

<<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>

## <<小吃大补五谷>>

### 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。

## <<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，消暑佳品 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

<<小吃大补五谷>>

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>