

# 《饮食宜忌与健康》

## 图书基本信息

书名：《饮食宜忌与健康》

13位ISBN编号：9787811002447

10位ISBN编号：7811002442

出版时间：2005-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：冯永丽等编

页数：356

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)

# 《饮食宜忌与健康》

## 内容概要

本书共为三章，第一章为绪论。主要论述了食药同源，进述了食物的性质和功能，介绍了生命所需的食物中的三大营养素、食物的配伍应用等。第二章为各类食物饮食宜忌。分别从食物的名称、概述、成分、性味、功效、作用、宜食、忌食和应用九个方面对五谷杂粮类、蔬菜类、瓜果类、菌类、肉类、水产类、蛋白类、蛋奶类、饮品、酒水、调味品、中草药类等食物的宜忌进行了详尽地介绍，介绍了前人经验和现代研究成果及应用实例。做到了查之有根，引之有据，学之有例证，用之则见效。第三章为各类病症饮食宜忌。本章对常见病症、男科病、儿科病、外科病、皮肤科病、五官科病所有可以吃的宜食食物和不可以吃的所有应忌食食物。

# 《饮食宜忌与健康》

## 书籍目录

第一章 绪论第一节 “食药同源”之说第二节 食物的性质和功能第三节 生命所需要的食物中的三大营养素第四节 食物的配伍应用第二章 各类食物饮食宜忌第一节 五谷杂粮类饮食宜忌第二节 蔬菜类饮食宜忌第三节 瓜果类饮食宜忌第四节 菌类饮食宜忌第五节 肉类饮食宜忌第七节 蛋奶饮食宜忌第八节 饮品宜忌第十节 酒水宜忌第十节 调味品饮食宜忌第十一节 中草药类饮食宜忌第三章 各类病症饮食宜忌第一节 常见病症饮食宜忌第二节 男科病饮食宜忌第三节 妇科病饮食宜忌第四节 儿科病饮食宜忌第五节 外科病饮食宜忌第六节 皮肤科病饮食宜忌第七节 五官科病饮食宜忌

# 《饮食宜忌与健康》

## 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)