第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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芜荽番茄茄子香椿……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

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。

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