



全家人饮食健康的保证！

更 吃对食物 健康

25类人群的食疗食养知识，236种食物全解码！

健康中国组委会秘书长
北京通达事理健康长寿研究所执行所长

陈玉琴研究员 推荐

北京食物营养研究组 编



全家人饮食健康的保证！

更吃对食物健康

CHIDUI SHI WUGENG JIANKANG

药补不如食补！

25类人群的饮食营养知识，236种食物全解码，
让全家人的饮食更加科学，健康更有保证！

北京食物营养研究组 编
赵莹莹 李俊 莫亚柏 主编



K 湖南科学技术出版社

知
学
PDG

序言

PREFACE



人类生存，赖食以养。《黄帝内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”在影响人类健康的诸因素中，饮食居首，所谓“民以食为天”。要健康，首先要健康饮食。

健康饮食，建立在科学合理地选择食物和食用食物上。我国第一部药理学专著《神农本草经》就记载了许多药食兼具的食物。在中草药中，很多食物本身就具有药用功能，因而有“药食同源”的说法。食物之所以能够养生，一是靠其食性，靠其四气五味；二是靠食物所含的各种营养要素；三是食物的作用。不同的食物有不同的性味归经、营养成分、功能效用，只有充分了解每种食物，才能明白哪些宜吃，哪些忌吃，哪种吃法有特定疗效，哪种吃法更营养、更健康。在此基础上，再根据每个人的具体情况，合理地选择或搭配食物，才能更有益于健康。

为了帮助广大读者朋友了解每种食物的特性，更好地选择食物，我们特地编写了这本书。本书分为两大部分，第一部分介绍读者朋友应该如何根据各自的具体情况（包括年龄、健康状况、职业）、实际需要（如亮齿、护发、明目）和时节变化（如四季、节假日）合理地饮食；第二部分则全面介绍人们日常生活中常见的234种食物的特性，包括性味归经、主要成分、相克相宜、功能效用、适宜对象、食疗处方、推荐菜谱、选购妙招、加工贮藏等，同时采用每面排一种食物的方式，以方便广大读者查阅。

毋庸置疑，合理的饮食以及食疗食养对健康、对疾病的康复肯定是有所裨益的，但就治疗而言，还应以药物、手术等治疗为主，饮食疗法只是起到辅助作用。但是一旦疾病主要矛盾解决或手术之后，饮食疗法在促进健康恢复方面则有十分重要的作用，不仅能补给营养，同时也是一种促进阴阳平衡、正气恢复的较为缓和的办法，其中有些作用是药物所不能替代的。

衷心希望本书能够指导读者朋友合理健康地饮食，成为一本有价值的工具书，同时也更希望读者朋友通过合理的饮食，享受健康的人生！

目录

CONTENTS



第1章 吃对食物——年龄篇

0~1岁	2
1~6岁	3
6~12岁	4
12~18岁	5
18~40岁	6
40岁以后	7

第2章 吃对食物——四季篇

春季	9
夏季	10
秋季	11
冬季	12

第3章 吃对食物——节日篇

元宵节	14
端午节	15
中秋节	16

第4章 吃对食物——养生篇

护肝	18
高血脂	19
壮骨	20
血管病	21
糖尿病	22
胃病	23
心肺疾病	24

第5章 吃对食物——特殊人群篇

考生	26
孕妇	27
教师	28
公安干警	29
电脑一族	30
脑力劳动者	31
体力劳动者	32

第6章 吃对食物——特殊需求篇

美容	34
美发	35
亮齿	36
明目	37
纤体	38

第7章 吃对食物——畜肉禽蛋类

猪肉	40
猪血	41
猪肝	42
牛肉	43
羊肉	44
驴肉	45
狗肉	46
鹿肉	47
兔肉	48
鸡肉	49
乌鸡	50
鸭肉	51
鹅肉	52
鸽肉	53
鹌鹑	54
鸡蛋	55
咸鸭蛋	56
松花蛋	57
鹌鹑蛋	58
蛇肉	59

第8章 吃对食物——水产类

鲤鱼	61
鲫鱼	62
青鱼	63
草鱼	64
黑鱼	65
鲢鱼	66

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>