



现代生活居家必备

幸福家庭生活智慧丛书

潘石雨◎主编



家庭营养治病

XINGFU JIATING SHENGHUO ZHIHUI CONGSHU

合理均衡营养
抵抗疾病侵害

防治大小病痛
绿色生活理念

有助强健身体
吃出时尚健康

中国戏剧出版社

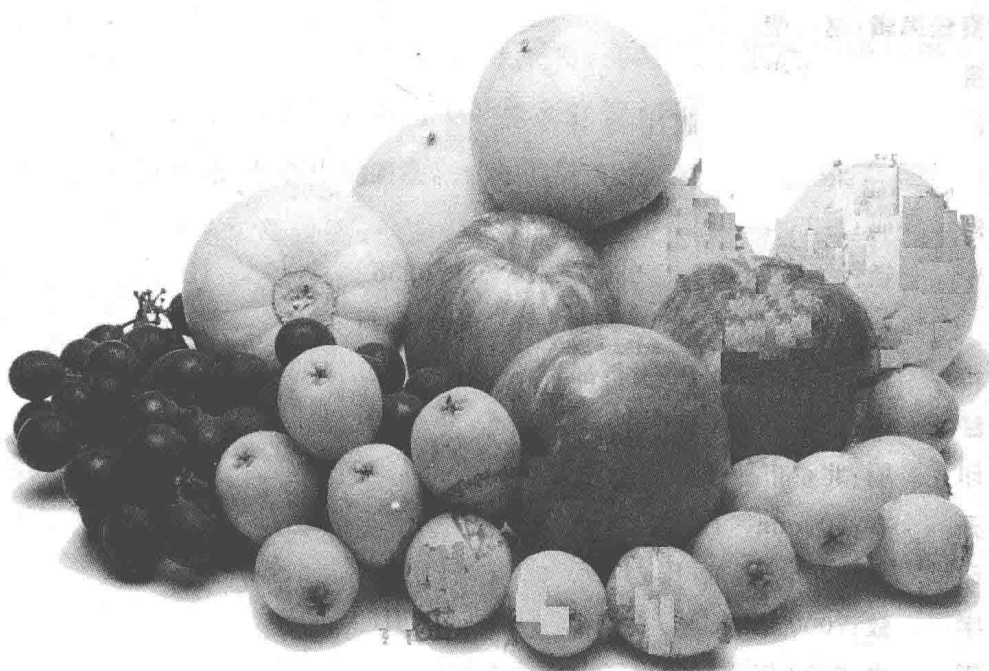
幸福家庭智慧生活丛书

健康(92)月刊

家庭营养治病

主编 潘石雨

中国戏剧出版社



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福家庭智慧生活丛书/潘石雨主编. —北京:中国戏剧出版社,2007.6
ISBN 978-7-104-02627-3

I. 幸… II. 潘… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 087213 号

家庭营养治病

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电话:010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传真:010-58930242(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:北京市楠萍印刷有限公司

开本:700mm×1000mm 1/16

印张:600

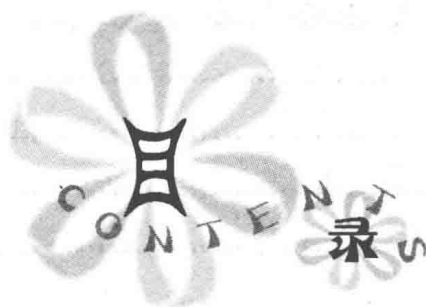
字数:7000 千

版次:2008 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-104-02627-3

定价:656.00 元(全 20 册)

版权所有 侵权必究



营养与健康

一、营养学基本常识	15
维生素	15
碳水化合物	18
蛋白质	20
脂肪	23
无机盐	25
二、主要食物的营养价值	26
蔬菜的营养价值	27
肉蛋鱼的营养价值	28
水果的营养价值	30
五谷杂粮的营养价值	31
调味品的营养价值	33
饮品的营养价值	34
三、家庭饮食之道	34
平衡膳食	35
饮食要有规律	37

