

<<神奇的药食同源>>

图书基本信息

书名：<<神奇的药食同源>>

13位ISBN编号：9787504655639

10位ISBN编号：7504655635

出版时间：2010-1

出版时间：中国科学技术出版社

作者：蒋峰 主编，韩兆锦，李卫江 编著

页数：228

字数：200000

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>

## <<神奇的药食同源>>

### 内容概要

《神奇的药食同源》是由北京市营养源研究所与北京久和开源营养科技有限公司共同组织专家编写的一本介绍药食同源原料的科普性读物。

本书收录了81种常见或功效典型的药食同源天然食物原料和提取物，按照对人体各大系统的显著食药功效分类，介绍了这些食物原料和提取物的主要成分、食用保健、药用功效、试验研究等内容，附录还收录了常见的营养素知识，方便读者了解和掌握这些方面的知识。

## <<神奇的药食同源>>

### 作者简介

蒋峰，政府津贴专家，北京市营养源研究所人类营养健康产业主要领导人。  
蒋峰教授亲自主持编撰了营养学发展上具有里程碑意义的理论专著——《系统营养论》，主持编写了营养学工具书《营养健康教育指南》，还主编了《中国饮食营养第一书》、《系统营养与人体健康》系列科普

## <<神奇的药食同源>>

### 书籍目录

第一章 对消化系统有益的物质 第一节 乳酸菌 第二节 双歧杆菌 第三节 低聚糖 第四节 膳食纤维  
第五节 壳聚糖 第六节 芦荟 第七节 魔芋 第八节 姜 第九节 佛手第二章 对神经系统有益的物质  
第一节 花生四烯酸 第二节 牛磺酸 第三节 L-赖氨酸 第四节 酸枣仁 第五节 叶酸 第六节 核桃  
第三章 对呼吸系统有益的物质 第一节 白果 第二节 薄荷 第三节 川贝母 第四节 甘草 第五节 菊  
花 第六节 橘红 第七节 罗汉果 第八节 苦杏仁 第九节 胖大海 第十节 乌梅第四章 对循环系统有  
益的物质 第一节 鱼油 第二节 卵磷脂(大豆磷脂) 第三节 红曲米 第四节 紫花苜蓿 第五节 越  
橘 第六节 当归 第七节 银杏叶 第八节 橄榄油 第九节 葛根 第十节 沙棘 第十一节 莲子 第十  
二节 山楂第五章 对运动系统有益的物质 第一节 D-氨基葡萄糖(葡萄糖胺) 第二节 骨胶原蛋白  
第三节 胶原蛋白 第四节 乳钙第六章 对内分泌系统有益的物质第七章 对泌尿系统有益的物质第八章  
对免疫系统有益的物质第九章 对营养补充有益的食物第十章 对抗氧化有益的食物第十一章 抗衰老附  
录

<<神奇的药食同源>>

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>