

<<孙安迪健康直通车>>

图书基本信息

书名：<<孙安迪健康直通车>>

13位ISBN编号：9787540739324

10位ISBN编号：7540739320

出版时间：2007-6

出版时间：漓江出版社

作者：孙安迪

页数：234

字数：180000

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>

<<孙安迪健康直通车>>

内容概要

膳食纤维，排毒抗癌；多吃薯类，对抗慢性病；海产品，巨大的营养宝库：蜂蜜，人间圣品，长寿良方。

食补是最自然、最简单、最安全的强身抗病之道。

本书为你详细解说五谷杂粮、海产水产、蜂品茶叶、植物油类、发酵豆类五大类20余种全球流行的保健食品，并提供百余则对症调养的食补验方。

你可以轻松食用优质保健食品，吃出健康新活力。

<<孙安迪健康直通车>>

作者简介

孙安迪，台大医学院微生物免疫学博士。

现任台大医院口腔内科主治医师，上海中医药大学、湖北中医学院、天津医科大学客座教授。从事免疫研究和临床诊治30年，从事中草药免疫抗癌研究15年，在数十项研究项目中取得重要突破。

孙安迪博士是知名的免疫学权威，更是广

<<孙安迪健康直通车>>

书籍目录

自序 免疫养生吃出健康新活力吃出免疫篇 抗老秘诀：基因与膳食 保健益寿的地中海饮食和日本料理 膳食纤维，排毒抗癌 食品强化，增加营养 重要的营养补充来源：蛋白质强化物 多吃薯类，对抗慢性病 理想饮食，酸碱比例1：3 营养牛乳，富含活性物质 选择好水，慎饮纯水五谷杂粮篇 整粒谷物，保健良品 杂粮粗食，抗老延寿 稻米：重要主食，营养丰富 高粱：强脾健胃，有助消化 小麦：益气开胃，养心调脾 玉米、玉米须：降脂健脑，利胆止血 大麦：补虚羸，治腹泻 大麦芽：降糖降脂，疏肝健脾 荞麦：促微循环，降糖延寿 燕麦：温补益肝，降脂降压海洋物产篇 海产品，巨大的营养宝库 促进免疫功能的海产品 鱼类：降脂，护血，抗癌 海藻：低卡低脂肪，美味高营养 螺旋藻：二十一世纪最佳食品 海带：平衡酸碱，抗慢性病 紫菜：提免疫，防肿瘤健康蜂品篇 蜂体：幼虫与蛹，营养丰富 蜂蜜：人间圣品，长寿良方 蜂花粉：营养完整，增强免疫 蜂胶：抑菌抗癌，免疫抗老 蜂王浆：促进生长，抗老美肤 蜂毒：抗炎杀菌，治风湿病植物油茶叶篇 植物固醇：降胆固醇，防结肠癌 食用油的六大使用原则 十大植物油，营养又保健 茶叶，免疫防癌功能强 茶叶，降脂护心效果佳 发酵影响茶品，泡法也要讲究发酵豆类篇 发酵处理，可提高食品营养价值 酵母海藻糖：促吸收，增免疫 红曲：抗菌防腐，降胆固醇 豆谷互补，增益健康 大豆营养库，充满活性物质 大豆蛋白，有益心血管疾病 大豆皂甙，保健效应广泛 大豆低聚糖，助增益生菌 大豆磷脂，机能代谢的调整要素 纳豆：抗血栓，助消化 适度加工，去除豆类抗营养因子食补DIY篇 防治流感 稻米 高粱 小麦 玉米 玉米须 大麦 大麦芽 荞麦 燕麦 鱼类 海藻 海带 紫菜 蜂蜜 蜂花粉 蜂王浆 茶叶 红曲 大豆异黄酮 大豆蛋白

<<孙安迪健康直通车>>

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>