第一图书网, tushu007.com

# <<小吃大补五谷>>

## 图书基本信息

书名：<<小吃大补五谷>>

13位ISBN编号：9787501951949

10位ISBN编号：7501951942

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：“ 小吃大补 ”编写组

页数：79

字数：58000

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

充分了解五谷杂粮的养生之道所在，明白“补在何处”，才能更准确地发挥五谷的食补效力。
中医古籍《黄帝内经》里早有论述：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。
在五谷里面通常认为稻米、小麦属细粮；除稻米、小麦以外的其他粮食称为粗杂粮，即玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类、黑豆、蚕豆、绿豆、豌豆等。
　虽然五谷杂粮食有丰富的营养，但怎么吃、吃多少，也不是所有人都适合用相同的数据来量化的，不同体质的人，对五谷的需求也是不一样的。
　人的“体质”，指的是人身体的形态和功能。
正如世界上没有两片完全相同的叶子，人的体质也总有细微的差别，但只要把握大致的方向，了解人的体质有“寒、热、虚、实”四大分类，就基本上可以找出自己适合哪些食物了。

第一图书网, tushu007.com

# <<小吃大补五谷>>

## 书籍目录

前言 五谷的食补效力 根据体质正确食用五谷谷类 稻米 米中之冠，不可或缺 糯米 健康养胃，滋养珍品 小米 五谷杂粮，小米为首 薏米 去湿润肤，消署佳品 黑米 滋阴补肾，明目活血 黄米 乌发驻颜，自然精灵 小麦（面粉） 当家主食，养心首选 大麦 消食暖胃，传统宝藏 燕麦 增性宜情，降脂降压 玉米 保健美容，黄金作物豆类 黄豆 补钙养神，豆之王 绿豆 清热祛火，度夏尖兵 红豆 清热解毒，利水消肿 黑豆 解毒补肾，黑色使者其他 番薯 抗癌瘦身，健康之宝 山药 滋阴壮阳，去脂身材 花生 护心减肥，保护心脏 芝麻 补肝益肾，青春常在

第一图书网, tushu007.com



## 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