

<<吃出健康好体魄>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康好体魄>>

13位ISBN编号：9787533731755

10位ISBN编号：7533731751

出版时间：2005-3

出版时间：第1版(2005年1月1日)

作者：杨鹏

页数：224

字数：150000

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>

## <<吃出健康好体魄>>

### 内容概要

本书提供125种能让您战胜病魔、拥有健康的食物调理妙方和饮食秘诀，帮助您发现日常生活中常见食物的营养价值和保健特性，每种食物均搭配有相对应的食疗食谱。

内容分为两篇：上篇对各种蔬、果、谷、肉的营养成分、保健要点、特性、误区提示做了一一分析，下篇对常见病症的特征、日常禁忌、保健要点做了介绍，每种疾病均配有相应的简单易学、安全有效的食疗妙方。

<<吃出健康好体魄>>

书籍目录

食物与保健篇  
第一类 蔬菜类 叶菜 芹菜 菠菜 包心菜 苋菜 白菜 茼蒿 芥菜 空心菜 根茎 莲藕 茭苳 白萝卜 竹笋 芋头 马铃薯 山药 豆类 大豆 扁豆 红豆 绿豆 豌豆 菜豆 吊菜 冬瓜 苦瓜 黄瓜 丝瓜 番茄 茄子 南瓜 调味菜 生姜 大蒜 辣椒 芫荽 菌藻 紫菜 香菇 金针菜 蘑菇 黑木耳 茭白 野菜 芥菜 苜蓿 香椿  
第二类 瓜果类 鲜果 梨 苹果 桃 香蕉 橘子 金橘 柑子 橙子 柚子 凤梨 荔枝 芒果 柠檬 龙眼 葡萄 樱桃 椰子 枇杷 柿子 桑葚 无花果 石榴 杨梅 梅子 杏子 大枣 李子 橄榄 山楂 ..... 硬干果  
第三类 畜禽类 畜肉 家禽  
第四类 河鲜海鲜类 鲫鱼  
第五类 蛋乳类  
常见病食疗篇

## <<吃出健康好体魄>>

### 编辑推荐

随着经济的发展，人们生活水平的提高，高血压、冠心病、肥胖和糖尿病等慢性富贵病日益威胁人们的健康。

因此，食疗、食治、食补就日益为人们所关注。

早在《黄帝内经》中就有“五谷为养、五果为助、五畜为充”，气味而服之，以补精气的说法，这充分说明饮食养生的重要性。

食物就是最根本的养生手段，《吃出健康好体魄》从食物的特性、营养价值、保健要点、误区提示及食疗妙方等方面入手，指导您发掘身边常见食物的保健特性和营养价值，提供您一个最佳的饮食指南。

。

<<吃出健康好体魄>>

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>