<<全家人的杂粮养生书>>

图书基本信息

书名:<<全家人的杂粮养生书>>

13位ISBN编号: 9787502374136

10位ISBN编号:7502374132

出版时间:2012-8

出版时间:机械工业出版社

作者:鲁直

页数:198

字数:192000

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

<<全家人的杂粮养生书>>

内容概要

中国传统医学认为,饮食应该"五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充",这其中,起主要作用的还是"五谷"。

本书精选36种五谷杂粮及部分营养价值丰富、比较常见也为人们所喜爱的干果,从传统医学和现代营养学的角度列出其性味、归经、主要营养素和功效、搭配宜忌,各种简便易行又确有实效的食疗小偏方,配以汤、饮、粥、菜、饭等多种不同形式,让您和家人在饮食方面不仅不会"巧妇难为无米之炊",而且可以十八般武器多种组合、任意选择,使全家人永葆健康。

本书精选36种五谷杂粮及部分营养价值丰富、比较常见也为人们所喜爱的干果,从传统医学和现代营养学的角度列出其性味、归经、主要营养素和功效、搭配宜忌,各种简便易行又确有实效的食疗小偏方,配以汤、饮、粥、菜、饭等多种不同形式,让您和家人在饮食方面不仅不会"巧妇难为无米之炊",而且可以十八般武器多种组合、任意选择,使全家人永葆健康。

<<全家人的杂粮养生书>>

作者简介

鲁直,医学专业出身,从事中医临床工作数年,后潜心研究大众健康养生。 编著《五色食物养五脏》等健康、育儿图书40多种,多次获华东地区优秀科技图书奖,部分图书版权 输出韩国和台湾地区。

<<全家人的杂粮养生书>>

书籍目录

前言好吃不如吃好

第一章健康之道: 损有余而补不足

第1节饮食红绿灯

第2节七种必需营养物质

第3节膳食金字塔

第4节杂粮的四性与人体的寒热体质 第5节杂粮的五味调和与酸碱平衡

第2章杂粮养生攻略

第1节玉米:降脂抗癌珍珠米 第2节薏米:药食两用鸡头肉 第3节粟米:五彩谷之续

第4节糯米:温养胃气的妙品 第5节紫米:药谷紫珍珠

第6节黑米:皇家专供补血米 第7节黍米:彼黍离离为稷苗 第8节稻米:资生化育的神丹 第9节荞麦:开胃消积净肠草 第10节小麦:五谷之贵可安神

第11节大麦:增忆抗癌啤酒源 第12节燕麦:离离幽草抗衰老 第13节高粱:美酒佳酿香飘远

第14节红薯:虽为杂粮亦当家 第15节山药:常服多食可为参 第16节芋头:团圆欢聚庆金秋

第17节魔芋:魔力食品助减肥 第18节黑豆:逢黑更补肾之谷

第187黑豆:運黑史於肖之台 第19节黄豆:地里生长的肉 第20节豆腐:玉食色香胜燕窝

第21节豆浆:降压补铁黄豆汁 第22节绿豆:烦渴立去沁心脾 第23节赤豆:红颜知己最贴心

第23卫亦豆:红颜知己最贴心 第24节蚕豆:代饭闲吃皆相宜 第25节豌豆:柔弱宛宛回回豆

第26节芸豆:"四季"为名豆中冠

第27节豇豆:豆中上品并双生 第28节芝麻:黑白兄弟皆圣品

第29节榛子:木本油王不亚栗

第30节莲子:养心安神美梦眠 第31节花生:益智补血助长生 第32节板栗:补肾强骨赛人参

第33节杏仁:祛痰止咳木落子 第34节松子:空山松子益延年 第35节瓜子:零食常嗑亦保健

第36节核桃:补脑抗衰长寿果

附录

<<全家人的杂粮养生书>>

附录A人体必需的几种矿物质元素基本知识一览表 附录B维生素的基本知识一览表 附录C常见杂粮性味、归经、功效一览表

<<全家人的杂粮养生书>>

章节摘录

版权页: 体质也会变需要特别提出的是,体质也不总是一成不变的,可能在不知不觉间悄悄地改变

因为身体内部的循环、五行相生相克的作用,我们人体的自稳态还是努力地将身体保持在一个平衡、 健康、良好的状态。

实际上,体质会随着年龄、环境的变化,饮食习惯的偏好,是否有意注重个体保健、调养而改变。比如,在哈尔滨等北方城市生活多年后突然去广州等南方城市定居,或者平原地区的居民迁徙到高原山区生活,都会使血液循环等产生变化导致体质调整,这就是环境改变;再比如,夏天猛喝冰啤冷饮,拼命吃西瓜、水梨等消暑的水果,都会让体质渐渐变得虚寒,而出现许多虚寒体质的症状;再比如,换季的时节,可能因为饮食和气候的改变,出现"秋燥",皮肤瘙痒、嘴角起泡或猛然冒出青春痘;或者当工作压力加大,连续加班熬夜导致口臭、便秘等,都是体质改变的征象。

还有一个更极端一点但又常见的例子:"夫妻相",所谓不是一家人,不进一家门,夫妻共同生活久了,生活习性等等一样,最后导致连面相都比较像了,有了"夫妻相",这也可以为我们的"体质变化说"提供佐证。

这些,也正好符合本书一再强调的"动态平衡"的观点。

这也提醒我们做养生和保健,一定要灵活。

去年大吃寒性食材养肝并不代表今年还行,也许得用热性食材暖胃了,食养、食疗也应因地制宜,因 人因时而异。

<<全家人的杂粮养生书>>

编辑推荐

《全家人的健康养生书架:全家人的杂粮养生书》编辑推荐:别说你会吃杂粮,为全家人量身定做的杂粮养生书。

一本就够的家庭杂粮保健医师。

让您和家人吃到110岁,健康再无忧。

<<全家人的杂粮养生书>>

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