

从饮食说健康



[从饮食说健康_下载链接1](#)

著者:陶涛

出版者:中国画报出版社

出版时间:2009-12

装帧:平装

isbn:9787802206014

《从饮食说健康:老年人饮食养生密码》内容简介：“食物是最好的医生，是最好的药

”。食物带来的营养，比药带来的疗效更持久，更有效。俗语有“药补不如食补”“是药三分毒”的说法，因此，利用食物来改善机体各方面的功能是最安全、最可靠的养生之法。医家张锡纯在《医学衷中参西录》中讲到“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”可见，食物本身就具有“养”和“疗”二方面的作用。

但是需要注意的是，世界上的食物种类繁多、功效各异，人的体质也有阴阳虚实之分。因此，在选择食物时应该考虑到自己的实际情况，即使是同一种食物，针对不同个体，其作用也会千差万别，适合别人的不一定适合自己。比如说，大家都知道鸡蛋富含蛋白质、铁元素，营养丰富，对预防贫血、营养不良有不错的效果。但是，对于高胆固醇血症患者，在食用鸡蛋时还应该考虑其中还含有大量的胆固醇，因此应该限制食用量。

营养合理的饮食是身体健康的根基，饮食结构的好坏直接影响到老年人的身体健康、抗病能力和寿命长短。老年人应该懂得关爱自己，科学安排饮食，知道哪些食物适合自己，哪些吃了会对身体造成伤害。

作者介绍:

目录:

[从饮食说健康_下载链接1](#)

标签

健康

饮食

老年

卫生保健

评论

[从饮食说健康 下载链接1](#)

书评

[从饮食说健康 下载链接1](#)