

<<食物是最好的保健品>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的保健品>>

13位ISBN编号：9787538173918

10位ISBN编号：7538173919

出版时间：2012-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：张宏

页数：108

字数：100000

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>

## <<食物是最好的保健品>>

### 内容概要

俗话说：民以食为天。

每个人每天都得吃饭，如何吃得健康，则是很重要的问题。

在社会物质比较丰富、科技水平日益提高的今天，怎样吃得更科学或者说更有益于健康，是当前人们关注的话题。

应该做到粗细搭配、荤素搭配和酸碱搭配。

张宏编著的《食物是最好的保健品——百种食物食疗养生全解》介绍了100种具有养生保健作用的食物，对这些食物的成分、作用、适宜人群、食谱举例、饮食宜忌等进行了详细的介绍，配有彩色图片。

《食物是最好的保健品——百种食物食疗养生全解》可帮助读者正确选择食物，放心食用食物，达到健康、防病的目的。

<<食物是最好的保健品>>

书籍目录

谷物类食物

大米  
糯米  
小米  
黑米  
小麦  
大麦  
燕麦  
荞麦  
玉米

干果类食物

黄豆  
黑豆  
绿豆  
赤小豆  
扁豆  
红枣  
花生  
核桃  
芝麻  
栗子  
莲子  
薏苡仁  
枸杞子

肉、蛋、乳类食物

猪肉  
牛肉  
羊肉  
兔肉  
鸡肉  
鸭肉  
鹅肉  
蛋类  
乳类

水产类食物

甲鱼  
泥鳅  
带鱼  
鲤鱼  
鲫鱼  
虾  
螃蟹  
牡蛎  
海参

蔬菜类食物

<<食物是最好的保健品>>

白菜  
包心菜  
菜花  
菠菜  
芹菜  
香菜  
韭菜  
紫菜  
海带  
萝卜  
胡萝卜  
茄子  
番茄  
番椒  
黄瓜  
苦瓜  
丝瓜  
冬瓜  
南瓜  
土豆  
刀豆  
豌豆  
莴苣  
芦笋  
竹笋  
茭白  
山药  
红薯  
圆葱  
葱  
大蒜  
生姜  
食用菌类食物  
银耳  
黑木耳  
香菇  
猴头菇  
金针菇  
灵芝  
水果类食物  
苹果  
梨  
桃子  
香蕉  
菠萝  
芒果  
杏

<<食物是最好的保健品>>

橘子  
橙子  
柿子  
樱桃  
草莓  
山楂  
猕猴桃  
葡萄  
杨梅  
桑葚  
桂圆  
荸荠  
哈密瓜  
西瓜  
罗汉果

## <<食物是最好的保健品>>

### 编辑推荐

随着经济的发展，人们的生活水平日益提高，食疗养生已成为居家生活的热点话题之一，人们越来越意识到“药补不如食补”，真正的健康是吃出来的。

常言道“病从口入”，吃什么样的食物必定会形成什么样的体质，很多疾病也都是由于饮食不当而引起。

张宏编著的《食物是最好的保健品——百种食物食疗养生全解》介绍了100种具有养生保健作用的食物，对这些食物的成分、作用、适宜人群、食谱举例、饮食宜忌等进行了详细的介绍，配有彩色图片。

<<食物是最好的保健品>>

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>