食养的效用	38
调和性味益于健康	40
三餐安排要合理	41
因人安排饮食	43
四时饮养之道	48
饭后保健	49

各类食物所含营养与健康

一、肉蛋鱼治病先知道	52
肉类	52
鱼类	66
蛋类	78
二、蔬菜治病先知道	80
根茎类	80
茎叶类	90
瓜菜类	109
花蕊及果实类	114
菌类	120
三、果品治病先知道	127
鲜果类	127
干果类	159
果仁类	168

家庭常见病饮食疗法

一、内科常见病饮食疗法	174
感冒	174
支气管炎	189
咳嗽	195
腹泻	198
消化不良	205
痢疾	217
呕吐	221
肺结核	225
便秘	228
肝硬化	231
高血压	232
慢性肝炎	236
冠心病	238
尿频	240
糖尿病	241
二、神经科常见病饮食疗法	255
中风	255
眩晕	257
失眠	263
三、五官科常见病饮食疗法	264
眼疾	264
口腔炎	270

牙疾	271
四、女性常见病饮食疗法	272
痛经	272
月经不调	275
乳腺炎	282
产后缺乳	283
五、男性常见病饮食疗法	284
前列腺炎	284
阳痿	291
六、其他常见症状饮食疗法	296
肥胖症	296
早衰	297
益智健脑	304
美容保健	309

家庭常见病饮食宜忌

一、常见传染病饮食宜忌	319
流行性感冒	319
百日咳	321
麻疹	322
流行性腮腺炎	324
水痘	325
猩红热	326
细菌性痢疾	327
传染性肝炎	329

结核病	331
疟疾	334
蛔虫病	335
二、外科常见病饮食宜忌	336
脑震荡	336
急性腰扭伤	337
骨折	338
烧伤、烫伤	341
急性阑尾炎	344
急性乳腺炎	345
疖、痈	346
丹毒	348
前列腺增生	349
阳痿	350
痔	352
三、内科常见病饮食宜忌	353
急性气管炎	353
慢性气管炎	354
肺气肿	356
肺炎	357
支气管哮喘	358
高血压	359
低血压	362
冠心病	364
高脂血症	367
肥胖症	371

10

皮肤瘙痒	414
牛皮癣	415
疥疮	416
带状疱疹	417
荨麻疹	418
粉刺	419
老年斑	420
雀斑	422
蝴蝶斑	422
冻疮	423
褥疮	424
斑秃	425
早秃	426
脱发	427
头发早白	427
五、五官科常见病饮食宜忌	428
复发性口腔溃疡	428
牙龈炎	429
龋齿	430
牙周病	432
牙髓炎	433
急性中耳炎	435
慢性化脓性中耳炎	436
急性鼻炎	437
慢性鼻炎	437
萎缩性鼻炎	438

12

回乳	466
七、儿科常见病饮食宜忌	467
小儿夏季热	467
惊厥	468
小儿肺炎	469
营养不良	471
小儿腹泻	472
小儿便秘	474
佝偻病	474
婴幼儿缺铁性贫血	475
多动症	477
遗尿症	479

