<<日常素食的科学选用>>

图书基本信息

书名: <<日常素食的科学选用>>

13位ISBN编号: 9787117058759

10位ISBN编号:7117058757

出版时间:2004-7

出版时间:人民卫生出版社

作者:刘永昌

页数:442

字数:299000

版权说明:本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com

<<日常素食的科学选用>>

内容概要

吃,向来都是个有滋有味的话题。

从前,人们津津乐道于美味珍馐,继而又开始关心怎样吃才能吃得营养,吃得健康,补得科学,吃得安全。

而今天面对化学药品滥用成灾,食品添加剂以假乱真,过量色素在人体内蓄积,食品的污染与安全问题已经向人们敲响警钟,21世纪人们吃什么?

最好的回答是吃绿色食品。

古今中外大量科学研究说明,绿色食品就是营养食品,就是保健食品,就是长寿食品。 若您想健康长寿,请详阅本书。

本书所介绍的常用绿色食品的营养成分、药用功效、科学搭配和食用方法将使您吃出健康与长寿。

<<日常素食的科学选用>>

书籍目录

绿色食品趣谈第一部分 无公害粮食的营养成分、食用、药用及食疗配方 一、小麦 1营养成分 2 食用方法 3 药用功能 4 食疗配方 (1)治疗失眠的小麦配方 (2)治疗自汗及 盗汗的小麦配方 (3)治疗慢性支气管炎的小麦配方 (4)治疗美尼尔综合征的小麦配方 (5)治疗癔病及癫痫的小麦配方 (6)治疗妇女经前期紧张症的小麦配方 (7)治 疗冠心病的小麦配方 (8)治疗贫血的小麦粉配方 (9)治疗食欲不振的小麦粉配方 (10)治疗胃脘疼痛的面粉配方 (11)治疗中风的小麦粉配方 (12)治疗疔疮、痈疽 (13)治疗软组织损伤的面粉配方 (14)治疗小儿疳积的面粉配方 的小麦配方 (16)治疗小儿遗尿症的面粉配方 (15)治疗小儿夜啼的小麦配方 (17)治疗小儿佝偻 病的面粉配方 (18)治疗小儿多动症的面粉配方 (19)治疗小儿智力发育不良的面粉配 方 (20)治疗小儿盗汗的小麦配方 (21)治疗小儿口腔炎的面粉配方 二、大麦 3 药用功能 4 食疗配方 (1)治疗消化不良的大麦芽配方 2食用方法 (3)治疗腹胀水肿的大麦配方 (2)治疗肝病的大麦芽配方 (4)治疗神经衰弱头 痛的大麦配方 (5)治疗哮喘的大麦芽配方 (6)治疗高脂血症的大麦配方 治疗紫斑的大麦配方 (8)治疗甲亢的大麦配方 (9)治疗小儿疳积的大麦芽配方......第 二部分 无公害瓜类蔬菜的营养成分、食用药用及食疗配方第三部分 无公害蔬菜类的营养成分、食用 药用及食疗配方第四部分 无公害特类蔬菜的营养成分、食用、药用及食疗配方第五部分 无公害水 果类的营养成分、食用、药用及食疗配方

<<日常素食的科学选用>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com