第一图书网, tushu007.com

<<吃对五谷杂粮健康100分>>

图书基本信息

书名：<<吃对五谷杂粮健康100分>>

13位ISBN编号：9787506480390

10位ISBN编号：7506480395

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：赵瑞芹　主编

页数：223

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

内容概要

本书从介绍五谷杂粮的食用性质，以及针对个人体质选用适合的粗杂粮入手，精选50多种五谷杂粮，详细阐述每种五谷杂粮的别名、性味归经、功效、主要营养成分、选购要点、怎样吃最科学、怎样吃最营养、适宜人群和不宜人群、食疗特长、小偏方和五谷工坊，并针对不同性别、不同年龄层的人提供相应的杂粮健康规划。

作者简介

赵瑞芹，《医学研究杂志》主编，哈尔滨医科大学医学学士，中国科学技术信息研究所管理学硕士。

以第一作者身份在国家级刊物公开发表论述性文章30余篇。
人民卫生出版社《走出亚健康》一书副主编，并参与撰写中国协和医科大学出版的《中国医药卫生科技发展报告2005》（卫生部基金资助课题）。

1992年受中华人民共和国卫生部派遣，参加中国援助切尔诺贝利核事故专家医疗队，前往白俄罗斯工作]年。

<<吃对五谷杂粮健康100分>>

书籍目录

第一章 打开五谷杂粮健康密码
五谷杂粮的五色祥云
五谷杂粮的五味杂陈
五谷杂粮的食用个性
五谷杂粮调养你的体质
五谷杂粮与药食同源
第二章 五谷杂粮助你四季养生
大米 补脾和胃
大麦 降血脂
高粱米 健脾和胃
黄米 和胃安神
黑米 补血养肾
糯米 温养生胃气
芡实补脾止泻
青稞 提高免疫力
小麦 养心益肾
荞麦 消炎净肠
小米 和胃安眠
玉米 防癌抗衰老
燕麦 预防心脑血管疾病
薏米 美容养颜
紫米 滋阴补肾
扁豆 健脾益气
蚕豆 健脑
豆腐 清热润燥
红豆 利水消肿
甘薯 通便排毒
黄豆 防止血管硬化
黑豆 乌发美容
花豆 健脾壮肾
芸豆 温中下气
绿豆 清热解毒
豇豆 健脾利湿
……
第三章 因人而异吃杂粮

章节摘录

版权页：插图：辅助食疗功效·抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰、降低血糖、清理肠道沉积废物、降低人体血脂和胆固醇、软化血管、保护视力和预防脑血管出血。
主要营养成分荞麦面粉的蛋白质含量明显高于大米、小米、小麦、高粱、玉米面粉及糌粑。
脂肪含量也高于大米、小麦等。
荞麦面粉含18种氨基酸，氨基酸的组成与豆类作物蛋白质氨基酸的组成相似。
此外，还含有柠檬酸、草酸和苹果酸等有机酸，微量的钙、磷、铁、铜、锌和硒、硼等及多种维生素，其中芦丁、叶绿素是其他谷类作物所没有的。
选购要点以颗粒饱满而均匀为佳。
荞麦性寒，黄鱼多脂，都是不易消化的食物，所以尽量避免荞麦与黄鱼同食。
荞麦食品是直接利用荞米和荞麦面粉加工的。
荞米常用来做荞米饭、荞米粥和荞麦片。
荞麦粉与其他面粉一样，可制成面条、烙饼、面包、糕点、荞酥、凉粉、血粑和灌肠等民间风味食品。
荞麦还可酿酒，酒色清澈。

编辑推荐

《吃对五谷杂粮健康100分》是饮食健康智慧王系列之一。

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