第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮养生事典>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮养生事典>>

13位ISBN编号：9787810367752

10位ISBN编号：7810367757

出版时间：2005-5

出版时间：汕头大学

作者：三采文化

页数：255

字数：250000

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

<<五谷杂粮养生事典>>

前言

最轻松的养生——五谷杂粮当人类对返璞归真的文化追求成为一种时尚，过度的包装与精致的人工美感反成为被讨伐的对象，于是复古的、崇尚自然的态度在你我的生活中蔓延——这也包括饮食的文化形态！
犹记得未学医前，老一辈的人总说：“ 人吃五谷杂粮，怎能不生病？
”并劝说年轻人习医是饿不死的行业。
但是多年接触临床后，我深深觉得精致的饮食往往是造成各种疾病的重要因素。
虽然我在门诊中也会建议病患改变饮食内容，对他们解释疾病、体质与食物属性之间的关系，但总碍于时间无法道尽。
当看到三采文化编录出版有关五谷杂粮之中医观点与膳食营养学的资料，深深觉得《图解五谷杂粮养生手册》是一本实用且又自然健康的生活辞典，让大家品尝粗茶淡饭之余，不仅保有健康，也可以嚼出自然的美味！
或许该将前辈的话改为：“ 正确吃五谷杂粮，可减少疾病上身！
”

第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮养生事典>>

内容概要

想要与健康为伍，要从健康的生活开始。
您可以利用既便宜又具有养生功效的五谷杂粮，依照中医里“医食同源”的概念，搭配自己的体质和需求来饮食，便能调理体质，达到食疗养生的效果哦！
本书的八大特色 1介绍40种常用的五谷杂粮。
如糯米、黄豆、大麦、红米等，详述其性味、热晕、功效、禁忌、选购、保存、清洗、烹调等使用知识。
2按照笔画分类。
想要了解哪一种五谷杂粮，笔画查询让你的使用更方便 3轻松清楚的版面，让你的查询阅读更便利！ 无论是想要多了解五谷杂粮，还是应用时的查询，版而都十分清楚好阅读！ 4每种五谷杂粮均有4-6道养生食谱。
提供约200道的食谱，让您把五谷杂粮真正化为每天的活力！ 5最清楚的选购、清洗指南！
在买之前，你知道怎样才是品质好的五谷杂粮吗，要如何洗涤，才能真正洗净杂质、农药呢？ 6烹调诀窍大公升！ 通常五谷杂粮在料理之前，都必须先浸泡一段时间，才能做出最美味、最养生的佳肴，而不一样的种类有不同的浸泡时间喔！ 7食用宅前，要先知道的禁忌！ 提醒你，五谷杂粮虽然有食疗的功效，但还是要先看看自己的体质、身体状况适不适合喔 8如何作最好的保存？ 五谷杂粮绝大多数都是干品，而购买回来后如何保存，也是你必须了解的呢！

第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮养生事典>>

书籍目录

审定推荐第一篇 五谷杂粮知多少 食疗养生的智慧 什么是五谷杂粮？
天然的健康补给站 五谷杂粮的营养百宝箱 五谷杂粮中的四性五味 五谷杂粮中的五色理论 色补，让你更健康！
根据自身体质，吃合适的五谷杂粮！
养生健康煮 五谷杂粮的烹调秘诀！
五谷杂粮食用注意事项！
生机饮食与五谷杂粮的亲密关系！
米食健康新革命 什么是发芽米？
精制加工会使谷类的营养流失吗？
认识基因改造食品 简单料理，轻松上手 杂粮料理工具篇第二篇 杂粮养生馆 3画 小米 大麦 小麦 小麦胚芽 4画 无花果 5画 玉米 白凤豆 6画 米豆 芝麻 红豆 亚麻子 红米 7画 花生 芡实 杏仁 花豆 8画 松子 9画 扁豆 南瓜子 荞麦 10画 莱豆 高粱 核桃 栗子 莲子 蚕豆 11画 野米 雪莲子 黄豆 绿豆 12画 13画 15画 16画 20画第三篇 附录索引英文名索引以热量100卡为单位的杂粮重量索引性味分类索引五谷杂粮的购买地点

