第一图书网, tushu007.com

<<豆浆茶饮养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<豆浆茶饮养生宝典>>

13位ISBN编号：9787543951815

10位ISBN编号：7543951819

出版时间：2012-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：田建华，易磊　主编

页数：291

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

内容概要

养生新概念，让你的豆浆机发挥作用，让你的茶杯成就健康。

豆浆被誉为天然的“植物奶”，内含八大营养素。
对减肥、护肤、预防生活习惯病、防止骨质疏松症，以及减轻更年期障碍等都有很大的帮助。

茶饮不仅是解渴的饮品，还是养生保健、防病治病的“良药”。
养生茶饮能调理五脏机能，改善体质，滋补强身，延年益寿。

第一图书网, tushu007.com

<<豆浆茶饮养生宝典>>

书籍目录

豆浆养生篇——在健康中享受生活
第一章　了解做豆浆，轻松保安康
从古今聊豆浆
豆浆的历史渊源
享誉世界的豆浆
豆浆机的挑选
豆浆中的营养素
挑好黄豆喝好豆浆
如何科学保存豆浆
饮用豆浆宜忌
饮用豆浆的六大禁忌
哪些人不宜喝豆浆
第二章　一杯好豆浆，人人“豆”健康
豆浆——女性的天赐“恩物”
豆浆——男性的“动力源泉”
豆浆——老年人的“保健液”
豆浆——儿童的“植物奶”
豆浆——孕产妇的“补养品”
豆浆——更年期不适的“良药”
豆浆——脑力工作者的“脑白金”
第三章　喝出状态，为健康美丽加分
清热化痰
抗衰美肤
乌发明目
解毒排毒
减肥塑形
缓解疲劳
提高免疫力
第四章　养生热豆浆，不用开药方
心血管疾病
肾虚
便秘
骨质疏松症
过敏
贫血
降血糖
降血脂
降血压
失眠
脂肪肝
湿疹
茶饮养生篇——在生活中轻松养生
养生料理篇——美味需要实践

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 不同的花草茶具有不同的功效。
例如，红花茶可活血化瘀，柠檬茶可安胎开胃，卷白茶可治疗妇科病，当归茶可补气养血，益母草茶可活血利尿，玫瑰花茶可疏肝解郁等。
众所周知，女性健不健康，美不美，除了先天因素之外，最大的后天因素就是体内雌激素的分泌情况。
分泌过少则皮肤粗糙、面容晦暗、乳房发育不全；分泌过多则会增加患乳腺癌、子宫癌、卵巢癌等妇科癌症的风险。
在竞争日益激烈的职场中，女性面临着巨大工作和生活压力，每天不仅要以良好的形象参加工作，下班后还要以理智耐心的心态处理家中琐事，有些女性才35岁便开始显老，体态趋胖、皮肤松弛，烦躁易怒，仿佛提前进入了更年期。
面对这些情况，女性该怎样调理自己的健康呢？
在茶饮中，葛根被冠以“女性保护神”之称，由于它富含活性很高的异黄酮类物质，是一种天然的植物雌激素，可双向平衡体内雌激素，调节女性内分泌、滋养卵巢、延缓女性衰老，尤其对中年女性和绝经期女性养颜保健作用明显。
对于“身怀六甲”的女性来说，一杯柠檬茶是最好的茶饮选择，柠檬味酸，能大大减轻妊娠时的呕吐状况，还能行气健胃、增进食欲，消除皮肤色素的沉着。
更重要的是柠檬茶还具有清肠作用，能洗涤并排除体内过量的油、盐、糖、味精、重金属、抗生素、农药残留等有害物质，这样不仅能保证母亲自身健康，也可保证腹中宝宝的健康。
一个女人一生中要经历不同时期的不同生理变化，所以对自身的调养是非常重要的。
花草茶对女性的“养”不可小觑。
我国传统医学的经典著作《神农本草经》、《华佗干金方》、《滇南本草》、《本草纲目》等中记载，花草中不仅富含茶多酚、蛋白质、维生素等营养成分，而且还有女性需要的异黄酮类物质，经常饮用花草茶，可使气血充沛、容颜红润、精神饱满。
绿茶归木，入肝经 绿茶是不经过发酵的茶，制作时，将鲜叶经过摊晾后直接加工成的茶种，以保持其绿色的特点。
因其叶片及汤以绿色为主调，故有其名。
绿茶以味香醇、形美、耐冲泡等特点而闻名于中外，其制作工艺都要经过杀青、揉捻、干燥的过程。
因绿茶在加工时干燥的方法不同，可分为炒青、烘青、蒸青和晒青。
绿茶中含有维生素C、维生素B、茶多酚、茶碱、茶单宁等营养成分，具有抑菌、抗辐射的功效，可防止血管硬化，调节血脂，还可防癌、抗衰老。
但脾胃虚弱的人不宜多喝，绿茶中的叶绿素会刺激胃黏膜，导致肠胃炎、胃溃疡等疾病的发生。

编辑推荐

《豆浆茶饮养生宝典》基于“治未病”的理念，注重“因时而养、以豆为养、以茶为养”的养生方针，依据个人体质、四季气候变化，深入浅出地说明适时调养各种身体疾病及不适症状的方法。

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