

<<食物药用>>

图书基本信息

书名：<<食物药用>>

13位ISBN编号：9787509110300

10位ISBN编号：7509110300

出版时间：2007-7

出版时间：人民军医出版社

作者：胡献国

页数：244

字数：308000

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>

<<食物药用>>

内容概要

编者分类介绍了果品、蔬菜、水产造酿、谷类、肉类等食物的药用知识，每种食物包含产地、功用、营养成分、药用价值、简易食疗方、食用禁忌等。

本书内容丰富，通俗易懂、融科学性与实用性于一体，是中医药爱好者和自我保健养生的理想读物。

<<食物药用>>

书籍目录

- 一、能防治疾病的食物 1.餐桌上的“伟哥” 2.餐桌上的降糖灵 3.餐桌上的排毒食物 4.有益于心脏的食物 5.具有补血作用的食物 6.具有止咳化痰平喘作用的食物 7.具有和胃止痛作用的食物 8.具有降压作用的食物 9.能降脂减月巴的食物 10.具有祛风除湿作用的食物 11.能防治牙病的食物 12.有抗癌作用的果蔬 13.能预防胆石症的食物 14.具有解酒作用的食物
- 二、日常食物功能多 1.醋和酱油能治咽痛 2.热姜水治口疾 3.夏日食姜有益健康 4.瓜皮果屑亦良药 5.凉开水——最好的健身饮品 6.热水也是一味“良药” 7.防暑降温喝热茶 8.茶水煮饭有益健康 9.长寿饮料——绿茶 10.防病笑容话蜂胶 11.吃醋使女人更靓丽
- 三、日常饮食的禁忌 1.嗜糖危害多多 2.柑橘好吃不宜多 3.多吃胡萝卜小心不孕 4.孕妇不宜多食龙眼 5.吃醋也要有分寸 6.药和柚子不能同时吃 7.荔枝味关莫贪食
- 四、果品类药用知识 1.防癌佳品——杏子 2.天然“伟哥”——西瓜 3.抑菌润喉说石榴 4.长生果——花生 5.杀虫消积有槟榔 6.健脾益肾说芡实 7.百果之宗——梨 8.一身是药说葵花 9.抗癌佳果——菱果 10.秋燥食荸荠 11.补益抗衰说胡桃 12.天然维生素丸——大枣 13.补益肝肾说枸把 14.冬春橄榄赛人参 15.春果第一枝——樱桃 16.水果皇后——草莓 17.冬季佳果——柚子 18.西瓜和葡萄增精子量 19.消食降脂说山楂 20.全身是宝说莲花 21.老年人保健佳品——松子 ……
- 五、蔬菜类药用知识 六、水产类药用知识 七、调味品药用知识 八、谷物药用知识 九、肉类药用知识

<<食物药用>>

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>