

<<营养专家圆桌会>>

图书基本信息

书名：<<营养专家圆桌会>>

13位ISBN编号：9787504662163

10位ISBN编号：750466216X

出版时间：2013-1

出版时间：中国科学技术出版社

作者：健康时报编辑部

页数：194

字数：225000

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>

<<营养专家圆桌会>>

前言

吃，是生活中必不可少的事情，但家里日复一日的饭菜，是不是让你对如此享受的事情已毫无想法和追求？

病，是生活中的小插曲，虽说感冒、发烧等小病没什么大不了，但病起来确实很难受。

除了吃药，有没有想过生病时该吃点啥、能吃点啥来缓解病情，加速身体恢复？

本书精选《健康时报》经典栏目——饮食圆桌会的内容，将健康日报社记者采访的近百位营养专家的饮食心得，通过文字与大家心贴心地进行分享。

营养专家他们都在吃什么、怎么吃？

如何让做饭成为一种乐趣，让吃成为一种享受，让食物成为治病的助手？

让我们从书中寻找答案吧！

本书内容均为健康时报记者采写，稿件内容的版权归本报所有。

<<营养专家圆桌会>>

内容概要

《营养专家圆桌会》这本书从“健康地吃，吃出健康的人”的角度出发，以权威营养专家数十年的工作经验，把全面揭示健康饮食的秘诀与大家分享。

书中有针对性地将现代人最困惑的饮食问题提炼出来，从专业角度为大家解析，并将最合理的营养建议提供给广大公众。

这是一本改变你饮食观念的健康书，也是一本揭秘健康饮食的养生书。

<<营养专家圆桌会>>

书籍目录

春季篇

春天养肝专家谈
专家们的时令鲜蔬
补水美容水果宴
三种水产这样吃
春分到，萝卜来开会
健脾胃，给山药找个伴儿
春尝鲜，河海通吃
春吃鲜豆胜过肉
美味营养顶“瓜瓜”
变着花样吃浆果

夏季篇

这个夏天让海带做主
冬瓜消暑第一菜
解暑：一茶一粥一甜品
三位专家三道蒸菜
初夏请喝三款汤
苦夏吃点苦味菜
一盘沙拉过夏天
夏日排毒有三杰
夏天这样做豆浆
专家的三款消暑茶

秋季篇

入秋苦瓜要巧吃
猕猴桃我这样吃
当煮夫，先学熬汤
我家莲藕正当时
深秋一起来吃蟹
秋吃胡萝!、赛人参
秋补“润”当道
秋天就来尝三鲜
秋十月吃三贝

冬季篇

吃土豆，南北有不同
冷天喝好水、茶、汤(一)
冷天喝好水、茶、汤(二)
冷天喝好水、茶、汤(三)
有暖气，吃点啥
冬日巧煮花样粥
初冬来顿暖胃餐
看看专家们的冬季热饮
寒潮来了，粉末上场
冬天要吃三个桃
重温腊八节

食疗篇

<<营养专家圆桌会>>

美食篇

<<营养专家圆桌会>>

章节摘录

版权页：春季气候多变化，各种致病菌也容易传播，感冒的人也就多了起来。

感冒后该喝点什么呢？

我首先推荐的是大量喝水，而且以白开水为主就行。

当然，适当喝一些果汁补充维生素C，也对感冒的恢复有一些好处。

当然，我这里说的果汁是鲜榨果汁，不是超市里的瓶装饮料（果汁浓度低、含糖量高）。

水果中，橙子的维生素C含量较高，且比较容易榨汁，自己动手现榨现喝，最为健康。

榨汁时籽要去掉，果肉与果汁一起喝下去，既可以增加膳食纤维，帮助消化，又可以减缓吸收，避免血糖提升过快。

除了橙子，猕猴桃也是我所推荐的，可以加些到果汁里调味。

（桑叶白茅好降燥）南京市中西医结合医院中医科主任王东旭：这段时间的感冒一般为流感病毒所致。

而流感常伴有高热症状，从中医上来说归属于风热感冒，是伤了阴津，因此需滋阴降燥。

针对这一类感冒，我一般推荐用15克桑叶和18克白茅根煮水来代茶饮，不仅可以对抗热病伤津，还可以去除余热，大家不妨去中药铺买一些回家试试。

桑叶有清肺热、明目、生津之效，而白茅根又可以清热、滋阴、利尿。

二者搭配使用，相得益彰，对于像流感这样的燥性感冒，非常有效，可适当加些冰糖，味道也不难喝。

另外，这道茶饮还不局限于风热感冒，对于春天的燥热、鼻子出血等上火症状也可适用。

<<营养专家圆桌会>>

编辑推荐

《营养专家圆桌会》精选《健康时报》经典栏目——饮食圆桌会的内容，将健康时报社记者采访的近百位营养专家的饮食心得，通过文字与大家贴心地进行分享。

营养专家他们都在吃什么、怎么吃？

如何让做饭成为一种乐趣，让吃成为一种享受，让食物成为治病的助手？

让我们从书中寻找答案吧！

《营养专家圆桌会》内容均为健康时报记者采写，稿件内容的版权归本报所有。

<<营养专家圆桌会>>

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>