

<<食物决定健康>>

图书基本信息

书名：<<食物决定健康>>

13位ISBN编号：9787538855999

10位ISBN编号：7538855998

出版时间：2008-2

出版时间：黑龙江科技

作者：肖玲玲

页数：306

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>

## <<食物决定健康>>

### 内容概要

饮食是影响健康的因素中最大的也是唯一可以由自己掌握的一个。

各种食物对健康的作用千差万别。

不同食物对身体的各个器官和各项功能的作用不同，某些食物在不同的季节其营养成分和药理作用也不尽相同，烹饪的过程也会对食物的营养和药用功效造成影响。

因此了解食物的相关信息、掌握食物对健康的作用非常重要。

本书介绍了200多种常见食物，分为蔬菜类、水果干果类、谷物豆类、肉禽蛋类以及水产类等几大类，全方位向你展示食物对健康的作用，帮助你更合理地安排日常膳食，让食物更好地为你的健康服务。

。

<<食物决定健康>>

书籍目录

谷物豆类 稻米 小米 玉米 爆裂型玉米 大麦 小麦 燕麦 荞麦 黑麦 面粉 面包 豌豆  
黄豆 黑豆 绿豆 红豆 蚕豆 红花菜豆 鹰嘴豆 豆腐蔬菜类 菠菜 白菜 卷心菜 莴苣 菊  
苣 芝麻菜 马齿苋 蒲公英 芥菜 花式甘蓝 球芽甘蓝 甜菜 芜菁 胡萝卜 红萝卜 白萝卜  
芜菁甘蓝 茄子 甜椒 黄瓜 西红柿 冬瓜 苦瓜 南瓜 佛手瓜 芦笋 竹笋 蕨菜 西兰花  
花椰菜 芹菜 马铃薯 芋头 山药 木薯 红薯 荸荠 莲藕 细香葱 大葱 韭葱 大蒜 洋  
葱 平菇 金针菇 香菇 牛肝菌 木耳 紫菜 裙带菜 海带 羊栖菜 琼脂水果干果类肉禽蛋类  
水产类调味品、奶类及其他

## <<食物决定健康>>

### 编辑推荐

《食物决定健康》告诉你食物的真相，揭开食物和健康的秘密：在几千年以前的希腊，医学之父希波克拉底曾经告诉我们：“你就是你所吃的（You Are What You Eat）。”

现代医学和营养学的研究成果告诉我们，人体健康受各种因素的影响，然而对健康影响最大、最直接的莫过于每天所吃的食物。

我们同食物一生相伴，因此了解食物对健康的各种影响是极为必要的。

用食物来防治疾病，让你越吃越健康：食物除了食用外，往往兼有药用价值，除了供给每日所需的基本营养素、保持人体各器官的正常运作外，还有预防疾病和治疗疾病的功效，甚至许多药物就是从食物中提取出来的。

另外，各种食物的不同烹饪方式对食物的营养和药用功效也会产生很大的影响。

不同体质、不同年龄段、不同性别的特定人群对不同食物有着不同的需求。

了解你的食物，重塑你的健康：许多人不了解各种食物同健康之间有什么关系，不知道什么食物适合自己，在错误的饮食理念的误导下，长期摄取不适合自身健康的食物，最终会患上各种各样的疾病，毁掉自己的健康。

许多健康的致命杀手比如糖尿病和高血压等在很大程度上都是由饮食不当造成的，但通过调整饮食、选择适合自己的食物，许多疾病都可以得到缓解甚至治愈。

因此了解食物、调整不合理的饮食结构就是挽救健康的最佳方法。

《食物决定健康》将带领您认识您身边的食物，了解它们对健康的作用，从而做出适合自己的正确选择。

最权威的健康指导书，不可不知的健康秘籍。

<<食物决定健康>>

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>