

<<日餐五色>>

图书基本信息

书名：<<日餐五色>>

13位ISBN编号：9787543320192

10位ISBN编号：7543320193

出版时间：2006-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：红森，张京生主编

页数：285

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>

<<日餐五色>>

内容概要

《日餐五色》一书主要介绍的是植物性食物水果和蔬菜，对于每日的主食所食用的粮食，即五谷杂粮也有所论及，重点是提倡多吃杂粮，这也涉及到食物的颜色；对于动物性食物仅仅是遵从一些专家学者对“红肉”、“白肉”的评价和食法有所介绍。

此外，还介绍了“日餐五色”会面临的其他一些有色食物的评价和吃法等有关知识。

读者阅读这些知识，不仅开卷有益，而且精神会为之一振。

本书还以相当的篇幅，帮助读者如何选择五色食物，如何搭配五色食物，如何平衡五色膳食，以及如何因人、因时、因地地安排食用五色食物等。

本书集科学性、知识性和实用性于一体，选择部分典型各色食物向读者宣介，没有将所有各色食物分条律列出。

这与每种食物逐一认定的科学研究有关，因为食物颜色这门科学，虽古老、但年轻。

本书只是“抛砖引玉”，还寄希望于更多专家学者就此专题写出宏篇巨著。

本书选录了媒体所载的一些专家学者的有关论述和报道，目的是向大家介绍一些观点、事实和动态

。

<<日餐五色>>

书籍目录

第1篇 “日餐五色”与食物的三大功能 食品的三大功能 何谓植物化学成分 食物第三大功能的“主力军”——植物化学成分 纯天然食品就一定安全可靠吗 食疗是调治亚健康状态的灵丹妙药 “五色食物”与“五味食物”可滋养五脏 “五色食物”与“五味食物”可解“五劳” 蔬果的“五色”从哪里来 深色鲜艳的蔬果内藏健身秘宝 本篇附录 洪昭光教授谈五色食物养生祛病 赵霖教授谈饮食文化与药片文化 每天要吃五种不同颜色的植物性食物 美国学者谈吃彩色食物健身祛病 韩国与美国联手研究五色食品保健祛病第2篇 “日餐五色”需要了解五色食物的功能 常见红色食物（动、植物）特质一览 常见红色食物（动、植物）的功效与食例 红色果蔬含铁量大（功效之一）食法方例 番茄红素是保健的有效成分（功效之二）食法方例 红色食物抗感冒，可防“非典”之类新型传染病（功效之三）食法方例 紫色食物，有益心血管疾病，还能调出好心情（功效之四）食法方例 红皮果蔬有助防癌（功效之五）食法方例 红色食物有降脂、降压、活血化淤预防动脉硬化等作用（功效之六）食法方例 红色可增进食欲（功效之七）食法之例 紫色食物多能壮阳（功效之八）……第3篇 “日餐五食”面临在“日餐”中涉及的一系列有关新问题第4篇 附录

<<日餐五色>>

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>