

家庭常见病食疗菜典



[家庭常见病食疗菜典_下载链接1](#)

著者:百姓健康编委会

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787538436822

《家庭常见病食疗菜典》主要内容：拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人、每

个家庭的最大愿望。有人说过，疾病不是一个人的病，而是一家人的病！随着生活水平的提高，人们的饮食日趋丰富，许多人“食不厌精”。可是，吃得“好”也给人们带来了麻烦，身体肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症人群不断增加，这些都给人们敲响警钟。要改变这种现象，最有效也是最根本的方法是从饮食上做调整。自古就有“医食同源”的说法，以食物预防、改善、治疗疾病在我国有悠久的历史。五谷杂粮、蔬菜、水果各有不同的营养成分，具备不同的疗疾、健身功用。许多食疗食补在民间流传，例如多吃些粗粮可以帮助人们远离便秘，多吃些含纤维高的食物可以刺激肠道蠕动，利于消化。不同疾病的人，可以按照其自身的实际情况选择进食。

耳听为虚，眼见为实，《家庭常见病食疗菜典》征集自全国各地患病人群食用的行之有效的家常食疗菜谱450道，提供给受常见病困扰的人们。书中针对具体的家庭常见疾病，详细地介绍了预防和改善病情发展的食物及其功效。书中对每道菜使用的材料、制作方法详细地进行了介绍，并附有来自各地食用者的心得体会。这些食谱取自于患病人群的食用良方，简便易做，能有效抑制和改善病情发展。

要生活幸福，就要学会从容面对疾病，学会与疾病结伴而行。为自己和全家人的幸福，关注我们的身体状况，关注我们的饮食。饮食决定健康，针对所患病症进食。通过《家庭常见病食疗菜典》，我们希望能够给广大患病人群及其家属，在防病和治病方面带来帮助。身体好了，我们才有精力去做我们想要做的事情。

作者介绍:

目录:

[家庭常见病食疗菜典_下载链接1](#)

标签

营养

评论

[家庭常见病食疗菜典_下载链接1](#)

书评

[家庭常见病食疗菜典_下载链接1](#)