

饮食内经



[饮食内经 下载链接1](#)

著者:田东宇

出版者:京华出版社

出版时间:2005-5

装帧:

isbn:9787807240204

《饮食内经》内容简介：中医经典著作《内经》强调，健康的饮食应该是“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”。这几个原则既阐明了合理饮食应该包括的食物种类，又阐明了各类食品在合理饮食中应占的比重。

水果、蔬菜和全谷类（粗粮）食品富含饮食纤维。经常食用可降低患冠心病的危险。牛奶和豆类及其制品可防止随年龄老化出现的骨质疏松问题等。不同种类的食品富含的营养成分是不同的。

《饮食内经》基于中国家庭日常饮食的需要，以传统的中医药理和现代营养学为基础，结合中国特有的饮食文化和相关动植物知识，既通俗易懂，又很专业地分析了各种食品的营养保健功能，再辅以大量的实际操作方面的指导，使广大的读者朋友在轻松的阅读中，不知不觉就获得了健康饮食的知识和方法。

作者介绍：

目录：

[饮食内经 下载链接1](#)

标签

食育

食疗

食物

营养

其他

保健

文化

评论

2010版的，封面不错

流行的食疗

作者八成是山西人，至少也是北方的，好多食材都被浪费了。

[饮食内经](#) [下载链接1](#)

书评

[饮食内经](#) [下载链接1](#)