

《全家人的杂粮养生书》

图书基本信息

书名：《全家人的杂粮养生书》

13位ISBN编号：9787502374136

10位ISBN编号：7502374132

出版时间：2012-8

出版社：机械工业出版社

作者：鲁直

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《全家人的杂粮养生书》

内容概要

《全家人的健康养生书架:全家人的杂粮养生书》精选36种五谷杂粮及部分营养价值丰富、比较常见也为人们所喜爱的干果，从传统医学和现代营养学的角度列出其性味、归经、主要营养素和功效、搭配宜忌，各种简便易行又确有实效的食疗小偏方，配以汤、饮、粥、菜、饭等多种不同形式，让您和家人在饮食方面不仅不会“巧妇难为无米之炊”，而且可以十八般武器多种组合、任意选择，使全家人永葆健康。

《全家人的杂粮养生书》

作者简介

鲁直，医学专业出身，从事中医临床工作数年，后潜心研究大众健康养生。编著《五色食物养五脏》等健康、育儿图书40多种，多次获华东地区优秀科技图书奖，部分图书版权输出韩国和台湾地区。

书籍目录

前言好吃不如吃好

第一章健康之道：损有余而补不足

第1节饮食红绿灯

第2节七种必需营养物质

第3节膳食金字塔

第4节杂粮的四性与人体的寒热体质

第5节杂粮的五味调和与酸碱平衡

第二章杂粮养生攻略

第1节玉米：降脂抗癌珍珠米

第2节薏米：药食两用鸡头肉

第3节粟米：五彩谷之续

第4节糯米：温养胃气的妙品

第5节紫米：药谷紫珍珠

第6节黑米：皇家专供补血米

第7节黍米：彼黍离离为稷苗

第8节稻米：资生化育的神丹

第9节荞麦：开胃消积净肠草

第10节小麦：五谷之贵可安神

第11节大麦：增忆抗癌啤酒源

第12节燕麦：离离幽草抗衰老

第13节高粱：美酒佳酿香飘远

第14节红薯：虽为杂粮亦当家

第15节山药：常服多食可为参

第16节芋头：团圆欢聚庆金秋

第17节魔芋：魔力食品助减肥

第18节黑豆：逢黑更补肾之谷

第19节黄豆：地里生长的肉

第20节豆腐：玉食色香胜燕窝

第21节豆浆：降压补铁黄豆汁

第22节绿豆：烦渴立去沁心脾

第23节赤豆：红颜知己最贴心

第24节蚕豆：代饭闲吃皆相宜

第25节豌豆：柔弱宛宛回回豆

第26节芸豆：“四季”为名豆中冠

第27节豇豆：豆中上品并双生

第28节芝麻：黑白兄弟皆圣品

第29节榛子：木本油王不亚栗

第30节莲子：养心安神美梦眠

第31节花生：益智补血助长生

第32节板栗：补肾强骨赛人参

第33节杏仁：祛痰止咳木落子

第34节松子：空山松子益延年

第35节瓜子：零食常嗑亦保健

第36节核桃：补脑抗衰长寿果

附录

附录A人体必需的几种矿物质元素基本知识一览表

附录B维生素的基本知识一览表

《全家人的杂粮养生书》

附录C常见杂粮性味、归经、功效一览表

章节摘录

版权页： 体质也会变 需要特别提出的是，体质也不总是一成不变的，可能在不知不觉间悄悄地改变。因为身体内部的循环、五行相生相克的作用，我们人体的自稳态还是努力地将身体保持在一个平衡、健康、良好的状态。实际上，体质会随着年龄、环境的变化，饮食习惯的偏好，是否有意注重个体保健、调养而改变。比如，在哈尔滨等北方城市生活多年后突然去广州等南方城市定居，或者平原地区的居民迁徙到高原山区生活，都会使血液循环等产生变化导致体质调整，这就是环境改变；再比如，夏天猛喝冰啤冷饮，拼命吃西瓜、水梨等消暑的水果，都会让体质渐渐变得虚寒，而出现许多虚寒体质的症状；再比如，换季的时节，可能因为饮食和气候的改变，出现“秋燥”，皮肤瘙痒、嘴角起泡或猛然冒出青春痘；或者当工作压力加大，连续加班熬夜导致口臭、便秘等，都是体质改变的征象。还有一个更极端一点但又常见的例子：“夫妻相”，所谓不是一家人，不进一家门，夫妻共同生活久了，生活习性等等一样，最后导致连面相都比较像了，有了“夫妻相”，这也可以为我们的“体质变化说”提供佐证。这些，也正好符合本书一再强调的“动态平衡”的观点。这也提醒我们做养生和保健，一定要灵活。去年大吃寒性食材养肝并不代表今年还行，也许得用热性食材暖胃了，食养、食疗也应因地制宜，因人因时而异。

《全家人的杂粮养生书》

编辑推荐

《全家人的健康养生书架:全家人的杂粮养生书》编辑推荐：别说你会吃杂粮，为全家人量身定做的杂粮养生书。一本就够的家庭杂粮保健医师。让您和家人吃到110岁，健康再无忧。

《全家人的杂粮养生书》

精彩短评

1、书褶皱了 内容还好吧

2、近几年来，越来越流行吃五谷杂粮。每次出去吃饭，主食都会来一道杂粮，会上一大盆的红薯玉米之类的。平时吃白米吃多了，吃吃这些杂粮，也感觉特别好吃。我自己在家也偶尔买点玉米或红薯来，但只会在锅里把它煮熟，也只知道吃点这些对我们的身体有好处。令我高兴的是，在国庆期间我买的这本《全家人的杂粮养生书》，这本书真是及时雨，让我深刻地认识到杂粮对我们的好处以及一些烹饪方法，呵呵，这不仅可以提高我老公的厨艺，还能让我们全家人吃出健康，吃得长寿，真是不错。

3、五谷杂粮对于我们的身体是很有帮助的，我们要多认识它们~

4、现在生活水平好了，吃的东西越来越精细了，没想到却成了局部营养不良的诱因。

这本书包括了几乎所有的杂粮，不仅讲了效用，还有食谱，还有宜忌，还有食疗方，很全面和实用。

《全家人的杂粮养生书》

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：www.tushu000.com