

<<吃什么最好>>

图书基本信息

书名：<<吃什么最好>>

13位ISBN编号：9787538014693

10位ISBN编号：7538014691

出版时间：2006-11

出版时间：内蒙古科技

作者：易简

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>

## <<吃什么最好>>

### 内容概要

本书分上、中、下三篇，围绕饮食健康问题，系统地阐述了吃什么最健康、怎么吃最健康、最佳饮食搭配与饮食禁忌等方面的问题。

本书内容通俗易懂，实用性、可操作性强，是现代人健康生活不可缺少的科普读物。

可以说，这是一本改变我们饮食观念的“饮食枕边书”。

生活改善了，物质丰富了，但五谷杂粮不能忘。

洋快餐虽好吃，却不及中国百姓餐桌上的五谷杂粮有营养。

希望你能在本书的陪伴下，从每天开始，从每一顿饭开始，慢慢培养良好的饮食习惯，真正把健康的主动权掌握在自己手里。

## &lt;&lt;吃什么最好&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 吃什么最健康 粮食类 大豆：豆类之王 黑豆：常食可百病不生 豇豆：豆中之珍品 豌豆：高档菜肴原料 蚕豆：增强记忆力 绿豆：全身是宝 赤豆：利小便，排脓散血 粳米：养身、治病 糯米：温胃之妙品 黑米：稻米中的珍品 小米：老少皆宜的滋补品 小麦：制作主食的主要原料 荞麦：粮食中营养最丰富者 芝麻：延缓细胞衰老 花生：田中之肉 红薯：长寿之食 玉米：粗粮中的保健佳品 高粱：五谷之精 蔬菜类 大白菜：菜中之王 洋葱：蔬菜皇后 辣椒：蔬菜之冠 西红柿：神奇的菜中之果 菠菜：养颜佳品 芹菜：夫妻菜 韭菜：洗肠草 香椿：蔬菜中的珍品 花椰菜：筵席上的上品菜蔬 黄花菜：健脑菜 藕：御膳贡品 萝卜：蔬菜之中最有益处者 胡萝卜：小人参 土豆：地下人参 茄子：富含维生素P 南瓜：补血之妙品 冬瓜：减肥之妙品 黄瓜：清热利水 丝瓜：全身都可入药 扁豆：加强胃肠蠕动 香菇：菇中之王 银耳：长生不老之良药 黑木耳：素中之荤 生姜：调味佳品 大蒜：健康的“保护神” 大葱：清除体内垃圾 肉蛋类 猪肉：肉中之王.....中篇 怎么吃最健康下篇 饮食最佳搭配与禁忌

<<吃什么最好>>

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>