

<<适合你养生的最佳健康食品>>

图书基本信息

书名：<<适合你养生的最佳健康食品>>

13位ISBN编号：9787801216694

10位ISBN编号：7801216695

出版时间：2005-6

出版时间：军事医学科学出版社

作者：王增

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>

<<适合你养生的最佳健康食品>>

内容概要

本书以世界卫生组织推荐的最佳健康食品为依据，在内容方面分为：最佳油料、最佳禽肉、最佳蔬菜、最佳水果、最佳干果、最佳粗粮等。

从现代营养学和中医学的角度，结合现代生活的实际，逐一分析、讲解食品的营养成分、性味、食用功效以及最佳食用方法、烹调方法等，是一本集知识性、实用性、科学性、趣味性为一体家庭必备参考书，对读者如何饮食更科学、更合理、与健康、更长寿，具有很好的指导作用。

适合于城乡广大群众和基层卫生保健人员阅读、参考，是现代家庭的营养保健顾问。

<<适合你养生的最佳健康食品>>

书籍目录

第一篇 最佳油料 1 玉米油——抗癌防衰首选食用油 2 米糠油——新型健康营养油 3 芝麻油——疗效特殊的仙家食品第二篇 最佳禽肉 4 鸭肉——善补虚劳禽肉 5 鹅肉——补虚抗癌食品 6 鸡肉——营养之源 7 猪肝——明目养血之品第三篇 最佳蔬菜 8 大豆——绿色的“乳牛” 9 豌豆——和中益气的妙品 10 菠菜——润燥通便的常青菜 11 韭菜——温阳透窍的起阳草 12 芦笋——风靡全球的降血糖美蔬 13 卷心菜——疗效广泛的家庭菜 14 花椰菜——预防乳腺癌的食疗佳品 15 芹菜——降压清热大众蔬菜 16 茄子——心血管患者的佳蔬 17 甜菜——和胃益肝宝贝菜 18 胡萝卜——富含维生素的“小人参” 19 荠菜——三月养生是灵丹 20 茼蒿——化痰佳蔬 21 雪里蕻——预防坏血病的佳品 22 大白菜——清爽适口养生主菜 23 金针菇——益智之品 24 大葱——驱邪利脏的病菌克星 25 菜椒——绿色佳蔬保健菜 26 番茄——亦蔬亦果抗衰老第四篇 最佳水果 27 杏——防癌抗癌佳果 28 木瓜——减压镇痛食疗佳品 29 芒果——抑制胆固醇天然佳果 30 猕猴桃——滋补强身的水果金矿 31 草莓——VC水果之王 32 橘子——补阳益气的传统水果 33 柑子——老少皆宜的佳果第五篇 最佳干果第六篇 最佳粗粮附录一附录二

<<适合你养生的最佳健康食品>>

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>