

<<醋巧治病图解>>

图书基本信息

书名：<<醋巧治病图解>>

13位ISBN编号：9787535763617

10位ISBN编号：7535763618

出版时间：2010-10

出版时间：湖南科技出版社

作者：北京食物营养研究组 编

页数：4

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>

<<醋巧治病图解>>

内容概要

醋，又称酢、醢、苦酒、米醋，起源于我国，已有3000多年历史。

醋味酸、甘，性平，归胃、肝二经，主要营养素为枸橼酸、醋酸、氨基酸，能消食开胃、散瘀血、止血、解毒。

《本草拾遗》中记载：“破血运，除症决坚积，消食，杀恶毒，破结气，心中酸水痰饮。

”现代医学认为，醋可调节血液的酸碱平衡，维持人体内环境的相对稳定；帮助消化，有利于食物中营养成分的吸收；具有很强的杀菌能力，可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠埃希菌(俗称大肠杆菌)、志贺菌(俗称痢疾杆菌)、嗜盐菌等，能有效预防肠道疾病、流行性感冒和呼吸道疾病；扩张血管，有利于降低血压，防止心血管疾病的发生；可使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉，并促进糖和蛋白质的代谢。

醋对皮肤、头发能起到很好的保护作用。

中国古代就有用醋入药的记载，认为它有生发、美容、降压、减肥的功效，可以消除疲劳，促进睡眠，并能减轻晕车晕船的不适症状。

<<醋巧治病图解>>

章节摘录

插图：

<<醋巧治病图解>>

编辑推荐

《醋巧治病图解》：爱生活爱健康系列图解(51)

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>