡西方各国。当今，世界许多国家出现了大量中国餐馆：在英国的10万华侨和华商中。有90%经营饮食：美国80万华人中有13%从事中式餐馆业：仅有1万华人的哥斯达黎加首都圣约瑟市。也开了80多家中餐馆，不少外国朋友赞颂说：“中国悠久的‘吃’的文化正在征服着我们。”然而，随着我国人民生活生活节奏的不断加快与生活水平的日趋提高，传统的食俗与烹饪也开始暴露出它的弱点与不足。开始不适应现代生活方式了。问题表现在两个方面：一、不利健康。我国传统吃饭方式是全家人共吃一碗菜、一碗汤。这是一种很不卫生的方式。家里的任何一个人有了某种传染病。就很容易迅速地通过筷子、汤匙上的唾液传染给其他人。有些传染病有一定潜伏期，尚未发病时并无明显症状；也有一些人本身虽没有患病，却是某些传染病菌的携带者，围桌而食。共吃一盘，病菌相互传染，危害健康。特别是喜庆佳节。亲朋好友相聚。或宴请宾客，便会因互相混食而使疾病广为传播。二、浪费时间。我国人民，特别是家庭妇女每天用于买菜、切肉、洗涤、煮食等所花的时间太多。餐餐都得围着锅台转。

# 《吃吃喝喝话养生》

## 编辑推荐

《吃吃喝喝话养生（精编版）》编辑推荐：民以食为天，人类在长期生活实践中不断积累了在不同情况下选择不同食物的方法与经验。随着社会的进步，人们逐渐抛弃有害的食物，获取有益的食物，这便有了饮食的科学方法。“食物同源”，“食医同源”。

# 《吃吃喝喝话养生》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)