

<<抗衰益寿食物>>

图书基本信息

书名：<<抗衰益寿食物>>

13位ISBN编号：9787806415276

10位ISBN编号：7806415270

出版时间：2002-2

出版时间：中原农民出版社

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>

<<抗衰益寿食物>>

内容概要

俗话说，药补不如食补。

本书精选有抗衰益寿功效的、在日常生活中容易买到的食物，着重介绍这些食物的营养成分及其倾向性、烹调中的注意事项及一些简单易行的食疗方。

读者可根据自身需要，有的放矢地选择安排自己的饮食，这样既经济实惠，又达到了抗衰益寿的目的，同时还为生活增添了不少情趣。

<<抗衰益寿食物>>

书籍目录

概述米麦豆薯类米、麦大米黑米小米.....豆大豆豌豆绿豆.....薯红薯马铃薯山药蔬菜及食用菌类蔬菜
金针菜菠菜洋葱芹菜茺荳番茄茄子香椿.....食用菌黑木耳银耳蘑菇.....果品类鲜果橄榄桑椹橘子百合
山楂.....干（坚）果花生仁核桃仁.....肉蛋乳饮品类肉猪皮羊肉牛肉鸡肉.....乳蛋饮品羊奶酸奶醋...
...水产品类水生动物黄鱼甲鱼.....水生植物淡菜海带紫菜附表1 人体所需矿物质的主要来源及功能
附表2 人体所需糖类的主要来源及功能附表3 人体所需微量元素的主要来源及功能附表4 人体所需
维生素的主要来源及功能附表5 人体所需蛋白质的主要来源及功能附表6 脂肪的主要来源及功能附
表7 核酸及其他营养素的主要来源与功能

<<抗衰益寿食物>>

编辑推荐

俗话说，药补不如食补。

本书精选有抗衰益寿功效的、在日常生活中容易买到的食物，着重介绍这些食物的营养成分及其倾向性、烹调中的注意事项及一些简单易行的食疗方。

读者可根据自身需要，有的放矢地选择安排自己的饮食，这样既经济实惠，又达到了抗衰益寿的目的，同时还为生活增添了不少情趣。

<<抗衰益寿食物>>

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>