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

生机饮食与五谷杂粮的亲密关系随着健康意识的抬头，人们开始注重自己的健康，为自身的健康把关，而其中生机饮食的倡导，也为现今吃惯精制饮食的人们，带来了冲击，这种饮食方式对身体的益处日渐为人们所重视！
生机饮食与五谷杂粮更有着密不可分的关系，若您也想为饮食生活注入些新意，也想尝试改变体质，就从这里开始吧！
何谓生机饮食生机饮食简单来说是一种完全不使用人工程序干扰的食品及精制加工食品，尽量生食新鲜、不受农药化学污染的蔬果芽苗种仁等植物性食物，以最天然的方式生食或与熟食的全谷米、麦、豆、杂粮类搭配食用，并秉持饮食清淡、食物多元化的饮食方式。
但现今几乎被界定在素食及多吃没有经过烹煮程序的新鲜植物之范围内。
五谷杂粮在生机饮食中可说是相当重要的，除因其含有大量的营养价值外，最主要的是，生机饮食原本就是强调天然与健康，且主张不要吃太过精制的食物的饮食方式，所以没有经过精制加工且天然美味的五谷杂粮，理所当然便成了生机饮食食材选购上的首选！
健康使用方式怎样让五谷杂粮的食用方式更健康呢？
首先就是少吃去外皮的精白米面。
再者就是别只吃一种五谷杂粮，因为每种的营养成分不尽相同，如果多样混着吃，就能营养互补，如将米面类和豆类混着吃，就可让豆类补充谷类中蛋白质不足的部分。
此外，也要和蔬菜等搭配着吃，营养才会更均衡。
而最好也尽量选择有机的五谷杂粮，才可减少农药、除虫剂在体内的堆积。
和生机饮食主张不同的是，五谷杂粮烹煮时以熟食为佳，因可借由加热，达到营养素释放、五谷杂粮软化的作用，使人体更易吸收。
如果要生食的话，建议可将五谷杂粮泡水使其发芽，食用其芽苗，也是另一种健康的方式！
什么是发芽米发芽米，正如火如荼地改变着日本人的米食生活，也是米食进化论的最高峰。
经日本研究，不但发现发芽米的营养成分比糙米更高，也更能改善文明病，让我们一同进入这健康新米类的世界吧！
什么是发芽米发芽米是指“处于发芽状态下的糙米”，也仅有脱去稻壳的糙米，才具备有发芽能力，去除了糠层及胚芽，仅剩下胚乳的白米，属于死米，并不能发芽。
而最有营养价值的发芽米是指稻米的嫩芽呈现“鸽胸状”的状态，若过了此时期，当嫩芽不断向上伸展时，其营养价值就会逐渐下降，所以更进一步地说，发芽米是“一种从糙米硬壳中解放出来，并使得营养素更加活化的米”。
发芽米中的营养成分发芽米，可说是拥有糙米和白米的优点，却没有两者缺点的米。
因发芽后的糙米，会使整颗米的种皮变软，不会有糙米咀嚼后在口中留下残渣的缺点，也因保存了糠层和胚芽，所以能保留米粒的营养。
曾任于日本陆军药剂监的石冢左玄先生，曾在1896年发表的《科学的食物养生长寿论》中指出，人体最佳的健康状态，在于体内的钠和钾的比例，处于1：5的状态，而糙米的比例正是如此。
且糙米所含营养远超过白米，而发芽的糙米，其蛋白质可增加3%，钙质增加25%，维生素B1也有明显增加，其余各项成分也都有增加。
此外，也因发芽米在发芽过程中，可将胚乳中的多数淀粉转为单糖，可省略在人体分解的步骤，更有利于人体迅速消化吸收。
而一般而言，白米饭的消化吸收率是98%，糙米饭是90%，而发芽米也可达到近98%的消化吸收率！
发芽米对人体的功效为何保健身体发芽米的糠层与胚芽中富含膳食纤维，可促进肠部运作机能，能预防便秘、改变肠胃衰弱。
还含有大量的“r-氨基酪酸=GABA”物质，能抑制中性脂肪，达到减重目的，并能有效预防高血压。
另外因富含IP-6、三烯生育醇等抗氧化与抗癌物质，可预防癌症，且防止老人痴呆症发生，还能缓和肩膀僵硬、膝痛、虚冷症、腿部浮肿等症状，及改善过敏性鼻炎、贫血等。
美肤美发可使发质强韧、有光泽；并使易长青春痘和粉刺的体质改变，让皮肤有弹性；另有消除黑斑

第一图书网, tushu007.com

、美化肌肤的作用。
发芽米的美味烹煮方式虽说糙米经过发芽已经变软，但因仍带有种皮，口感仍比白米饭略硬，所以刚开始煮时，可将白米与发芽米以7：3或1：1的比例混合烹煮，或在煮饭时将水量增加到1.2倍的程度，就可避免口感太硬的困扰。

第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮养生事典>>

编辑推荐

依照中医里“ 医食同源 ”的概念，搭配自己的体质和需求来饮食，便能调理体质，达到食疗养生的效果哦！
圆满的人生，由健康开始；健康的身心，由养生开始！
《图解五谷杂粮养生手册》为您介绍40种常见五谷杂粮的活用锦囊。
200道养生食谱，让您把五谷杂粮真正化为每天的活力！
书中每一个主题，都附上精美图鉴及实际应用的方式，让您能采用最有效的配方调养自己的身体，是真正适合现代人的健康宝典。
无论是阅读、查询，或是闲暇时增进知识，都非常简易便捷。
书中每一个主题，都将是您生活中的随身健康锦囊。

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