

<<谷物坚果增智慧>>

图书基本信息

书名：<<谷物坚果增智慧>>

13位ISBN编号：9787802443310

10位ISBN编号：7802443318

出版时间：2009-5

出版时间：现代出版社

作者：王云 编著

页数：120

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>

## <<谷物坚果增智慧>>

### 内容概要

民谚道“粗茶淡饭保平安”，饮食要粗细、荤素、粮菜合理搭配，才能保障健康、益寿延年。

营养学家研究发现：粗细粮搭配的营养价值要比只吃单一食物的价值高许多倍。

因此建议大家在日常饮食中，对于杂粮谷物一定不要放弃。

本书中对于谷物、坚果等食物的介绍，意在使读者全面了解日常都要食用的这些杂粮谷物，让读者掌握更多知识，从而使大家的饮食更趋合理，远离饮食误区，有的放矢地做到“预防胜于治疗”。

## <<谷物坚果增智慧>>

### 作者简介

王云，高级营养师、科普作家。

为餐饮业、部队、院校、企业等单位做了大量的营养、卫生、食品、烹饪等专业培训及社区大众科普讲座。

被多家企业、院校聘为美食营养专家、顾问。

首者保健营养美食学会理事，《中国旅游之窗》、《健康》、《中华美食药膳》、《时尚健康—

<<谷物坚果增智慧>>

书籍目录

谷物类 1.人间第一补物——米 2.抗癌防衰——玉米 3.保健抗癌——小麦 4.健脾止泻——高粱  
5.健胃补肾——小米干果类 6.干果之王——栗子 7.天然维生素——红枣 8.绿色“牛乳”——花生  
9.健脑益智——核桃 10.抗衰美容——芝麻 11.滋阴润燥——松仁 12.高脂肪零食——葵花籽  
13.益气明目——榛子 14.明目健体——香榧 15.温肺定喘——银杏 16.疗心之果——杏杜 17.补  
肾壮阳——开心果豆类 18.祛湿利脏腑的——蚕豆 19.解毒利水的——豌豆 20.济世良谷——绿豆  
21.补血佳粮——红小豆 22.植物蛋白之冠——黄豆 23.补肾健脾——豇豆 24.清暑热调五脏——  
豆芽

## &lt;&lt;谷物坚果增智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

谷物类 1.人间第一补物——米 米——对于人们来说并不陌生，它是人们每天都要食用的主食之一。

我国自古将稻分为三类：糯、粳、籼。

“古之稻，皆指糯稻。

宋代以后兼指粳稻。

”所以晋代杨泉在《物理论》中说：“稻者，溉种之总名。

”周代《礼记》中的“稻人”专司种稻灌溉用水：“掌稼（稻）下地：以瀦（zhū）蓄水，以防止水，以沟荡水，以遂均水，以列舍水，以浍（huì）泻水。

”“以水泽之地种谷稻也。

”我国不仅是世界上首创人工栽培水稻的国家，还是水稻的原生地。

稻种的进化开始于旧石器时代晚期，迄今约有上万年的历史。

考古学家在浙江吴兴钱山漾遗址中也曾发现过古稻种，经鉴定有粳稻和籼稻两种。

人工栽种水稻的前身是野生稻。

早在万年以前，原始人在采集野生植物籽粒的过程中就开始将野生稻用来栽培。

古时种稻，十分讲究农时。

周代庚桑楚《亢仓子》曰：“得时之稻，茎葆长稠，穗如马尾；失时之稻，纤茎不滋，厚糖而蓄（zì）死。

”西汉《汜胜之书》载：“冬至一百一十日，可种稻。

”北魏贾思勰《齐民要术》记载：“三月种者为上时，四月上旬为中时，中旬为下时。

”明代科学家徐光启在《农政全书》中进一步介绍了稻田的管理：“苗长三寸，耙劳而锄之，锄惟欲速。

，每经一雨，辄欲耙劳，苗高尺许，则铎。

天雨无所作，宜冒雨薅……五月中霖雨时，拔而栽之，入七月，不复任栽。

”

……

<<谷物坚果增智慧>>

媒体关注与评论

现代营养学立足营养素，因此存在严重的局限性。  
食物好比是皮，营养好比是毛。  
皮之不存，毛将焉附。  
此书强调“食物是最好的药物”这一核心理念。  
将中华民族几千年生活实践中广泛应用，并且行之有效的简、便、廉的食疗养生方法告诉读者。  
使广大读者接受“寓医于食”的保健理念。  
——国家卫生部健康教育首席专家 赵霖

#### 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>