

中医食养与食疗 第2版



作者：屠燕捷，杨爱东，郭永洁

出版社：上海：上海科学技术出版社

出版日期：2025.02

总页数：423

介绍：本书共分为七章。第一章“概论”探讨了中医食养、食疗与药膳的区别和联系，强调了平衡饮食的重要性，并结合《中国居民膳食指南(2022)》提出了适宜的膳食建议。第二章回顾了中医食养食疗理论的历史发展，从远古至宋元明清时期，展现了中医食养食疗理论的丰富内涵和实践经验。第三章深入论述了中医食养食疗理论的特点，如“治未病”的养生思想、食物的四性五味、饮食宜忌等。在第四章“食物的成分”中，详细介绍了食物中的营养素和生物活性成分，为理解食物的食养食疗作用提供了科学依据。第五章“食物的性味功效与营养”系统地介绍了各类食物，如谷豆类、蔬菜类、果品类等的性味和营养价值。第六章针对不同人群与各时令节气的食养食疗进行了专门讨论，提供了针对性的食养食疗方案。第七章则专注于常见内科疾病的食养食疗，如感冒、哮喘、高血压等，旨在通过合理的饮食调整辅助治疗这些疾病。附录中的“食药物质最新目录名单(2024年版)”为读者提供了实用的参考信息。

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/15583981.html>)查找全本阅读方式

中医食养与食疗 第2版 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15583981.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/15583981.html>

书名：中医食养与食疗 第2版