

## <<吃出健康和体力>>

### 图书基本信息

书名：<<吃出健康和体力>>

13位ISBN编号：9787806663042

10位ISBN编号：7806663045

出版时间：2003-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：庄安绣

页数：197

字数：128000

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>

## <<吃出健康和体力>>

### 内容概要

为了健康，一定有不少人想维持正确的饮食方式，但是，一旦想付诸实践时，好像又有很多人由于不知道该吃些什么，以及该怎么吃而伤脑筋。

近年来，作者更进一步地想，仅仅根据体型别的分类，并不能阐明所有人体有关健康的状况，另外还有“有没有体力”以及症状上的问题。

体力可以作为健康的指标之一。

有体力的人，做事积极而利落，需要体能和运动也非常出色，但一向体力充沛的人并不因此而拥有健康的身体。

他们由于容易火气大，神经总是焦躁不安，又易发怒，忍不住要和人吵架，人际关系也就处理不好，造成精神上的负担。

此外，体力旺盛的人多见急性子的性格，其心脏和其他脏器的负担都很重。

所以，如果能把体力、体型、症状三者结合起来，综合判断，就能正确地把握健康状况；然后再根据实际的健康状况来选择食物、食物的烹饪法和调味法，身体也渐渐好起来了。

## &lt;&lt;吃出健康和体力&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 常用蔬菜、蘑菇类 1. 毛豆——最适合中暑的人恢复体力和消除神经疲劳 2. 胡萝卜——改善虚弱体质和视力 3. 南瓜——增强脾脏功能, 促进食欲 4. 卷心菜——可在胃口调和各种食物 5. 冬瓜——利尿, 预防中暑 6. 洋葱——增强低弱的体能 7. 牛蒡——清洁大肠的好菜 8. 油菜——可以解毒、安定神经 9. 番薯——使大便通畅 10. 芋头——久煮有助消化 11. 玉米——调整肠胃功能 12. 四季豆——镇静神经, 解除紧张 13. 生产妻——促进发汗, 温暖身体 14. 豌豆——提高肝脏功能, 消除身心劳累 15. 马铃薯——谁都可能放心食用 16. 萝卜——消炎, 助消化 17. 茼蒿菜——清火而明目 18. 芥菜——强化肝脏 19. 菊花——清洁血液的不老长寿食 20. 竹笋——解除有体力者的便秘之苦 21. 黄瓜——盛夏的食欲增进剂 22. 番茄——能抑制炎症的蔬菜皇后 23. 沙拉菜——可预防慢性炎症 24. 茄子——适合体力低下者的家常菜 25. 芦笋——对眼睛的疲劳和充血有疗效 26. 韭菜——消除腰痛很有效 27. 生葱——有发汗作用的香辛料 28. 藕——祛除精神紧张 29. 白菜——治便秘的凉性菜 30. 青椒——振奋秘的凉性菜 31. 山药——立刻祛除疲劳 32. 花椰菜——镇静神经且强肝 33. 菠菜——有助于治疗贫血 34. 豆芽——促进代谢, 防止营养过剩 35. 香蕈——与合适的材料搭配即有暖身之交和 36. 木耳——排除肠胃中的气体 37. 金针菇——活跃呼吸器官和肠道功能.....

第二章 果实类 第三章 谷类 第四章 豆类及其制品 第五章 荤食类 第六章 海鲜类 第七章 符合健康的调味法、烹饪法

<<吃出健康和体力>>

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>