第一图书网, tushu007.com

<<五色素食补>>

图书基本信息

书名：<<五色素食补>>

13位ISBN编号：9787509108635

10位ISBN编号：7509108632

出版时间：2007-6

出版时间：人民军医出版社

作者：采薇

页数：107

字数：81000

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

内容概要

自远古时代起，人类就适应了以植物性食物为主的低脂肪、高纤维和高维生素C的饮食结构，成为以素食为主的杂食动物，这一点可以从人类的身体结构及其生理功能更像食草动物得以证明。
但是近200年来，由于食物的极大丰富，人们毫无节制地摄入肉、蛋、奶等高热量、高脂肪的动物性食品，从而导致了心脑血管病、糖尿病、肥胖症、癌症的流行。
近年来，素食之风席卷全球，人们终于发现，不健康的饮食正是这些现代疾病的罪魁祸首。
让我们反璞归真，重新审视素食，找到对人类健康有益的饮食方式。
五色补益法来自中医理论，是指通过食用不同颜色的食品，补益相应的人体部位。
理论看似玄妙，但补益之准、效果之好令人叹服I五色补益法与素食相结合，吃对食物，健康就有保证，不必花大钱去买那些形形色色的保健品了，你才是自己健康的主人!

<<五色素食补>>

书籍目录

五色素食的营养密码　五色入五脏　素食营养解密　素食的保健功效　饮食重在平衡绿色素食补　绿色食品最补肝　绿色素食有哪些　翠芹豆皮　蚝油菜心　菠菜醋花生　麻酱油麦菜　清炒芥蓝素鱼片　豌豆苗炒佛手　蓑衣黄瓜　丝瓜烩山药　凉拌苦瓜　韭菜豆腐汤　鲜蘑芦笋红色素食补　红色食品好补心　红色素食有哪些　番茄洋葱汤　番茄小白菜　椒油红丝　炸胡萝卜丸子　甜椒炒三丁　豆豉辣椒　红苋紫菜汤　山楂梨丝　枸杞圆子羹　蜜汁糯米枣　凉拌心里美　葱油薯块　南瓜羹　香辣南瓜黄色素食补白色素食补黑色素食补

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