

<<滋补养心吃什么>>

图书基本信息

书名：<<滋补养心吃什么>>

13位ISBN编号：9787535756855

10位ISBN编号：7535756859

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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>

## <<滋补养心吃什么>>

### 内容概要

心脏是人体循环系统的中心，保护心脏，除了戒烟、戒酒、保持运动，合理的饮食也是非常重要的。一般来说，滋补养心提倡素食，每日胆固醇的摄入量不超过300毫克，脂肪的摄入量不超过总热量的30%，应多食富含维生素C的食物（如苹果、葡萄、橘子等），多吃一些新鲜蔬菜，减少植物油的摄入，忌食蔗糖、葡萄糖等精糖类食品。

同时，要减少含饱和脂肪酸和胆固醇高的食物（如肥肉、蛋黄、动物油、动物内脏等），增加全麦、燕麦、糙米、扁豆、洋葱等食物的摄入。

本图解选择了水果、蔬菜、豆类、谷物及水产等58种食物，从滋补养心功效、每日用量、食月禁忌、食疗妙方4个方面全面解析，希望能帮助大家更好地保护心脏，快乐健康地生活。

<<滋补养心吃什么>>

书籍目录

1. 白菜2. 白菜3. 油麦菜4. 油菜5. 韭菜6. 芹菜7. 蒜薹8. 茄子9. 番茄10. 西兰花11. 洋葱12. 萝卜13. 土豆14. 黄豆芽15. 扁豆16. 香菇17. 金针菇18. 猴头菇19. 平菇20. 木耳21. 海带22. 苹果23. 香蕉24. 梨25. 杏26. 草莓...

...

<<滋补养心吃什么>>

章节摘录

插图：

<<滋补养心吃什么>>

编辑推荐

《滋补养心吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

<<滋补养心吃什么>>

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>