

<<家庭食疗宝典>>

图书基本信息

书名：<<家庭食疗宝典>>

13位ISBN编号：9787534545290

10位ISBN编号：7534545293

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：本多京子

页数：572

字数：895000

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>

## <<家庭食疗宝典>>

### 内容概要

近年来，人们对从健康的角度摄取食物越来越关心，并通过电视、报纸和杂志等传媒大肆宣传。

本书的特点是对食物的某个方面进行详细说明，或者对某一种营养素的营养价值特点进行具体描述。

全书由疾病、食品、健康补品3部分构成。

疾病部分为儿童疾病、女性疾病、生活习惯、一般疾病、老年病5章。

疾病基本上是沿身体部位按从上到下的顺序从头部开始分类介绍的。

食品对改善某些症状有效，但也有可能会使某些症状恶化，如果能够摄取几种合理搭配的食品，将会对身体大有益处。

本书汇集了最新的医学、营养学观点，对充斥社会的各种食品和与健康有关的信息进行了正确的修订，并对饮食生活进行了仔细的说明，使人们能够健康地生活。

希望通过此书，能使家庭中从婴儿到老年人的所有成员，天天都保持健康。

## &lt;&lt;家庭食疗宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

六大营养素及其对身体的作用 碳水化合物 脂类 蛋白质 维生素A 维生素B族 维生素C 维生素D 维生素E 维生素K与维生素U 其他维生素的作用和摄取量及 含量较高的食品 食物纤维 钙 铁 镁、锌 其他矿物质及其作用最近热门的食品成分 多酚、芝麻木聚糖、异黄酮 类黄酮和多酚以及 维生素P的关系 DHA(二十二碳六烯酸)·IPA(二十碳五烯酸) 森林匙羹藤酸 牛磺酸 烯丙基硫化物 一葡聚糖 辣椒素 天冬氨酸 卵磷脂 黏蛋白 硫酸软骨素 色氨酸通过中医饮食使入精力充沛 中医的由来 西医主张消灭细菌, 中医主张增强人体活力 中医对疾病的概念 本书的使用方法 中医的治疗方法 药膳疗法的基础 你是“寒性类型”还是“温性类型”? 对感冒简单 有效的中医处方发刊语第1部 针对症状摄取食品 食物的消化吸收 第1章 儿童疾病 第2章 女性疾病 第3章 生活习惯病 第4章 调味料和嗜好品 第5章 老年病第2部 食物中的营养成分和功能 健康源于平衡的饮食 第1章 家畜 第2章 水产品 第3章 农产品 第4章 调味料和嗜好品 第5章 草和香料第3部 合理利用健康补品 日本健康补品的分类 第1章 营养补品 第2章 特定保健食品索引参考文献一览表

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>