

<<五谷蔬果养生大全>>

图书基本信息

书名：<<五谷蔬果养生大全>>

13位ISBN编号：9787040347555

10位ISBN编号：7040347555

出版时间：2013-1

出版时间：高等教育出版社

作者：中国保健协会 编

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>

<<五谷蔬果养生大全>>

内容概要

《五谷蔬果养生大全》从不同体质、不同年龄、不同季节等情况出发，针对不同生活族群、各种常见亚健康症状和常见病症，分别详尽地介绍了五谷蔬果的养生方案。

在遵循饮食宜忌的前提下，《五谷蔬果养生大全》还依据五谷蔬果营养成分的多少、养生功效的强弱列出了具有针对性的五谷蔬果养生排行榜，并根据榜单附上了专家推荐的养生餐，目的是为您提供一个实用的饮食指南，让您找到适合自己的养生方，吃出营养和健康。

<<五谷蔬果养生大全>>

书籍目录

part 1 五谷蔬果是你身边的健康宝藏 第一节 中西医结合推荐的家庭养生方 药食同源——五谷蔬果吃对就是药 营养治病——五谷蔬果中丰富的营养素 性味归经——每个人都有适合自己的五谷蔬果 寓医于食——摆脱健康危机不求医 第二节 五谷蔬果的健康食用秘诀 健康食物也有饮食误区 损失营养的烹饪5大忌 巧选优质五谷蔬果 健康又安全的清洗小妙招 保存有道也可使美味与营养长存 part 2 因人而异的五谷蔬果养生方 第一节 不同体质者的五谷蔬果养生方 自测：你是哪种体质？
28 平和体质——相对健康 气虚体质——精神不振 32 阳虚体质——怕冷喜暖 阴虚体质——性急易渴 34 痰湿体质——易肥胖 湿热体质——易长痘 36 血淤体质——脸色差 气郁体质——易抑郁 38 特禀体质——多过敏 第一节 不同年龄者的五谷蔬果养生方 婴幼儿——增强抵抗力：健康每一天 儿童——促进骨骼发育，孩子身强体壮 青少年——益智健脑，轻松学习 成年男子——固肾壮阳，保持充沛精力 孕妇——均衡营养，胎儿妈妈齐健康 产妇——调理元气，迅速复原 更年期妇女——调理更年期，度过中年危机 老年人——提升脏腑机能，延年益寿 第三节 不同生活族群的五谷蔬果养生方 考试族——提高记忆力，考出好成绩 熬夜族——提神解乏，身心修复 应酬族——堡旺健胃，抢救健康 电脑族——保护视力，抵抗辐射 久坐工佳者——合理饮食，避免久坐 脑力工作者——营养大脑，保持思维敏捷 高强度体力工作者——消除疲劳，快速恢复体力 低温环境工作者——驱寒温体，提高抗寒能力 高温环境工作者——清热润燥，补水补盐 多粉尘环境工作者——清除粉尘，清洁脏腑 Part 3 摆脱亚健康五谷蔬果食 第一节 亚健康体质 酸性体质 易疲劳 免疫力低下 体内毒素淤积 第二节 身体亚健康 口臭 牙痛 便秘 腹泻 消化不良 食欲不振 第三节 精神亚健康 失眠 抑郁 焦虑 part 4 常见病的五谷蔬果食疗 part 5 五谷蔬果让你越吃越美丽 Part 6 《黄帝内经》教你五谷蔬果四季顺时吃

章节摘录

版权页：插图：不能走入的饮食观念误区 日常饮食是机体获取营养、抵抗疾病的最佳方式，然而人们总是被一些似是而非的错误饮食观念所误导，不但无法正确快速地获取自身所需营养，还会为机体招致某些疾病。

所以，饮食一定要讲究科学性。

下面是日常食用五谷蔬果时常见的错误饮食观念，你是否走入了这样的误区呢？

粗粮是人类最有益的天然食物 由于健康意识的提高，人们对精细食物开始畏惧，对粗粮越来越寄予厚爱。

粗粮中含有大量的膳食纤维，膳食纤维本身对大肠产生机械性刺激，促进肠蠕动，使大便变软畅通，对预防肠癌和由于血脂过高而导致的心脑血管疾病都有好处。

膳食纤维还会与体内的重金属和食物中有害代谢物相结合排出体外。

的确，适量进食膳食纤维，值得提倡。

不过，过多进食膳食纤维对人体也不利。

膳食纤维在阻碍有害物质被人体吸收的同时，也会影响人体对食物中的蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。

长期大量进食高膳食纤维食物，会使人体蛋白质补充受阻，脂肪摄入量不足，微量元素缺乏，从而造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体免疫抗病的能力。

因此，粗粮与精细食物适宜搭配食用，不可“独食”！

蔬菜做熟后营养易流失，应多生吃 许多蔬菜生吃和熟吃，营养功效不同，只有生吃和熟吃互相搭配，对身体才更有益处。

比如，萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，但其属于凉性食物，体质虚寒者还是熟吃为宜。

有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的。

比如，西红柿中含有能降低患前列腺癌和肝癌风险的番茄红素，番茄红素是脂溶性的，用油烹饪后更易被人体消化吸收。

但如果你想摄取维生素C，生吃的效果会更好，因为维生素C在烹调过程中易流失。

只有素食才健康 诚然，素食可以美容、减肥，预防高血压、心脏病等症的发生和发展，但是，决不能把素食与健康划上等号。

体质差者、孕妇、产妇、更年期妇女、老年人以及处于生长期的青少年尤其不适合只吃素食。

若素食者营养搭配不当，很容易出现三大健康隐患：一、由于不吃高蛋白的肉类食物，造成蛋白质摄入不足，导致消瘦、疲劳、抵抗力下降；二、由于不吃富含铁质的红色肉类食物，造成铁摄入不足，导致脸色苍白、乏力等缺铁性贫血的症状出现；三、由于维生素和微量元素摄入不足导致相关疾病发生，严重危害人体健康。

<<五谷蔬果养生大全>>

编辑推荐

《五谷蔬果养生大全》汇聚了上百种人们日常生活中常见的五谷蔬果食材及500多道养生餐，编写中我们力求做到内容丰富翔实，图文并茂，深入浅出，借此帮助读者防治疾病，走上健康之路！

<<五谷蔬果养生大全>>

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>