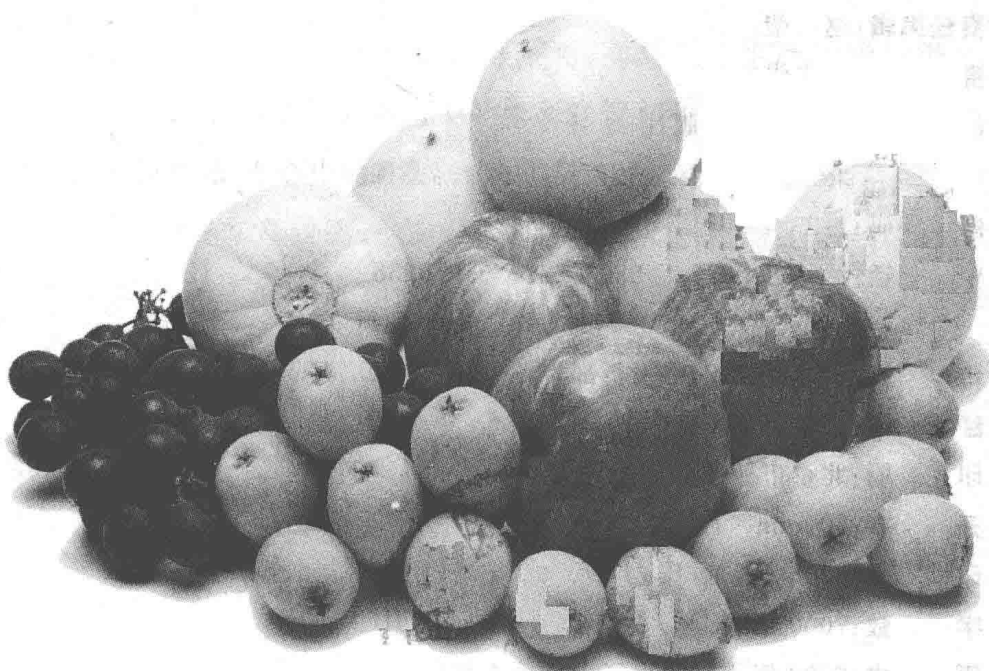
幸福家庭智慧生活丛书

健康(92)月刊

家庭营养治病

主编 潘石雨

中国戏剧出版社



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福家庭智慧生活丛书/潘石雨主编. —北京:中国戏剧出版社,2007.6
ISBN 978-7-104-02627-3

I. 幸… II. 潘… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 087213 号

家庭营养治病

责任编辑:赵 莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010-58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市楠萍印刷有限公司

