

<<粮油干果养生手册>>

图书基本信息

书名：<<粮油干果养生手册>>

13位ISBN编号：9787504852984

10位ISBN编号：7504852988

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物出版社

作者：顾奎琴 编

页数：184

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>

## <<粮油干果养生手册>>

### 内容概要

生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书系就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书系就是美妙乐章中跳跃的音符。

打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现東体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

<<粮油干果养生手册>>

书籍目录

- 一、概述 (一) 粮谷类食物能提供哪些有益物质 1.提供热能 2.提供蛋白质 3.提供脂肪 4.提供维生素 5.提供矿物质 6.提供膳食纤维 (二) 怎样科学食用主食 1.以谷类为主, 饮食多样化 2.主食提倡粗细搭配 3.不宜多吃油炸食品 4.煮粥能否加碱 5.宴请时不吃主食的习惯不好 6.肥胖者怎样选择主食 7.怎样调配好主食 8.馒头与面包哪个有营养 9.怎样合理烹调主食 10.新米不宜多淘久泡 11.不宜常吃、多吃油条 12.不宜长期食用方便面 13.精米、白面的缺陷
- 二、粮谷类营养保健与食疗 (一) 小米 1.来源与分布 2.营养成分 3.保健作用 4.食疗方 (二) 谷芽 1.来源与分布 2.营养成分 3.保健作用 4.食疗方 (三) 小麦 1.来源与分布 2.营养成分 3.保健作用 4.食疗方 (四) 大麦 1.来源与分布 2.营养成分 3.保健作用 4.食疗方 (五) 荞麦 1.来源与分布 2.营养成分 3.保健作用 .....三、硬果类营养保健与食疗四、油脂类营养保健与食疗五、粮谷类美食与保健食谱

<<粮油干果养生手册>>

编辑推荐

居家必备，简单实用小窍门，百病自诊，养生保健大智慧。

<<粮油干果养生手册>>

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>