第一图书网, tushu007.com

<<蔬菜养生事典>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜养生事典>>

13位ISBN编号：9787200058147

10位ISBN编号：7200058149

出版时间：2005-5

出版时间：北京出版社

作者：张明泉、李成卫、沈宁|主编

页数：156

字数：141000

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

内容概要

蔬菜品种繁多，价廉物美。
由于种类品种不同，所含营养成分不一，我们通常把蔬菜分成绿叶类、根茎类、茄果类、豆荚类和花芽类。
一般绿叶类蔬菜含维生素和无机盐都较高，根茎类蔬菜含氨基酸和微量元素罗多，豆荚类蔬菜含蛋白质和维生素较多，茄果类蔬菜含脂肪、碳水化合物较多。
所以要按照蔬菜品种分类选择法，合理选择调配，才能满足人体所需的各类维生素、矿物质、氨基酸等成分，以利身体健康。
其实，早在两千多年前，我们的祖先就已经提出了合理的膳食结构“五谷为养，五果为助，五畜为益，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气。
”这里的五菜，泛指所有蔬菜。
蔬菜作为主要的副食，在膳食中占有十分重要的地位，对丰富餐桌，调剂饮食，以及预防疾病，增进健康，促进儿童生长发育，确有不可抵估的作用。

<<蔬菜养生事典>>

书籍目录

第一章　蔬菜养生总论　历史文化与应用　　蔬菜的历史　　几种中国古老的蔬菜　　两种来自西方的蔬菜　蔬菜的营养与禁忌　　蔬菜的营养成分　　蔬菜养生禁忌　　蔬菜的储购常识第二章　根据体质选择蔬菜养生法　蔬菜的“四气”　蔬菜的“五味”　中医体质分类与蔬菜养生原则　适合气虚质人食用的蔬菜　　土豆　　南瓜　　山药　适合阳虚质人食用的蔬菜　　韭菜　　香菜　适合血虚质人食用的蔬菜　　莲藕　　菠菜　适合阴虚质人食用的蔬菜　　白菜　适合气郁质人食用的蔬菜　　萝卜　　胡萝卜　　大蒜　适合淤血质人食用的蔬菜　　茄子　　油菜　适合痰湿质人食用的蔬菜　　冬瓜　　丝瓜　　莴苣　　竹笋　适合阳盛质人食用的蔬菜　　黄瓜　　苦瓜　　苋菜第三章　配合疾病治疗的蔬菜养生法　……

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