开 本:700mm×1000mm 1/16

印 张:600

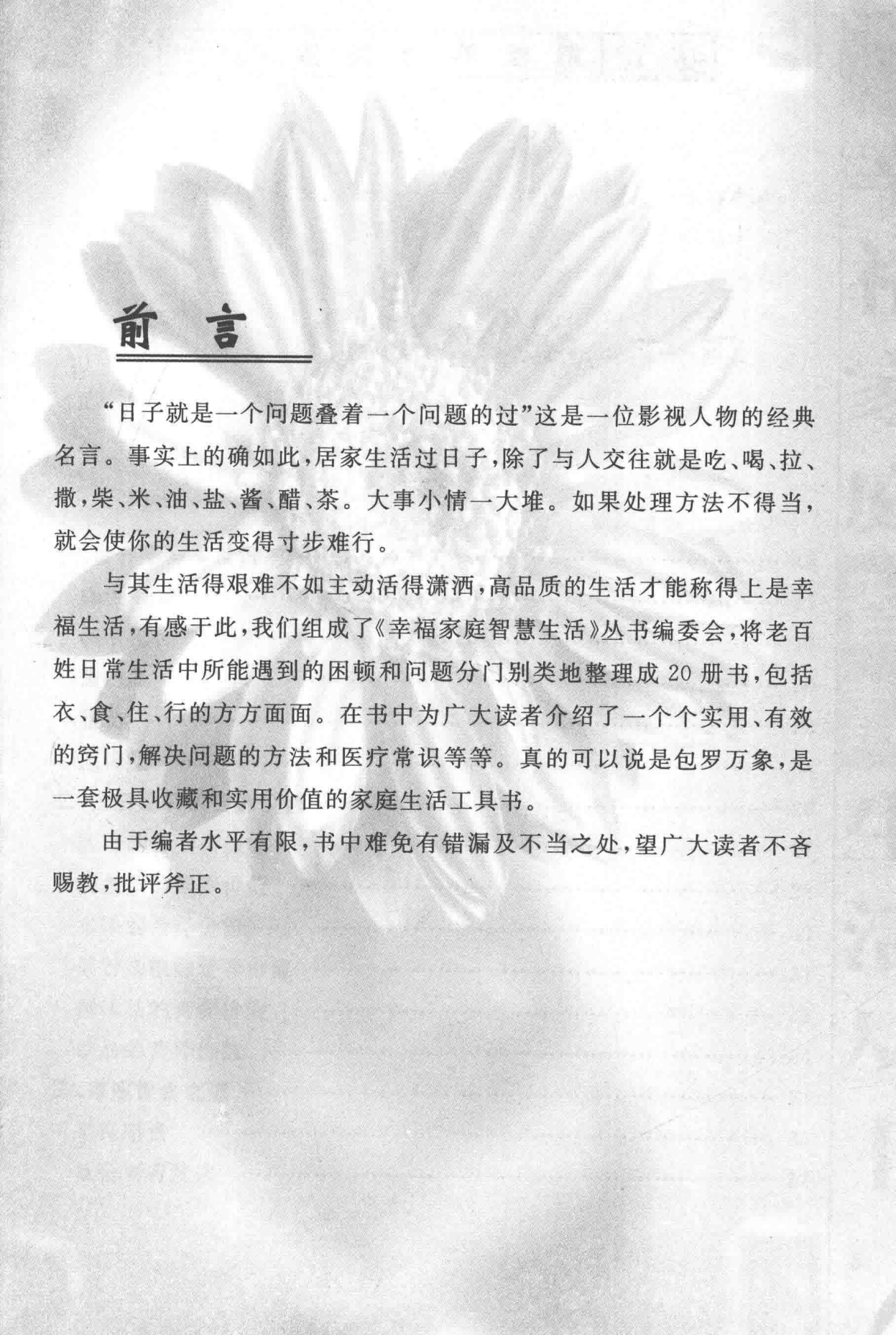
字 数:7000 千

版 次:2008 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-104-02627-3

定 价:656.00 元(全 20 册)

版权所有 侵权必究

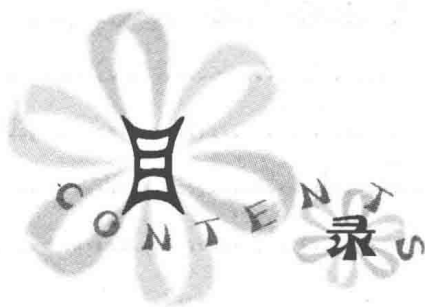


前言

“日子就是一个问题叠着一个问题的过”这是一位影视人物的经典名言。事实上的确如此，居家生活过日子，除了与人交往就是吃、喝、拉、撒，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。大事小情一大堆。如果处理方法不得当，就会使你的生活变得寸步难行。

与其生活得艰难不如主动活得潇洒，高品质的生活才能称得上是幸福生活，有感于此，我们组成了《幸福家庭智慧生活》丛书编委会，将老百姓日常生活中所能遇到的困顿和问题分门别类地整理成 20 册书，包括衣、食、住、行的方方面面。在书中为广大读者介绍了一个个实用、有效的窍门，解决问题的方法和医疗常识等等。真的可以说是包罗万象，是一套极具收藏和实用价值的家庭生活工具书。

由于编者水平有限，书中难免有错漏及不当之处，望广大读者不吝赐教，批评斧正。



营养与健康

一、营养学基本常识	15
维生素	15
碳水化合物	18
蛋白质	20
脂肪	23
无机盐	25
二、主要食物的营养价值	26
蔬菜的营养价值	27
肉蛋鱼的营养价值	28
水果的营养价值	30
五谷杂粮的营养价值	31
调味品的营养价值	33
饮品的营养价值	34
三、家庭饮食之道	34
平衡膳食	35
饮食要有规律	37