

<<营养专家圆桌会>>

图书基本信息

书名：<<营养专家圆桌会>>

13位ISBN编号：9787504662163

10位ISBN编号：750466216X

出版时间：2013-1

出版时间：中国科学技术出版社

作者：健康时报编辑部

页数：194

字数：225000

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>

## <<营养专家圆桌会>>

### 前言

吃，是生活中必不可少的事情，但家里日复一日的饭菜，是不是让你对如此享受的事情已毫无想法和追求？

病，是生活中的小插曲，虽说感冒、发烧等小病没什么大不了，但病起来确实很难受。

除了吃药，有没有想过生病时该吃点啥、能吃点啥来缓解病情，加速身体恢复？

本书精选《健康时报》经典栏目——饮食圆桌会的内容，将健康日报社记者采访的近百位营养专家的饮食心得，通过文字与大家心贴心地进行分享。

营养专家他们都在吃什么、怎么吃？

如何让做饭成为一种乐趣，让吃成为一种享受，让食物成为治病的助手？

让我们从书中寻找答案吧！

本书内容均为健康时报记者采写，稿件内容的版权归本报所有。

## <<营养专家圆桌会>>

### 内容概要

《营养专家圆桌会》这本书从“健康地吃，吃出健康的人”的角度出发，以权威营养专家数十年的工作经验，把全面揭示健康饮食的秘诀与大家分享。

书中有针对性地将现代人最困惑的饮食问题提炼出来，从专业角度为大家解析，并将最合理的营养建议提供给广大公众。

这是一本改变你饮食观念的健康书，也是一本揭秘健康饮食的养生书。

## <<营养专家圆桌会>>

### 书籍目录

#### 春季篇

春天养肝专家谈  
专家们的时令鲜蔬  
补水美容水果宴  
三种水产这样吃  
春分到，萝卜来开会  
健脾胃，给山药找个伴儿  
春尝鲜，河海通吃  
春吃鲜豆胜过肉  
美味营养顶“瓜瓜”  
变着花样吃浆果

#### 夏季篇

这个夏天让海带做主  
冬瓜消暑第一菜  
解暑：一茶一粥一甜品  
三位专家三道蒸菜  
初夏请喝三款汤  
苦夏吃点苦味菜  
一盘沙拉过夏天  
夏日排毒有三杰  
夏天这样做豆浆  
专家的三款消暑茶

#### 秋季篇

入秋苦瓜要巧吃  
猕猴桃我这样吃  
当煮夫，先学熬汤  
我家莲藕正当时  
深秋一起来吃蟹  
秋吃胡萝!、赛人参  
秋补“润”当道  
秋天就来尝三鲜  
秋十月吃三贝

#### 冬季篇

吃土豆，南北有不同  
冷天喝好水、茶、汤(一)  
冷天喝好水、茶、汤(二)  
冷天喝好水、茶、汤(三)  
有暖气，吃点啥  
冬日巧煮花样粥  
初冬来顿暖胃餐  
看看专家们的冬季热饮  
寒潮来了，粉末上场  
冬天要吃三个桃  
重温腊八节

#### 食疗篇

<<营养专家圆桌会>>

美食篇

## <<营养专家圆桌会>>

### 章节摘录

版权页：春季气候多变化，各种致病菌也容易传播，感冒的人也就多了起来。

感冒后该喝点什么呢？

我首先推荐的是大量喝水，而且以白开水为主就行。

当然，适当喝一些果汁补充维生素C，也对感冒的恢复有一些好处。

当然，我这里说的果汁是鲜榨果汁，不是超市里的瓶装饮料（果汁浓度低、含糖量高）。

水果中，橙子的维生素C含量较高，且比较容易榨汁，自己动手现榨现喝，最为健康。

榨汁时籽要去掉，果肉与果汁一起喝下去，既可以增加膳食纤维，帮助消化，又可以减缓吸收，避免血糖提升过快。

除了橙子，猕猴桃也是我所推荐的，可以加些到果汁里调味。

（桑叶白茅好降燥）南京市中西医结合医院中医科主任王东旭：这段时间的感冒一般为流感病毒所致。

而流感常伴有高热症状，从中医上来说归属于风热感冒，是伤了阴津，因此需滋阴降燥。

针对这一类感冒，我一般推荐用15克桑叶和18克白茅根煮水来代茶饮，不仅可以对抗热病伤津，还可以去除余热，大家不妨去中药铺买一些回家试试。

桑叶有清肺热、明目、生津之效，而白茅根又可以清热、滋阴、利尿。

二者搭配使用，相得益彰，对于像流感这样的燥性感冒，非常有效，可适当加些冰糖，味道也不难喝。

另外，这道茶饮还不局限于风热感冒，对于春天的燥热、鼻子出血等上火症状也可适用。

## <<营养专家圆桌会>>

### 编辑推荐

《营养专家圆桌会》精选《健康时报》经典栏目——饮食圆桌会的内容，将健康时报社记者采访的近百位营养专家的饮食心得，通过文字与大家贴心地进行分享。

营养专家他们都在吃什么、怎么吃？

如何让做饭成为一种乐趣，让吃成为一种享受，让食物成为治病的助手？

让我们从书中寻找答案吧！

《营养专家圆桌会》内容均为健康时报记者采写，稿件内容的版权归本报所有。

<<营养专家圆桌会>>

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>