

《《健康茶饮400问》》

图书基本信息

书名：《《健康茶饮400问》》

13位ISBN编号：9787109222152

出版时间：2017-1

作者：索扬主编

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

《《健康茶饮400问》》

内容概要

索扬主编的《健康茶饮400问》介绍茶疗与饮茶健康的常识，全书介绍了茶的保健成分，每种物质的作用等；古人对茶疗的认识；含茶的常用茶疗方；不含茶的常用茶疗方；科学饮茶，介绍饮茶的禁忌，强调健康饮品饮用方式也要健康。

茶最初的属性是药用，喝茶令人身体舒服、心情愉悦。因此有益身心的饮品即为“茶”，明明白白喝对茶，正确理解“茶是万病之药”。

书籍目录

1 茶叶的主要成分和健康作用

茶叶的有益成分

- 001 茶叶中对健康有益的成分主要有哪些
- 002 茶多酚对健康有哪些益处
- 003 茶多酚中的核心成分儿茶素有什么作用
- 004 茶中的生物碱有什么作用
- 005 茶中的糖类有什么作用
- 006 茶中的茶多糖有什么作用
- 007 茶中的氨基酸有什么作用
- 008 茶中的蛋白质有什么作用
- 009 茶中的有机酸有什么作用
- 010 茶中的维生素有什么作用
- 011 茶叶中有哪些色素
- 012 茶中的色素有什么作用
- 013 茶叶中含有哪些对人体有益的微量元素
- 014 影响茶叶味道的物质有哪些

茶叶的健康作用

- 015 为什么说饮茶“百益而无一害”
- 016 如何理解“茶是万病之药”
- 017 茶为什么能消炎杀菌
- 018 茶为什么能延缓衰老
- 019 茶为什么能补充维生素
- 020 茶为什么能提神
- 021 茶为什么能美容
- 022 茶为什么能降脂减肥
- 023 茶为什么能预防心血管疾病
- 024 茶为什么能清新口气、防龋齿
- 025 茶为什么能防癌抗癌
- 026 茶为什么能防辐射
- 027 茶为什么能利尿解乏
- 028 茶为什么能治疗肠道疾病
- 029 茶为什么能清心明目
- 030 绿茶有什么功效
- 031 绿茶的抗衰老作用是如何体现的
- 032 绿茶为什么有抗菌抑菌的保健功效
- 033 绿茶为什么能降血脂
- 034 为什么说绿茶的防癌作用为其他茶类所不及
- 035 青茶有什么功效

茶饮的时令和禁忌

少数民族的健康茶饮

简便健康茶食

2 非茶之茶

药草茶

花草茶

其他特色健康茶

3 常用小茶方

提神醒脑茶饮

《《健康茶饮400问》》

感冒调理茶饮

肝肾调理茶饮

肠胃调理茶饮

三高调理茶饮

养颜瘦身茶饮

女性调理茶饮

养心安神调理茶饮

《《健康茶饮400问》》

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