第一图书网, tushu007.com

<<滋补脾胃吃什么>>

图书基本信息

书名：<<滋补脾胃吃什么>>

13位ISBN编号：9787535756916

10位ISBN编号：7535756913

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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

<<滋补脾胃吃什么>>

内容概要

脾胃疾病患者在日常生活中应当合理地安排一日三餐，多食富含粗纤维以及水溶性纤维的食物，如萝卜、韭菜、山药等，以促进肠道蠕动、增进消化功能；增加高蛋白低脂肪食物的摄入量，如猪肚、羊肚、鳜鱼等；多吃新鲜的蔬菜水果，以改善脾胃不和善；多吃南瓜、橘子，其所含的果胶可以消除体内的有害物质，起到解毒作用；多吃些柿子，以增加有机酸类的摄入，增进食欲。

本图解选择了水果、蔬菜、豆类、谷物及水产等58种食物材料，从滋补脾胃功效、每日用量、食用宜忌、食疗妙方4个方面全面解析，希望能帮助脾胃疾病患者在合理摄入营养的同时，有效地改善脾胃、强健身体。

第一图书网, tushu007.com

<<滋补脾胃吃什么>>

书籍目录

1. 白菜2. 菠菜3. 卷心菜4. 香菜5. 番茄6. 黄瓜7. 冬瓜8. 南瓜9. 土豆10. 萝卜11. 莲藕12. 山药13. 豆芽14. 扁豆15. 蚕虫16. 黑木耳17. 银耳18. 荔枝19. 山楂20. 花生21. 火龙果22. 杨桃23. 苹果24. 橘子25. 香蕉26. 梨27. 芒果28. 柿子29. 西瓜30. 柚子31. 樱桃32. 菱角33. 红枣34. 莲子35. 猪肚36. 牛肉37. 牛肚38. 羊肚39. 兔肉40. 鸡肉41. 鲈鱼42. 草鱼43. 平鱼44. 鲫鱼45. 鳜鱼46. 泥鳅47. 小黄鱼48. 粳米49. 糯米50. 西米……

章节摘录

插图：

<<滋补脾胃吃什么>>

编辑推荐

《滋补脾胃吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

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