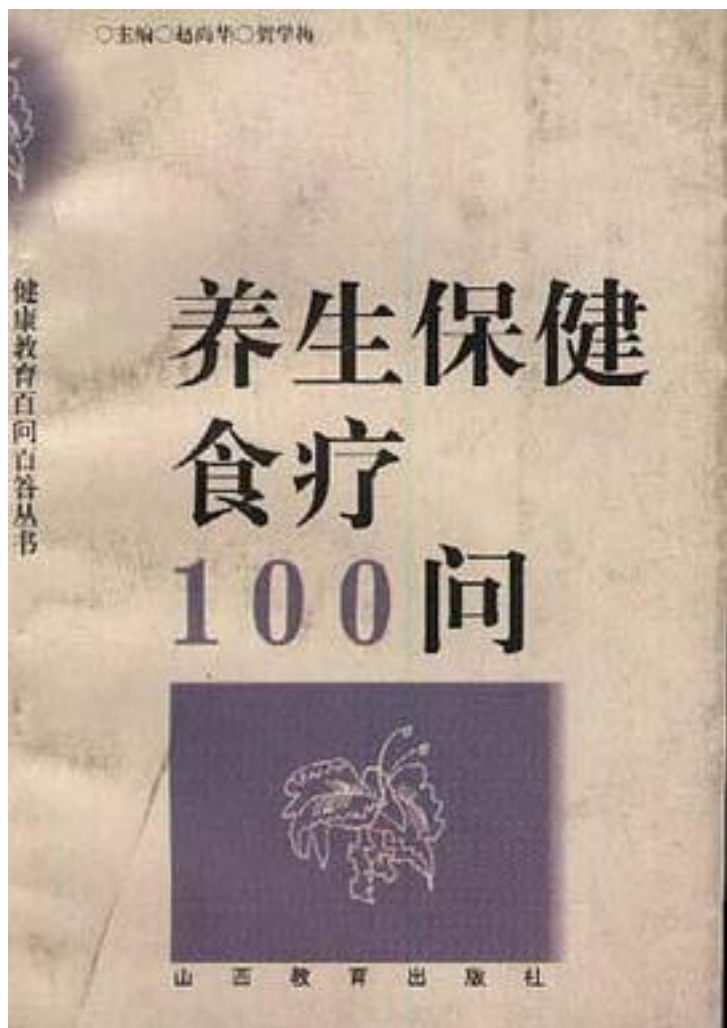


养生保健食疗100问



[养生保健食疗100问_下载链接1](#)

著者:程丽萍

出版者:山西教育出版社

出版时间:1997-01

装帧:平装

isbn:9787544010184

养生保健食疗100问，ISBN：9787544010184，作者：程丽萍，贺学梅，刘征编写

作者介绍:

目录: 目录

- 1.什么叫食疗?
- 2.食疗是现在才出现的吗?
- 3.为什么说“食药一体”?
- 4.食物为什么能治病?
- 5.饮食有哪些治疗作用?
- 6.饮食有哪些滋养作用?
- 7.运用食疗时应遵循哪些原则?
- 8.食物配伍时应注意什么?
- 9.常用的食补方法有哪些?
- 10.保健食疗中应注意哪些饮食禁忌?
- 11.为什么说食疗优于药疗?
- 12.一定是美味佳肴才能防病健身吗?
- 13.食物疗法一定是滋补吗?
- 14.吃饭为什么不宜吃得过饱?
- 15.一日三餐应如何合理安排?
- 16.正常人每日对蛋白质、脂肪、碳水化合物的需要量如何?
- 17.食物中的维生素对人体有何益处?
- 18.食物中的无机盐和微量元素对人体有什么作用?
- 19.多吃水果对人体有何益处?
- 20.多吃蔬菜对人体有何益处?
- 21.食用罐头食品对人体健康有哪些影响?
- 22.鸡蛋有什么营养及药用价值?
- 23.牛奶有什么营养及药用价值?
- 24.经常喝咖啡好吗?
- 25.药粥对人体健康有何益处?
- 26.为什么喝茶能使人长寿?
- 27.饮酒对人体健康有何影响?
- 28.多吃食盐好吗?
- 29.多吃糖对人体健康有益吗?
- 30.四季饮食应如何安排?
- 31.婴幼儿饮食应如何安排?
- 32.学龄儿饮食应如何安排?
- 33.青少年的饮食应如何安排?
- 34.中年人的饮食应如何安排?
- 35.老年人的饮食应如何安排?
- 36.如何合理安排孕妇的饮食?
- 37.产妇的饮食应如何安排?
- 38.如何安排哺乳期妇女的饮食?
- 39.如何合理调整饮食,帮助妇女度过更年期?
- 40.如何合理安排脑力劳动者的饮食?
- 41.如何合理调配体力劳动者的饮食?
- 42.运动员的饮食应如何安排?
- 43.高考期间考生饮食应如何安排?
- 44.经常接触放射线的人应该选择哪些食物?
- 45.井下工人的饮食应如何调配?
- 46.高温作业者应如何调配饮食?
- 47.经常接触有毒物质的人应如何安排饮食?

