

<<食物相克与相宜百科大全>>

图书基本信息

书名：<<食物相克与相宜百科大全>>

13位ISBN编号：9787537532525

10位ISBN编号：7537532524

出版时间：2006-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：陈开元

页数：426

字数：360000

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>

<<食物相克与相宜百科大全>>

内容概要

随着物质的极度丰富，人们生活水平的不断提高，科学膳食越受到人们的重视和关注。膳食合理是健康长寿的物质保证，如果说世界上真有可以使人延年益寿的灵丹妙药，那就是平衡膳食。这已经成为当今人们的普遍共识。

科学膳食的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，合理地选择和摄取食物。

唐代药王孙思邈就曾告诫人们：不知食宜者，不足以生存也。

” 为了帮助大家吃得更好，吃得更有益于身体健康，我们编写了这本《食物相克与相宜百科大全》

。本书从食物对人体的作用、相克的食物、食物的最佳搭配与常见病相克的食物、与常见病相宜的食物、与常用药物相克的食物、与常用药物相宜的食物以及日常饮食的禁忌等方面，进行了全面、科学的论述，使人们从饮食误区中走出来，走向更科学、更健康的生活。

<<食物相克与相宜百科大全>>

书籍目录

第一篇 不可不知的营养学 长期被忽视的营养学 直接供能的糖类 碳水化合物对人体的生理作用 碳水化合物的主要食物来源 不可忽视的脂肪 中性脂肪对人体的生理作用 类脂对人体的生理作用 脂肪的食物来源 使你永葆青春的蛋白质 蛋白质的生理作用 蛋白质的生理价值 蛋白质的主要食物来源 生命代谢中必不可少的矿物质 矿物质对人体的生理作用 重要矿物质的主要食物来源 保证身体健康的维生素 各种维生素对人体的生理作用 各种维生素的主要食物来源 清除体内垃圾的食物纤维 食物纤维对人体的生理作用 食物纤维的主要食物来源 不可或缺的生命甘泉 水对人体的生理作用 水的主要食物来源 在体内相互作用的营养素 营养素相互作用的方式 生热营养素之间的相互作用 维生素与生热营养素之间的相互作用 无机盐与生热营养素之间的相互作用 无机盐和维生素的相互作用 氨基酸之间的相互作用 维生素之间的相互作用 坚持饮食的科学性 基本饮食原则 保健护理 基本饮食类型 治疗型饮食类型

第二篇 不同食物的营养功效 谷类、豆类的营养功效 小麦 大米 糯米 玉米 小米 高粱

第三篇 食物相克

第四篇 食物的最佳搭配

第五篇 常见病与食物相克

第六篇 常见病的最佳食物需求

第七篇 药物与食物

第八篇 食物与药物的最佳搭配

第九篇 食物的饮食禁忌

<<食物相克与相宜百科大全>>

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>