

<<100种健康食物排行榜>>

图书基本信息

书名：<<100种健康食物排行榜>>

13位ISBN编号：9787811204551

10位ISBN编号：781120455X

出版时间：2009-3

出版时间：汕头大学出版社

作者：康鉴文化编辑部

页数：272

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>

<<100种健康食物排行榜>>

内容概要

饮食决定健康，自然食物就是最好的医生。

而在浩如烟海的食物世界里，如何才能找到最健康、最适合自己的食物呢？

本书将为您解决这一难题。

营养师、中医师、西医师三位专家从各自的领域出发，严格评选出了各种健康食物排行榜，具体说明了每种食物的营养价值是什么、健康功效在哪里，并深入浅出地解释了营养学和医学上的专有名词，让您轻松读、简单学！

本书将助您吃出真正的健康100分！

<<100种健康食物排行榜>>

书籍目录

推荐序一 饮食决定健康萧干佑推荐序二 不生病的吃法陈进明推荐序三 食物是你最好的医生李克成出版序
序读第一篇 自然食物VS健康百分百 第一章 自然食物就是最好的医生 什么是健康食物 认识食物“四性” 认识食物“五色” 认识食物“五味” 四季饮食该注意什么 食物所含主要营养素的分类解析 食物搭配营养简易公式 第二章 如何吃出健康 吃对食物健康100分 不可轻视的器皿使用方式 食物如何烹调营养价值最多 不同体质的人该如何吃 第三章 10种最健康的食物 第一名：糙米 第二名：洋葱 第三名：地瓜 第四名：海藻类 第五名：苹果 第六名：山药 第七名：菠菜 第八名：黄豆类 第九名：鸡蛋 第十名：金枪鱼
第二篇 最健康、最热门的100种食物排行榜 第四章 健康食物排行榜：排毒功效前20名 第五章 健康食物排行榜：增强免疫力前20名 第六章 健康食物排行榜：抗氧化效果前20名 第七章 健康食物排行榜：促进新陈代谢前20名 第八章 健康食物排行榜：舒缓压力前20名附录

<<100种健康食物排行榜>>

章节摘录

第一章 自然食物就是最好的医生 什么是健康食物 自然食物是一座营养宝库 自然食物中含有天然且丰富的营养,就像营养宝库,它不但能提供人体所需的养分、帮助生长发育、调节生理机能,还能促进人体的新陈代谢和排毒能力、提高免疫力、抗氧化能力、抗压力能力以及抵抗各种疾病的侵袭。

食物拥有神奇的功效 中医就有所谓“药食同源”的说法。例如猕猴桃,它是我们常吃的水果之一,其中富含的天然抗氧化剂维生素C,可以在美容养颜、延缓衰老与抗癌方面发挥作用,同时也具有增强抵抗力、帮助伤口愈合的功效。

而我们的身体一有小毛病,我们就会问“吃了什么引起的”、“怎么吃才能改善”等问题。可见,我们都有“食物与健康密切相关”的普遍认知。

成也食物,败也食物 我们的生命活动依靠日常饮食来提供所需的营养,我们的身体或健康或有疾病,都是由日积月累吃进肚子里的食物所导致的。

成也食物,败也食物。

食物既有上述种种有益于人体的好处,也有可能成为损害健康的凶手。

例如不吃早餐、偏食会造成营养失衡,为了减肥瘦身吃得极少、爱吃油炸或烧烤食物、以饮料取代水解渴等不良的饮食习惯会损害健康,甚至会出现所谓的“生活习惯病”,即高血压、动脉硬化、心脏病、脑中风等,它们都是长期不良的生活、饮食习惯而引发的。

<<100种健康食物排行榜>>

编辑推荐

本书将针对您不同的身体状况，给出最贴切的饮食建议和最佳的食物名单，以免除您寻找对症食物的困扰。

另外，您也不用大费周章地搜罗、整理各方资讯，书中将一一为您呈现。

本书除了提供优质食物排行榜之外，也细心地将这些优质食物一一介绍，提供了最佳食物搭配的方法，给读者作为最佳的参考。

大家最在意的问题，比如应该吃什么、怎么吃、吃多少等，都会在本书中一一找到答案。

书中精心打造的健康食谱，不仅可以让您轻松享受这些食物的精华，也能让这些食物发挥一加一大于二的功效，让您的健康得到最佳的呵护！

<<100种健康食物排行榜>>

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>