- 48.经常上夜班的人应如何安排饮食?
- 49.手术病人的饮食应如何安排?
- 50.如何利用食疗来延缓衰老?
- 51.如何利用食疗美容?
- 52.如何利用食疗来保护皮肤?
- 53.如何利用食疗乌发美发?
- 54.如何利用食疗来健脑增智?
- 55.如何利用食疗来明目?
- 56.如何利用食疗来聪耳?
- 57.如何利用食疗来调治单纯性肥胖?
- 58.如何利用食疗来预防癌症?
- 59.癌症病人的饮食应如何安排?
- 60.放疗、化疗病人的饮食应如何调配?
- 61.感冒后应如何进行饮食调养?
- 62.如何利用食疗止咳?
- 63.如何利用食疗治疗便秘?
- 64.如何利用食疗治疗呕吐?
- 65.痢疾病人在饮食方面应注意什么?
- 66.如何利用食疗治疗各种出血病证?
- 67.如何利用食疗来消退黄疸?
- 68.如何利用食疗治疗水肿?
- 69.如何利用食疗治疗头痛?
- 70.如何利用食疗治疗眩晕?
- 71.贫血病人的饮食应如何安排?
- 72.神经衰弱病人的饮食应如何调理?
- 73.甲状腺功能亢进的病人应如何安排饮食?
- 74.高脂血症病人的饮食应注意什么?
- 75.高血压病人的饮食应如何安排?
- 76.冠心病患者的饮食应如何安排?
- 77.心肌梗塞患者应如何进行饮食调护?
- 78.慢性支气管炎病人的饮食应如何安排?
- 79.支气管哮喘病人的饮食应如何安排?
- 80.肺结核病人的饮食应如何调理?
- 81.急慢性胃炎病人的饮食应注意什么?
- 82.溃疡病人应如何进行饮食调养?
- 83.病毒性肝炎患者应该如何合理安排饮食?
- 84.脂肪肝患者饮食应如何安排?
- 85.肝硬化病人应如何进行饮食调养?
- 86.胆囊炎及胆石症病人应如何合理安排饮食?
- 87.急性肾小球肾炎患者的饮食应如何安排?
- 88.慢性肾小球肾炎病人应如何进行饮食调养?
- 89.肾功能衰竭的病人应如何进行饮食调养?
- 90.肾病综合征患者的饮食应如何调理?
- 91.肾结石病人应如何调节饮食?
- 92.痛风病人的饮食应如何安排?
- 93.糖尿病患者应如何进行饮食调养?
- 94.糖尿病患者应如何进行饮食计算及如何制定饮食处方?
- 95.糖尿病并发症及糖尿病特殊情况下,应如何进行饮食调养?
- 96.如何在中医理论的指导下,运用饮食疗法对糖尿病(消渴)进行防治?
- 97.如何应用饮食疗法治疗妇女痛经?
- 98.如何利用饮食疗法治疗功能性子宫出血?

99.小儿发疹期间应如何进行饮食调治？
100.我国对于食物交换单位是如何规定的？
· · · · · (收起)

[养生保健食疗100问_下载链接1_](#)

标签

评论

[养生保健食疗100问_下载链接1_](#)

书评

[养生保健食疗100问_下载链接1_](#)