

<<养生饮食>>

图书基本信息

书名：<<养生饮食>>

13位ISBN编号：9787801122070

10位ISBN编号：7801122070

出版时间：2002-10

出版时间：民主与建设出版社

作者：王书凡 主编

页数：281

字数：230000

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>

<<养生饮食>>

内容概要

本书收入食物四百余种，分营养、水饮、谷食、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介八大类叙述。

清攻大兴安岭家王孟英说：“人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。

”为饮食者，不啻千品。

书中介绍的百种食物中，分别具有聪明、明目、乌发、美容、增力、长智、安神、轻身、固齿、益肾、强筋、健骨、补阳、滋阴、养血、抗衰、延年等二十余项补益之功。

本书所介绍的食物的养生功效，都是为前人实践，历代医家用之有效且有文献记载和论述，并已被现代科学证明。

故此，笔者不揣冒昧，从饮食养生方面，为大家颐养天年提供借鉴。

<<养生饮食>>

书籍目录

第一篇 营养素类 你每天需要多少热量才合适 如果你缺乏蛋白质会有什么表现 吃什么可最佳地补充蛋白质 人体中的“必需氨基酸”是怎么回事 人体中的三类脂肪 什么是必需脂肪酸 胆固醇过多过少都不好 膳食中的脂肪应以植物性为主 脂肪的来源 你身体中糖类、脂肪、蛋白质的关系 什么食物中含糖多 人体中的两大类维生素 抗干眼维生素是谁？如果缺乏会有什么表现 含有丰富维生素A的食物有哪些 抗佝偻病的维生素是谁？如果缺乏会有哪些症状 哪些食物中含维生素D 有一种维生素可延缓衰老 缺哪种维生素则易出血 缺哪种维生素则易患脚气病 缺哪种维生素则易患口角炎 哪种维生素可抗脂肪肝 缺哪种维生素可致恶性贫血 你不可忽视维生素C 抗糙皮病的维生素 你了解叶酸吗 尼克酸与痴呆 维生素H 十七种微量元素对你很重要 纤维素帮你防治“文明病” 已知的五种纤维素

第二篇 水饮类 饮水的科学 保持体内最佳水平衡 白开水的特异功能 天然矿泉水 露水 劝君常饮磁化水 汤的妙用 粥有益健康 母乳是天然的营养库 牛奶可防病 羊奶能美容 马奶是人们的理想饮料 酸牛奶 豆奶 饮茶养生

第三篇 谷食类 第四篇 调和类 第五篇 蔬食类 第六篇 果食类 第七篇 毛羽类 第八篇 鳞介类 附：常用食物营养成分表

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>