第一图书网, tushu007.com

<<实用饮食养生经>>

图书基本信息

书名：<<实用饮食养生经>>

13位ISBN编号：9787563449866

10位ISBN编号：7563449868

出版时间：2013-1

出版时间：延边大学出版社

作者：蒋永利，孙爱君　编

页数：396

字数：450000

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

<<实用饮食养生经>>

内容概要

养生之道，重在饮食。
要想吃出营养、吃出健康，必须了解各种食物有
哪些营养成分，这些成分对人体又有哪些保健功能。
《实用饮食养生经》以 通俗的语言，将
各种常见食物的成分一一剖析，功效一一解读，指导读者科学搭配饮食，健 康养生。

《实用饮食养生经》由蒋永利、孙爱君主编。

第一图书网, tushu007.com

<<实用饮食养生经>>

书籍目录

第一章 时尚饮食新视野
三餐如何吃才合理与均衡
豆角先洗后摘有营养
对症吃些“心情餐”
火锅这样涮美味又营养
速冻食品、冰冻猪肉、冷藏蔬菜怎么吃才更有营养
反季节蔬菜怎么吃才安全
饮食营养最佳时间
三种家常菜做法要改变
饭后吃个梨排出致癌物
看菜放盐先后有别
做菜时这样放葱姜蒜才味美
烹饪中少盐增味的技巧
这样做冻豆腐更好吃
吃粗粮后要多喝点水
喝酸奶有讲究
做这三道菜最好加点醋
饭桌上别少了果醋
不要随便吃“营养盐”
吃水果要抓时间差
中午吃面条最适合
面越筋道越营养
鲜榨果汁“泡沫”最有营养
这些菜不宜放味精
米饭变个花样吃更营养
选对骨头熬好汤
排骨汤少放盐补钙效果更好
油炸食品越薄对健康越有害
初秋、仲秋、晚秋最宜进补的食物
六种蔬菜最好不要买
蜂蜜的十个新功效
十种食物不要空腹吃
延缓衰老的饮食原则
食用动物肝脏的六个原则
苹果的三个新功效
第二章 五谷杂粮养生经
粗细搭配
杂吃才营养
糙米最有营养
吃粳米滋补
吃黑米补肾
吃糯米排毒
吃薏米养颜
吃小米养胃
五谷杂粮的饮食宜忌

第一图书网, tushu007.com

黑豆
绿豆
赤小豆
……
第三章 五味食物营养经
第四章 五色食物养生经
第五章 四季饮食营养经
第六章 男女老少饮食经
第七章 果蔬滋补经
第八章 食物“鸳鸯”配
第九章 食物有“相克”
第十章 常见食物实用经
第十一章 常见病症饮食经
第十二章 抗癌防癌饮食经
第十三章 不同人群病症饮食经
第十四章 中医的饮食禁忌
第十五章 血型与饮食宜忌
第十六章 情绪与饮食宜忌
第十七章 关食养生经
第十八章 野菜养生经
第十九章 食用油养生经
第二十章 时尚饮茶经

第一图书网, tushu007.com

<<实用饮食养生经>>

编辑推荐

如果您想健康，您就得让肌体、五脏六腑代谢旺盛；您想让肌体代谢旺盛，您就必须有一个非常好的饮食方法，拿出最好的食物给五脏六腑“进贡”。
蒋永利、孙爱君主编的这本《实用饮食养生经》倡导健康饮食新概念，引领健康饮食新潮流。
其内容与时俱进，科学实用。
从读者需求出发，想读者之所想，写读者之所需。
全书共二十章，从时尚饮食新视野、五谷杂粮养生经、五味食物养生经、五色食物养生经、四季饮食养生经、男女老少饮食经、常见病症饮食经、不同人群病症饮食经、抗癌防癌饮食经、果蔬滋补经、常见食物实用经、美食养生经、野菜养生经、食物“鸳鸯”配、食物有“相克”、血型与饮食宜忌、情绪与饮食宜忌、中医的饮食宜忌、食用油养生经、时尚饮茶经等内容说开去，突出一个“新”字，为读者开拓了一个饮食养生、健康生活的新天地。
本书语言通俗易懂，分类详尽，简单有效，方便实用，贴近大众生活，是广大读者和家庭生活的必备指南。

第一图书网, tushu007.com

<<实用饮食养生经>>

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