

# 中医食养食疗学



[中医食养食疗学 下载链接1](#)

著者:郭永洁

出版者:上海科学技术出版社

出版时间:2001-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787532359783

饮食是生命之根，健康之本。随着人们生活水平的提高，“吃好求健康”已成为人们追求的目标。吃得科学合理、讲究营养平衡是保证身体健康、防止疾病发生、提高生活质量的重要内容。为科学地指导人们正确合理饮食，特编写《中医食养食疗学》一书，以供大家了解有关饮食方面的知识。

中医食养食疗学是中医养生理论与现代营养科学相结合的新学科。食养是运用传统中医理论，阐述食物的四性五味，结合现代营养学来辨证(质)食治；食疗是指食物除养生和营养作用外，还有治疗作用，包括了运用中医理论的辨证(质)治疗，食物中营养素对营养缺乏症的治疗，以及食物中一些非营养物质的特殊治疗作用。关于中医传统药食结合膳食，属药膳范畴，此书为避免学科间的重复与概念上的不清，不予阐述。

希望通过本书的学习，让读者能了解有关中医的食养食疗知识，以便更好地指导人们合理饮食，预防和配合治疗疾

病，为提高全民族的健康水平尽绵薄之力。

作者介绍:

目录: 第一章 概论  
第一节 我国居民饮食结构现状  
.....  
第二章 中医食养食疗学的特点  
第一节 体现预防为主的思想  
.....  
第三章 食物的成分  
第一节 食物的营养素  
.....  
第四章 食物的功用  
第一节 谷类食物  
.....  
第五章 食物的现代研究  
第一节 对食物中生物性物质的研究  
.....  
第六章 各类人群食养要点  
第一节 孕妇和乳母的食养  
.....  
第七章 各种常见病的饮食疗法  
第一节 胃肠疾病饮食  
第二节 肝胆病饮食  
.....  
· · · · · (收起)

[中医食养食疗学\\_下载链接1](#)

标签

y

评论

-----  
[中医食养食疗学\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[中医食养食疗学\\_下载链接1](#)