

<<健康吃出来>>

图书基本信息

书名：<<健康吃出来>>

13位ISBN编号：9787543935495

10位ISBN编号：754393549X

出版时间：2008-5

出版时间：CCTV健康之路栏目组 上海科学技术文献出版社 (2008-05出版)

作者：CCTV健康之路栏目组 编

页数：252

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>

## <<健康吃出来>>

### 内容概要

本书主要讲述了饮食与养生、中国式膳食与健康、备年货，话健康、食以黑为佳、春来坚果正当时、立春了吃什么、夏天不妨多吃苦、立秋吃西瓜、秋后话红薯、天寒地冻话辣椒、山楂乡里话山楂、吃出来的癌症等。

## &lt;&lt;健康吃出来&gt;&gt;

## 书籍目录

饮食与养生温馨提示 冬季养生遵循八要原则中国式膳食与健康备年货，话健康温馨提示 怎样吃腌腊制品的危害小食以黑为佳温馨提示 “黑色食品”怎么吃？

春来坚果正当时温馨提示 6种坚果对抗6种疾病立春了吃什么夏天不妨吃点“苦”立秋巧吃瓜温馨提示 西瓜的妙用苦瓜民间药用秋后话红薯温馨提示 红薯叶保健功能多天寒地冻话辣椒温馨提示 辣椒能抗衰老辣椒减肥要三思辣椒的药用价值山楂乡里话山楂温馨提示 烧牛肉放几颗山楂山楂食疗验方人参山楂茶山楂降脂茶桃仁山楂茶豆腐村里说豆腐温馨提示 豆腐比豆腐更营养健康豆腐4款话说生姜常吃枣人不老温馨提示 如何挑选大枣冬食枣，防衰老早茶晚枣助睡眠让粗粮重返餐桌温馨提示 吃粗粮防近视吃粗粮防过敏向油要健康温馨提示 动物油要少吃 植物油要常换盐，让我欢喜让我忧温馨提示 炒菜什么时候放盐最健康吃醋有学问温馨提示 饮醋排毒：健康要减肥与牛奶亲密接触温馨提示 喝牛奶有讲究营养主任们的食谱温馨提示 细数7种最坏的饮食习惯儿童饮食营养四大问题长寿乡里话长寿温馨提示 每天必须吃的5种长寿食物长寿绝招——搓脚喝酒 醉酒 解酒温馨提示 多吃橘子可以预防酒精肝怎样喝酒可以不伤身10招让你千杯不醉生活习惯与高血压温馨提示 更年期高血压的预防高血压患者的饮食应注意些什么？

减肥正当时——管住嘴温馨提示 瘦身美食大排行吃出来的癌症温馨提示 可以预防癌症的食物

## <<健康吃出来>>

### 章节摘录

饮食与养生说到吃，您肯定会说，吃谁不知道啊？

一日三餐谁都离不了。

不过，现在人们吃东西已经不光是为了填饱肚子，更重要的是懂得如何从食物中吸取营养，了解怎样才能吃出健康，吃出长寿来。

张国玺：中医讲究饮食养生，西医有专门研究饮食养生的课题，但是西医的这门学科不叫饮食养生，而叫饮食保健。

中医和西医关于饮食养生的研究有什么不同呢？

西医更为注重里所含有的营养成为，如蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等，现在称之为营养素，近年提出了膳食纤维和水，统称为七大营养素。

中医地饮食又是如何认识的呢？

中国玺：中医将其称为性味。

所谓性，就是食物的性质，中医将食物的性质分成五大类，即温、凉、寒、热、平，有的食物属于热性，有的属于温性，有的属于平性，有的属于凉性，还有的属于寒性。

食物就如同人的性格，各有各的脾气，各有各的秉性，有的温、有的暴、有的热、有的冷。

要想与各种食物和平相处，就要先了解它们的脾气个性，只有清楚食物的性情，才能发挥它们的各自所长，做到科学养生。

<<健康吃出来>>

编辑推荐

《健康吃出来》由上海科学技术文献出版社出版。

<<健康吃出来>>

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>