

<<附味青蔬 素食名菜精华>>

图书基本信息

书名：<<附味青蔬 素食名菜精华>>

13位ISBN编号：9787806661437

10位ISBN编号：7806661433

出版时间：2002-5

出版时间：广西科学技术出版社

作者：董周相

页数：58

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>

<<附味青蔬 素食名菜精华>>

内容概要

北京的胖子数量全国第一，这个令人吃惊的统计数字确实事出有因。

北京市健康教育所对该市居民膳食结构的调查显示，30多年来，北京居民的日常食物中，粮食、薯类及豆类所占的比例明显下降，动物脂肪及油脂的摄入量则大大上升，甚至超过了人体的需要。

调查表明，粮食、薯类及豆类在北京人餐桌上所占的比例已经从过去的2/3下降到现在的1/3。

过去一个成人一顿饭能吃掉半斤粮食，现在一天也吃不到半斤。

但动物脂肪及油脂的摄入量却已经由过去仅仅占食物总量的2.8%上升到现在的23.1%。

这直接导致北京人花在高血压、冠心病、糖尿病、痛风等慢性病方面的治疗费用占据了医疗费用支出的最大比例。

有关专家指出，生活水平提高而医疗费用上涨的原因之一，就是因为肉、蛋、奶的摄入量过多，再加上运动减少，人体血液的pH值偏于酸性，这就为包括肿瘤在内的慢性病提供了一个温床。

专家提示北京市民，老话说的“豆腐白菜保平安”，实际上就是说：吃素能使血液偏于碱性，从客观上避免了“酸性体质”引起的后患。

<<附味青蔬 素食名菜精华>>

书籍目录

常用药材 谈五行相生 论五志相胜 谈五音益智 谈五色悦情一 养生粥品 荷池飘香 仙芝三红 仓谷满实
有意中人 粟米冬藏 来福好采 笙笛扬波 绿江点红 西湖春翠 四神同舟 黑海觉明 山海奇珍二 附味青
蔬 首乌双菇 川椒兰心 山露银杏 南杏地梨 橙皮银芽 菠萝粉豆 笋香敏豆 五味菜梗 滑石凉瓜 桔梗芥
胆 玉竹豆苳三 调养药膳 雪山幽兰 蔗圃余香 车前绿意 双冬临福 海陆平安 吉期荣归 闻香起舞 星州
妙膳 珍果奇根 年寿且康 老乡新味四 古传妙方 东坡避俗 仲夏清凉 莲池海会 盛暑清悠 古道热肠 三
德六味 福慧增长 顽石点头 妇人之美 君子之交 十全十美 十全大补汤药材

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>