

<<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) 治疗瘧病及癲癇的小麦配方 (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、痈疽的小麦配方  
 (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  
 (15) 治疗小儿夜啼的小麦配方 (16) 治疗小儿遗尿症的面粉配方 (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 1 营养成分 2 食用方法 3 药用功能 4 食疗配方  
 (1) 治疗消化不良的大麦芽配方  
 (2) 治疗肝病的大麦芽配方 (3) 治疗腹胀水肿的大麦配方 (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 (7) 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>