中医食养与食疗 第2版



作者: 屠燕捷, 杨爱东, 郭永洁 出版社: 上海: 上海科学技术出版社 出版日期: 2025.02 总页数: 423

介绍:本书共分为七章。第一章"概论"探讨了中医食养、食疗与药膳的区别和联系,强调了平衡饮食的重要性,并结合《中国居民膳食指南(2022)》提出了适宜的膳食建议。第二章回顾了中医食养食疗理论的历史发展,从远古至宋元明清时期,展现了中医食养食疗理论的丰富内涵和实践经验。第三章深入论述了中医食养食疗理论的特点,如"治未病"的养生思想、食物的四性五味、饮食宜忌等。 在第四章"食物的成分"中,详细介绍了食物中的营养素和生物活性成分,为理解食物的食养食疗作用提供了科学依据。第五章"食物的性味功效与营养"系统地介绍了各类食物,如谷豆类、蔬菜类、果品类等的性味和营养价值。第六章针对不同人群与各时令节气的食养食疗进行了专门讨论,提供了针对性的食养食疗方案。第七章则专注于常见内科疾病的食养食疗,如感冒、哮喘、高血压等,旨在通过合理的饮食调整辅助治疗这些疾病。附录中的"食药物质最新目录名单(2024年版)"为读者提供了实用的参考信息。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/15583981.html) 查找全本阅读方式

中医食养与食疗 第2版 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/15583981.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/15583981.html

书名: 中医食养与食疗 第2版