第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮最养人>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮最养人>>

13位ISBN编号：9787543066007

10位ISBN编号：7543066009

出版时间：2012-4

出版时间：武汉

作者：梁红

页数：203

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

内容概要

如何食用五谷杂粮才能达到强身健体的作用？
不同的人群适合吃哪种五谷杂粮？
不同颜色的五谷杂粮又具有怎样的保健功效？
本书视角直击时下最热门的五谷杂粮养生话题，通过分步详解五谷杂粮的营养、宜忌、适用人群、养生功效及食疗方法等，让您切身感受到来自五谷杂粮养生的无穷魅力，带领您走进五谷杂粮的养生世界，探寻关于五谷杂粮的食疗养生秘诀。
同时本书的理念也正符合了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的健康饮食调养原则，让您和家人吃对五谷杂粮，收获健康幸福。
全新的营养理念，新颖的图解形式，丰富实用的内容，相信本书一定能成为您居家生活的好帮手，为您和家人、朋友的健康保驾护航。

作者简介

梁红，知名养生达人，对营养学、养生方面有着颇深的研究，曾出版过多部同类畅销书，受到读者的爱戴和欢迎。

第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮最养人>>

书籍目录

阅读导航
四性五味——五谷杂粮的营养分析
探索——五谷杂粮的颜色密码
五谷杂粮四季养生各不同
不同年龄段对五谷杂粮的需求
不同体质对五谷杂粮的需求
五谷杂粮相宜相克速查一览
中国居民膳食宝塔
中国居民膳食指南
五谷杂粮——美食“功”略
五谷杂粮——营养对对碰
五谷杂粮——美人心计
第一章 谷物为主，粗细搭配——谷物类杂粮养生
小麦
大麦
荞麦
燕麦
大米
小米
高粱
薏米
糯米
玉米
紫米
糙米
黑米
芡实
黍米
青稞
芝麻
养胃健脾五谷速查
第二章 神奇功效，豆薯当家—— 豆薯类杂粮养生
黄豆
赤豆
黑豆
豇豆
扁豆
绿豆
蚕豆
刀豆
豌豆
花豆
芸豆
青豆
红腰豆

纳豆
红薯
马铃薯
芋头
山药
荸荠
降糖降压五谷速查
第三章“果”中圣品，健康加分——坚果干果类
核桃
鲍鱼果
腰果
杏仁
开心果
榛子
松子
栗子
葵花子
南瓜子
西瓜子
花生
龙眼
莲子
红枣
黑枣
酸枣
椰枣
沙枣
茯苓
百合
白果
榧子
夏威夷果
止咳平喘五谷速查

章节摘录

版权页:食物的五味是指酸、苦、甘、辛、成五种味道。
中医认为食物的味道与药效之间有着密切的联系和对应性。
甘味补虚缓急，酸味敛肺涩肠，苦味降泄燥湿，成味软坚散结，辛味发表行散。
且谷物的五味对应着人体的五脏，即肝、心、脾、肺、肾，不论是食物本身的味道，还是作料，都会对五脏起不同作用。
五味与脏器的关系中医认为不同味道的食物有着不同的功效，同时它们分别作用于人体不同的脏腑。
即酸入肝，酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用。
苦入心，能泄燥坚阴，具有除湿和利尿的作用。
甘入脾，可以补养气血、补充热量，还具有缓解痉挛等作用。
辛入肺，有发汗、理气之功效。
成入肾，具有调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢的功效。

<<五谷杂粮最养人>>

编辑推荐

《五谷杂粮最养人》编辑推荐：最新《中国居民膳食指南》营养理念，让百姓吃出健康，吃对五谷杂粮，小病一扫光，守护您和家人的健康。

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