

<<食聊餐桌上的营养经>>

图书基本信息

书名：<<食聊餐桌上的营养经>>

13位ISBN编号：9787516902288

10位ISBN编号：7516902284

出版时间：2013-1

出版时间：卢维 华龄 (2013-01出版)

作者：卢维

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>

<<食聊餐桌上的营养经>>

内容概要

每当感到生活压力太大的时候，不妨回到温暖的家中，与家人一起吃一顿饭。

足不出户，你却能踏上一段最能放松身心的旅程。

有人说家常便饭很简单：因为是家人，所以粗茶淡饭都能吃出温暖和香甜。

但正因如此，家常便饭又很难：我们渴望它最美味，更渴望它最营养、最健康。

因为它献给我们笑容灿烂的孩子。

献给我们忙碌了一天的爱人，献给为我们操劳了半辈子的父母……读一下这本卢维编著的《食聊(餐桌上的营养经)》吧。

《食聊(餐桌上的营养经)》兼顾了中华传统饮食理论与现代营养学知识。

又结合国人的日常饮食习惯，为现代都市人解答了家庭生活中这个最简单也是最深奥的问题——吃什么?为什么吃?怎么吃?它能帮你成为自己的家庭营养师，帮你在这生活的最点滴中，照顾好你最在乎的人。

<<食聊餐桌上的营养经>>

书籍目录

第一章 五谷杂粮总动员，营养价值不可替代 米类——营养高，健脾胃 大米——五谷之首 玉米——赶走富贵病 小米——补虚损，益肠胃 高粱米——宜做粥，治腹泻 薏米——清热消肿，健脾去湿 全麦类——营养均衡而全面 小麦——养心安神 燕麦——改善血液循环，降低胆固醇 荞麦——营养“全能冠军” 豆类——补给能量，降低胆固醇 大豆——田中之肉 毛豆——解乏，开胃 红豆——和血排脓，消肿解毒 黑豆——增强活力，延缓衰老 绿豆——消暑解毒，止渴利尿 蚕豆——健脑 豌豆——抗菌消炎，清肠防癌 其他杂粮——芡实、芝麻 芋实——预防滑精，治疗腰酸 芝麻——养血，防皮炎

第二章 营养饮食有秘密，各类蔬菜比一比 茎叶类蔬菜——营养价值最丰富 白菜——百菜之首 娃娃菜——降燥排毒 芹菜——平肝降压，安定情绪 韭菜——壮阳补气，固精健体 油菜——活血化瘀，菠菜——补血滋阴 根类蔬菜——保健效果好 胡萝卜——益肝明目，利膈宽肠 芋头——冲益肝肾，添精益髓 土豆——防止中风，和胃健脾 红薯——通便排气 果实类蔬菜——促进食欲，帮助吸收 西红柿——防癌利器 茄子——抗衰老，防癌症 豆角——调理消化系统，消除胸膈胀满 柿子椒——维C皇后 瓜类蔬菜——排除毒素，改善容颜 黄瓜——抗肿瘤，抗衰老 南瓜——降糖解毒 苦瓜——促进饮食，消炎退热 芽类蔬菜——清肠胃，解热毒 黄豆芽——保护皮肤和毛细血管 绿豆芽——通经络，清血管 野菜——防病治病的良药 苋菜——补血利咽 香椿——止血，驱虫 荠菜——健脾，止血 蕨菜——扩张血管、降低血压

第三章 蛋类营养多，吃法各不同 第四章 肉类食物这样吃，养生之道才正确 第五章 奶类营养有优势，吃出健康很容易 第六章 水果干果类食物，美味滋补可兼得 第七章 常吃菌类，补充营养又长寿 第八章 科学食用水产类，身体才能保安康 第九章 健康饮食有技巧，会吃调料美味来

<<食聊餐桌上的营养经>>

编辑推荐

卢维编著的《食聊(餐桌上的营养经)》全面介绍了食物营养与健康的关系，一些常见食物的营养功效，家常菜搭配当中的错误，不同人群饮食宜忌，常见病患者注意的饮食宜忌等等；可谓是内容科学、实用，让您非常轻松搭配出饮食的黄金搭档，让你成为自己的家庭营养师，学会利用食物来保健养生。

<<食聊餐桌上的营养经>>

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>