

<<百姓食物营养与药用指南>>

图书基本信息

书名：<<百姓食物营养与药用指南>>

13位ISBN编号：9787805934730

10位ISBN编号：7805934738

出版时间：2000-10

出版时间：同心出版社

作者：郭金荣

页数：269

字数：181000

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>

<<百姓食物营养与药用指南>>

内容概要

随着人们生活水平的不断提高，人们越来越重视饮食的营养价值与保健功能。

食物，对于人类，本来是用以果腹享用，用以维持生命的，但现在人们认识到饮食营养天地大有学问，饮食营养与身体健康有着极为密切的关系，而且人们对食物的药用健康有着极为密切的关系，而且人们对食物的药用性能也趣来起给予关注。

合理科学的营养可以增进健康，可以使人们容光焕发，可以延年益寿；营养失调可以引起疾病，可以使人面容憔悴，可以导致损体减寿。

本书在吸取我国古代营养和食疗研究成果的基础上，综合运用现代营养学、卫生学、医学等现代科学的原理，具体分析了人们生活中常见的各种食物的营养价值，并简明指出了各种食物的药用价值，向人们介绍了不少饮食中的保健知识。

可以说，这本书会成为您合理选择食物的参谋，是您调配膳食、防病治病的顾问，当然，有些病症需到医院治疗，以免贻误医治时机。

<<百姓食物营养与药用指南>>

书籍目录

一、日常食物的营养与药用 (一) 蔬菜类 1 大白菜——蔬中美品 2 洋白菜——疗效甚佳的大众菜 3 萝卜——有名的佳蔬良药 4 菠菜——含胡萝卜素首屈一指 5 茄子——维生素P含量极高 6 胡萝卜——已被推上了防癌蔬菜的宝座 7 西红柿——既是菜又是果 8 油菜——体弱体虚者的佳品 9 茺荑——爽口开胃 10 韭菜——通身皆有用 11 芹菜——吃杆儿也要吃叶 12 姜——烹调菜肴不可少的配料 13 大葱——佳肴的调味佐餐品 14 蒜——调杀菌，一举两得 15 黄瓜——一种特殊的水果 16 辣椒——红色药材 17 土豆——既是蔬菜也是粮食 18 香椿——人们广泛喜爱的“春菜” 19 丝瓜——可作佳肴与良药 20 豆腐——“植物肉” (一) 果品类 1 苹果——水果之冠 2 梨——百果之宗 3 柑桔——浑身都是宝 4 荔枝——我国特有的珍贵水果 5 桂圆——大补果品 6 葡萄——健体的滋补佳品 7 菠萝——鲜嫩、味美的果品 8 香蕉——老少皆宜的果品 9 柿子——营养丰富的“铁杆庄稼” 10 荸荠——亦果亦蔬亦良药 11 猕猴桃——滋补强身的上品 12 西瓜——热天城的万能药剂 13 核桃——老幼皆宜的滋补物 14 枣——养血健脾的好补品 15 山楂——治心血管病的良药 16 栗子——老人的滋补品 (三) 粮油类 1 精米细面——有利有弊 2 奇稻异米——粮药兼备 3 荞麦——降压强心食品 4 红小豆——既是主食又是副食 (四) 其它类二、常见病的饮食禁忌三、常见病的食疗方法四、常见病的饮食调养五、癌症病人的饮食治疗六、哪些食物不宜一起食用七、饮食与美容八、走出饮食的误区九、该给大家提个醒儿十、如何注意饮食营养

<<百姓食物营养与药用指南>>

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>