

<<125种常见食物的养生功效>>

图书基本信息

书名：<<125种常见食物的养生功效>>

13位ISBN编号：9787530952078

10位ISBN编号：7530952072

出版时间：2008-6

出版时间：天津教育出版社

作者：陈刚，于帆 著

页数：244

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>

## <<125种常见食物的养生功效>>

### 内容概要

随着生活水平的提高，人们对于饮食越来越讲究，于是出现了一个矛盾的现象，一方面人们的饮食越来越追求精致和美味，一方面各种所谓的富贵病患者越来越多。

由此可见，吃是一门很深奥的学问，仅仅爱吃不行，关键得会吃！

怎样才叫会吃呢？

且听《125种常见食物的养生功效》——道来：《125种常见食物的养生功效》分上、下两篇。

上篇从营养成分、养生功效、选购和储藏方法、生活小窍门、代表性食品的做法等方面介绍了125种常见食物的养生功效，下篇从表现症状、饮食防治方式两方面介绍了20种常见疾病的食疗妙方。

如何才能吃出健康、吃出长寿、吃出美丽呢？

答案就在《125种常见食物的养生功效》中。

## <<125种常见食物的养生功效>>

### 作者简介

陈刚，健康科普作家、北众图书策划中心撰稿人，众多医学类杂志特约撰稿人，参与编著《不生病的吃法》《谁动了我的健康》等书。

于帆，北众图书策划中心首席策划，代表作有《现代白领养生计划》等。

## <<125种常见食物的养生功效>>

### 书籍目录

上篇 125种常见食物的养生功效一、五谷杂粮大米：健胃通血防脚气玉米：防癌健脑美容佳小麦：养心活血抗氧化小米：滋补阴阳防衰老糯米：健胃止汗补虚寒薏米：强肾抗癌防脱发燕麦：降脂减肥利  
心血黄豆：通便降脂降血糖绿豆：清热解暑护肝肾蚕豆：健脑防癌护心血赤小豆：生津利便降血压二  
、蔬菜三、肉类四、禽蛋五、水产六、调味品七、饮品八、水果九、坚果十、花卉十一、中药材下篇  
20种常见疾病的食疗妙方一、肥胖症二、感冒三、偏头痛四、失眠五、慢性胃炎六、十二指肠溃疡七  
、过敏八、咽喉炎九、龋齿十、便秘十一、肺炎十二、风湿及类风湿性关节炎十三、糖尿病十四、高  
血压十五、高血脂十六、痔疮十七、贫血十八、脚气十九、阴道炎二十、月经不调

<<125种常见食物的养生功效>>

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>