

<<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>

## <<豆浆茶饮养生宝典>>

### 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。

## <<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



## &lt;&lt;豆浆茶饮养生宝典&gt;&gt;

## 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》、《华佗千金方》、《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。

<<豆浆茶饮养生宝典>>

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。

<<豆浆茶饮养生宝典>>

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>