第一图书网, tushu007.com

<<杂粮祛百病>>

图书基本信息

书名：<<杂粮祛百病>>

13位ISBN编号：9787806278574

10位ISBN编号：7806278575

出版时间：2002-2

出版时间：东方出版中心

作者：余子祥 主编

页数：192

字数：130000

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

<<杂粮祛百病>>

内容概要

杂粮是粮食的重要组成部分。
祖国医学认为，杂粮膳食对人类健康和寿命具有永不衰竭的生命力。
但近年来，人们的饮食中出现了“ 偏精 ”的弊端，从而导致高血压、冠心病、糖尿病、癌症等一系列“ 现代文明症 ”发病率的迅速上升。
故在世界范围内，刮起粗茶淡饭有益健康之风。
这是有科学道理的，杂粮营养丰富，有的含维生素、矿物质大大地超过精细粮，特别是所含的纤维素，更是精细粮无法相比的。
医学专家们认为，纤维素具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、降胆固醇、调节血糖、解毒抗癌、防结石、健美减肥等重要作用。
故纤维素被誉为“ 神奇的营养素 ”。

杂粮养身治病，源远流长，我国最早的医学经典著作《黄帝内经》中就明确提出“ 五谷为养 ”。
它是祖国医学宝库中的一颗灿烂的明珠。
杂粮治病，既能内服，又能外风既可单味应用，又可与中药配伍应用。
食用方法简单、取材方便、疗效显著、无副作用，更易为广大患者所接受。
本书向读者介绍杂粮的品种、产地、特点、食法及注意事项。
特别重点介绍杂粮防病、治病的食疗妙方。
全书内容丰富，食疗妙方实用、安全、可靠。

第一图书网, tushu007.com

<<杂粮祛百病>>

书籍目录

杂粮食用应知　如今杂粮又成新“宠儿”　杂粮的身价不平凡　杂粮可助人抗癌　杂粮食疗宜煮粥　煮粥要诀　吃豆粮必须兴利除弊　食用豆制品把好选购关杂粮的食疗　小麦　荞麦　燕麦　大麦　稻米　粟米　玉米　黑米　薏米　高粱　谷糠　黑豆 赤小豆 绿豆 蚕豆 豇豆 芸豆 刀豆 豌豆 土豆 黄豆 甘薯 南瓜 芋头 花生 栗子 黑芝麻 莜麦食物功能速查表

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