

<<常吃蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<常吃蔬菜>>

13位ISBN编号：9787564004378

10位ISBN编号：7564004371

出版时间：2005-1-1

出版时间：北京理工大

作者：柏顺工作室 编

页数：125

字数：150000

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>

## <<常吃蔬菜>>

### 内容概要

人体所需要的大部分营养主要来自于每天摄入的蔬菜。

一个成年人每天应摄入200-500克蔬菜才能满足人体的需要，故有“三天不吃青，眼睛冒金星”的说法。

常人如果连续几天不吃蔬菜，身体便会出现不适，感到胃里酸酸的，这是因为人内部酸碱失调所致，这时人体就必须补充蔬菜。

所以，“蔬菜之属，每食所需。

”那么，吃蔬菜对人体到底有哪些好处呢？

怎么吃才更合理呢？

中医有“药食同源”的说法，蔬菜各有各的功效，你会选择吗？

西医有“营养第一”的说法，蔬菜各有各的食疗的作用，你知道么？

而本书将给一个正确的答案。

本书中的“食例赏析”可供读者参考。

蔬菜的科学搭配不仅有利于营养，还可以增强人们的食欲。

说到“饮食文化”，怎么少得了诗呢？

这一部分完全是为你设计的，“补中益气”，“葱、姜、蒜”看多了，就把目光放在文化欣赏上，体验一下饮食文化吧！

希望本书能为你的生活增添一些乐趣，为你的餐桌添一些颜色，为你的健康添一个砝码。

<<常吃蔬菜>>

书籍目录

大白菜百合荸荠 菠菜莼菜葱大蒜冬瓜豆角大豆佛手瓜海带红薯猴头菇胡萝卜花菜花生黄瓜豇豆茭白金  
针菜韭菜西葫芦菊花卷心菜蕨菜观达菜苦菜苦瓜辣椒莲藕莲子芦笋萝卜马铃薯南瓜苕蓝蒲公英茄子芹  
菜山药生菜柿子椒丝瓜茼蒿豌豆薤菜莴笋西红柿西兰花苋菜香椿雪里蕻茭菱洋葱银耳油菜鱼腥草芋艿  
竹笋紫菜

<<常吃蔬菜>>

章节摘录

插图

<<常吃蔬菜>>

媒体关注与评论

书评天天饮食，蔬菜第一 “五谷为养……五蔬为充”，历史验证了健康与蔬菜的关系！

关键词：“绿色药品”，吃食方便，操作简单。

突出保健提示，穿插文化欣赏，吃出健康，吃出文化，吃出品味。

直击蔬菜食疗的误区禁忌，破译蔬菜里的健康密码。

<<常吃蔬菜>>

编辑推荐

天天饮食，蔬菜第一 “五谷为养……五蔬为充”，历史验证了健康与蔬菜的关系！

关键词：“绿色药品”，吃食方便，操作简单。

突出保健提示，穿插文化欣赏，吃出健康，吃出文化，吃出品味。

直击蔬菜食疗的误区禁忌，破译蔬菜里的健康密码。

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>