

<<粗茶淡饭最养生>>

图书基本信息

书名：<<粗茶淡饭最养生>>

13位ISBN编号：9787533148898

10位ISBN编号：7533148894

出版时间：1970-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：北京华阳工作室

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>

<<粗茶淡饭最养生>>

内容概要

《"粗茶淡饭"最养生》主要内容：在不少补品和补药的“广而告之”里，我们听到这样一句话“有病治病，无病强身”；在很多人的理念中，既为补品补药，不管有病无病吃下去总是好的。诚然，对于体弱、营养缺乏或一些代谢障碍等患者，能够有的放矢、对症下药“补”，就“有病治病”；但由此推而广之，以为“无病”也能“强身”，那就错了。本来，体中不虚再服补药、再加补药，反而会破坏人体的正常生理平衡，导致疾病的产生。其实，最好的补药是营养丰富的食物，食补胜过药补。但是许多蔬菜和粮食，本身亦可称作药物，所以摄取时也应当有所调配，五谷杂粮、根茎叶菜都要食用，不可偏食或以喜好而单一选食。

<<粗茶淡饭最养生>>

作者简介

吴德民，济南军区总医院营养科主任，副主任医师，医学硕士，全军营养医学专业委员会委员，山东省营养学会常务理事。

在中华医院管理，中国医院管理，中国医学伦理杂志、解放军医院管理杂志、中国临床营养杂志及国内外会议上等发表专业论文30余篇。

另外，还根据医院病种及本地生活习惯，撰写了《糖尿病饮食》、《高血压、高血脂和心脑血管病饮食》、《肾脏病饮食》、《预防癌症饮食》、《医院膳食》、《健康元素食物》、《营养支持新进展》、《ICU病人营养支持的实施与护理要求》、《痛风病人饮食》、《吸烟的危害》、《饮酒与健康》、《常见饮食误区》、《老年人饮食营养的一般要求》、《饮食防病指导》、《家庭饮食卫生》等数十种实用临床指导资料和科普书籍。

<<粗茶淡饭最养生>>

书籍目录

五谷杂粮大米小米玉米(面)江米大麦小麦燕麦荞麦薏米芝麻红薯豆类及豆制品大豆红豆绿豆豌豆蚕豆黑豆青豆扁豆豆腐豆浆腐竹豆腐干豆腐皮豆腐脑蔬菜白菜小白菜菠菜生菜油麦菜茄子黄瓜冬瓜丝瓜南瓜韭菜香菜茼蒿卷心菜空心菜西红柿苦瓜黄花菜(干)菜花青椒辣椒豇豆蒜薹油菜芹菜洋葱黑木耳(干)银耳(干)绿豆芽山药魔芋芋头莴笋萝卜胡萝卜莲藕西兰花百合(干)蕨菜竹笋香椿茭白荸荠茼蒿菜苜蓿葫芦刀豆菱角荠菜平菇香菇(鲜)黄豆芽水果苹果枇杷橙子柠檬猕猴桃葡萄桃李子杏枣(鲜)石榴番石榴罗汉果橄榄甘蔗波罗蜜酸枣山楂橘西瓜木瓜甜瓜香蕉樱桃草莓菠萝柚子芒果沙果无花果杨梅椰子梅子柿子荔枝金橘梨桑葚肉、蛋猪肉猪肝猪心猪血猪肚猪皮牛肉牛肚羊肉羊肚兔肉狗肉驴肉鸡肉鸡肝乌鸡鸭肉鹌鹑鹅肉鸽子肉鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋水产虾蟹鲤鱼鲫鱼鳊鱼鳙鱼草鱼黑鱼墨鱼鳕鱼带鱼鲈鱼鳊鱼黄鱼泥鳅青鱼田螺牡蛎蛤蜊海蜇(皮)海带(鲜)紫菜(干)干果花生(带壳)葵花子(生)腰果南瓜子(仁)西瓜子(仁)核桃栗子杏仁白果(干)榛子松子莲子饮料牛奶酸奶蜂蜜绿茶(茶叶)红茶(茶叶)红酒白酒啤酒调味品豆油花生油橄榄油香油盐黄酱醋黄酒味精红糖白糖冰糖麦芽糖葱姜蒜八角花椒胡椒陈皮

<<粗茶淡饭最养生>>

章节摘录

插图：

<<粗茶淡饭最养生>>

编辑推荐

《"粗茶淡饭"最养生》由山东科学技术出版社出版。

<<粗茶淡饭最养生>>

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>