

<<吃黑色食物養生>>

图书基本信息

书名：<<吃黑色食物養生>>

13位ISBN编号：9789866506888

10位ISBN编号：9866506886

出版时间：2012-11-5

出版时间：雅事文化

作者：編輯部

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>

<<吃黑色食物養生>>

內容概要

安全無添加，天然又有效的飲食保健療法

近年全世界興起養生保健的熱潮，琳琅滿目的方法總是讓人難以判斷正確好壞。

其實最健康又安全的養生方法，是充足且均衡的攝取各種食物的營養，現代人的飲食過於精緻、肉食過多，不平衡的飲食習慣破壞了身體健康，導致文明病叢生。

根據醫學研究建議，以五色來區分飲食，是簡單又易行的保健法。

「五色」食品各有春秋，所含的營養素與營養值各有不同：白色食物主要提供澱粉、蛋白質、維生素等營養素；紅色食物是優質蛋白質、脂肪、無機鹽和微量元素的來源；黃色食物富含植物蛋白質和不飽和脂肪酸；綠色食物包含多種維生素和膳食纖維，黑色食物則擁有優質動植物蛋白及其他維生素、微量元素。

近年，黑色的天然食品營養價值備受矚目，許多科學研究也採用黑色食物來輔助疾病的預防與治療。

其實，中國早在文獻中就記載，黑色食品有益肝、補腎、活血、養顏、治虛弱、抗衰老等功效，可見老祖先們對黑色食物的食療價值早有認識。

本書歸納整理出中、西式烹調對黑色食物的成分與功效，並將食用宜忌與挑選保存等細節作完整介紹，讓讀者對黑色食物能有更多認識，並用天然的方式輕鬆養生。

本書特色：

．37種越黑越營養的黑色食物：5大類37種健康食材，從中醫性味、歸經、功效等文獻論述，及西醫營養成分及保健功能條理分析，每項食材提供「人群宜忌」、「食用宜忌」及「選購與保存」，讓您吃對食物正確保健。

．121道天然又健康的飲食調味：菜餚、藥膳、點心、飲品...，教您以輕鬆自在的烹調手法，從飲食中預防疾病、長效養生。

．關於「六大營養素功能分析」，及「中醫體質檢測表」、「日常食品屬性表」、「燉補常用養生藥材圖鑑」等附表，方便讀者查詢、評估、運用於個人飲食照顧。

．以黑色食材烹調的黑色料理，不僅順應傳統的自然食療法，也是冬季調生養息的飲食選擇。

<<吃黑色食物養生>>

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>