第一图书网, tushu007.com

<<杂粮养生事典>>

图书基本信息

书名：<<杂粮养生事典>>

13位ISBN编号：9787200057355

10位ISBN编号：7200057355

出版时间：2005-5

出版时间：北京出版社

作者：《同仁堂养生馆》编委会

页数：158

字数：141000

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

第一图书网, tushu007.com

<<杂粮养生事典>>

内容概要

杂粮中还含有大量的食物纤维，较其他食物更能使人有饱满感，既可避免过食，又具有良好的润肠通便、降压、降脂、调节血糖、解毒抗癌、防胆结石、健美减肥等功效。
纤维素能稀　释胃肠食物中的药物、食品添加剂以及一些有毒物质缩短肠内物质通过的时间，降低结肠内压，减少肠内有害物与肠壁的接触时间。
特别是它能使粪便提前排出体外，从而减少了随饮食进入消化道内的毒素及致癌物质的吸收。
另外，本质素可增强吞噬细胞的活力，从而抑制癌的发生和发展。
以食物疗疾在我国有悠久的历史。
自古就有“医食同源”的说法。
而进补强身更有“药补不如食补”之说。
五谷杂粮各有不同的营养成分，具备不同的疗疾，健身功用。
从古至今有许多食疗食补之法在民间流传。
适度吃些杂粮有利于身体健康。
比如儿童多吃粗杂粮，能帮助他们远离便秘，汲取广泛的营养。

第一图书网, tushu007.com

<<杂粮养生事典>>

书籍目录

第一章　杂粮养生总论　历史文化与应用　杂粮的万分与作用　杂粮的科学吃法　杂粮的储存与加工　防止霉变　防长虫　防长芽第二章　根据体质和季节选择杂粮养生法　杂粮的四气　杂粮的五味　中医体质分类与杂粮养生原则　体质分类　养生原则　春季杂粮养生法　适宜的亲粮与食用方法　糯米　小米　黑米　蚕豆　夏季杂粮养生法　适宜的杂粮与食用方法　大麦　小麦　荞麦　红小豆　绿豆　黄豆　豇豆　豌豆　玉米　薏米　秋季杂粮养生法　适宜的亲粮与食用方法　燕麦　高粱　花生　芝麻　芋头　番薯　冬季杂粮养生法　适宜的杂粮与食用方法　糯米　黑豆　山药　南瓜第三章　常见病杂粮养生法　……

第一图书网, tushu007.com

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