

<<肥胖症食物疗法>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症食物疗法>>

13位ISBN编号：9787532366675

10位ISBN编号：7532366677

出版时间：2003-1-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：谢英彪

页数：206

字数：130000

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>

<<肥胖症食物疗法>>

内容概要

本书介绍了37种常用减肥食物药物以及肥胖症食疗方400余款。

每款食疗方分别介绍原料、制法、吃法、功效等。

每款食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠，适合广大患者选用。

本书内容丰富，方法实用，文字通俗，既适合广大肥胖症患者及家属阅读，也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

<<肥胖症食物疗法>>

书籍目录

一、概述 1. 什么叫肥胖症 2. 肥胖症的原因 3. 肥胖症的危害 4. 肥胖症的饮食原则二、防治肥胖症有常用食物及药食两用之品 1. 茶叶 2. 绿豆 3. 薏苡仁 4. 赤小豆 5. 麦芽 6. 麦麸 7. 花生 8. 大豆 9. 玉米 10. 魔芋 11. 萝卜 12. 冬瓜 13. 黄瓜 14. 大蒜 15. 马齿苋 16. 苜蓿 17. 竹笋 18. 海带 19. 香菇 20. 蘑菇 21. 山楂 22. 兔肉 23. 苹果 24. 人参 25. 何首乌 26. 核桃仁 27. 柴胡 28. 绞股蓝 29. 茯苓 30. 泽泻 31. 荷叶 32. 陈皮 33. 决明子 34. 大黄 35. 虎杖 36. 三七 37. 丹参

三、肥胖症食疗方 (一) 五谷杂粮类 1. 豆汁米糊粥 2. 芹菜粳米粥 3. 三仙粥 4. 荷叶粳米粥 5. 白茯苓粥 6. 鲤鱼白菜粥 7. 米糠粥 8. 玉米须粥 9. 冬瓜玉米粥 10. 玉米豆奶粥..... (二) 蔬菜类 (三) 食用菌类 (四) 豆类及豆制品 (五) 茶类及药茶

<<肥胖症食物疗法>>

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>