

<<解酒护肝饮食指导>>

图书基本信息

书名：<<解酒护肝饮食指导>>

13位ISBN编号：9787543649149

10位ISBN编号：7543649144

出版时间：2013-1

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：126

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>

## <<解酒护肝饮食指导>>

### 内容概要

生机饮食是可以让从本充满生机和活力的饮食。

生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。

这样的食物可增人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。

生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维维生素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。

可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。

常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。

总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

## <<解酒护肝饮食指导>>

### 作者简介

顾奎琴，国内知名营养食疗专家，科普传家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。

1980～2000年任解放军总医院主管营养师，2000～2003年创办中国食疗网并亲任CEO。

现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常

## <<解酒护肝饮食指导>>

### 书籍目录

酒对人体的影响与饮用宜忌 概述 饮酒与中国酒文化 世界各国常用的解酒妙法 酒精中毒对人体健康的影响 酒中的有害成分 什么是酒精中毒 长期酗酒对人体健康的影响 女性饮酒有哪些危害 解酒护肝的饮食保健 怎样选择下酒菜 饮酒的最佳时间及饮用量 怎样饮酒可减少酒精对人体的伤害 饮酒别忘了多吃饭 喝啤酒小心“啤酒病” 饮酒者必备的解酒食物 饮酒时的饮食宜忌 哪些食物不宜作下酒菜 饮酒的4宜3忌 解酒的误区 哪些人不宜饮酒 饮酒应注意哪些问题 解酒护肝的食物和中药 具有解酒护肝作用的食物 具有解酒护肝作用的中药 解酒食疗方 解酒护肝小验方 解酒护肝食疗法 解酒助消化食闻方解酒护肝推荐食谱 菜肴类 清心虾米白菜 凉拌辣白菜 枸杞西芹 风味豆腐 酸甜白菜 糖醋凤尾白菜 姜汁猪血菠菜 肉丝炒牛蒡 糖渍金橘 茭白炒鸡蛋 麻辣茭白 咸酥苦瓜 花生拌时蔬 香醋木耳拌苦瓜 糖醋鱼 洋葱炒猪肝 何首乌炒猪肝 韭菜炒核桃虾仁 韭菜炒淡菜 天花粉酿黄瓜 绿豆芽炒猪肝 丝瓜炒尖椒 豆豉炒苦瓜 汤羹类 葛根排骨解酒汤 果料醒酒汤 醒酒护肝汤 八味醒酒汤 太子参无花果汤 甘蔗菜菔汤 莲子菠菜银耳汤 紫菜马蹄豆腐汤 橄榄萝卜汤 .....

<<解酒护肝饮食指导>>

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>