

<<蔬果养生堂1000例>>

图书基本信息

书名：<<蔬果养生堂1000例>>

13位ISBN编号：9787501961726

10位ISBN编号：7501961727

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：养生堂膳食营养课题组

页数：287

字数：260000

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>

## <<蔬果养生堂1000例>>

### 内容概要

近十几年来，我们的生活品质逐年提高，对大部分的都市家庭来说，在营养素的摄取上，蛋白质与脂肪不再是奢侈品，反而是摄取过量而导致各种心脑血管疾病、癌症、代谢疾病等慢性病，这足以使我们反思。

吃得好不如吃得巧，要吃得聪明、吃得健康，才能兼顾美味与养生。

于是我们在回顾祖先的智慧后，发现中医学早就推崇蔬果的营养与养生价值，主张“蔬者，疏也”，指出“疏通人髓”，使身髓清、爽、顺，就是蔬果的主要功能。

蔬果膳食可以说是现代人的理想膳食。

我们编写课题组通过分门别类、提纲挈领的方式，介绍分析各种蔬果的营养成分和保健功能，并附上日常保健和常见病的医疗辅治食谱，教你吃出蔬果免疫力，活出健康新朝气。

希望蔬果能够帮我们找回比财富更珍贵的健康。

<<蔬果养生堂1000例>>

书籍目录

第一章 蔬果知识知多少 第一节 蔬果的性味归经及养生功效 第二节 平常蔬果的非常营养 第三节 蔬果的五行五色 第四节 蔬果选购秘诀要领 第五节 蔬果无隐患清洗法 第六节 蔬果保存有术 第七节 蔬果烹调里的大学问 第八节 蔬果饮食宜与忌 第九节 蔬果也惹祸第二章 蔬果食疗慢性病 第一节 心脏病 第二节 高血压病 第三节 糖尿病 第四节 动脉硬化 第五节 老年痴呆症 第六节 中风 第七节 慢性咽炎 第八节 慢性支气管炎 第九节 支气管哮喘 第十节 肺结核 第十一节 慢性肾炎 第十二节 慢性肝炎 第十三节 肝硬化 第十四节 脂肪肝 第十五节 结石病 第十六节 骨质疏松症 第十七节 癌症第三章 蔬果食疗常见病 第一节 口腔疾病 第二节 咳嗽 第三节 感冒 第四节 发热 第五节 消化不良 第六节 便秘 第七节 腹泻 第八节 肠胃炎 第九节 月经异常 第十节 轻度贫血第四章 蔬果食疗亚健康 第一节 失眠 第二节 耳鸣 第三节 头痛 第四节 精神抑郁 第五节 健忘 第六节 食欲不振 第七节 疲劳无力 第八节 血压偏低 第九节 腰酸背痛 第十节 免疫力低下第五章 蔬果美丽计划 第一节 吃出窈窕身材 第二节 “太平公主”丰胸有术 第三节 甩掉腰上的“游泳圈” 第四节 蔬果排毒养颜法 第五节 蔬果容光焕发秘籍 第六节 改善皮肤微循环 第七节 吃出明眸善睐 第八节 战痘祛斑全攻略 第九节 蔬果让头发秀起来第六章 蔬果四季攻略第七章 蔬果适宜人群第八章 蔬果中医养生

<<蔬果养生堂1000例>>

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>