

《大医生说：五谷杂粮吃对比药好》

图书基本信息

书名：《大医生说：五谷杂粮吃对比药好》

13位ISBN编号：9787553752258

出版时间：2015-11

作者：《健康时报》编辑部

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

《大医生说：五谷杂粮吃对比药好》

内容概要

各大医院的营养科医师纷纷拿出看家本领，一五一十的给大家讲解五谷杂粮的好处，并且现身说法，教大家把五谷杂粮做得好吃的秘诀，让大家可以一窥营养专家的餐桌，从中学到真正的营养学知识。

全书共分六章，从五谷杂粮的概念入手，告诉大家五谷杂粮的家族成员有哪些，都富含哪些营养元素。然后，分别从各种米类、麦类、豆类等几个大类来讲述杂粮，随后又根据四季的物产来介绍时令粗粮的好处吃吃法。最后两章，分别介绍身体上的一些小毛小病和常见慢性症的粗粮调理方，让大家可以辨症治疗。

《大医生说：五谷杂粮吃对比药好》

作者简介

《健康时报》是由中国邮政集团官方认定的中国邮政发行的50强报纸之一。它先后获得国家新闻出版广电总局、国家卫生和计划生育委员会等颁发的各类奖项59次（项），连续多年被国家邮政总局评定为“中国邮政发行畅销报刊”。

《健康时报》在全国500家三甲医院驻有特约记者，30位医药卫生健康界的“两院”院士担任《健康时报》院士顾问团顾问，为报社发展提供智库支持，近1000位知名健康专家长期为本报撰稿，以科学可读的内容赢得读者的信赖。目前全媒体整体受众近1000万。

《大医生说：五谷杂粮吃对比药好》

精彩短评

- 1、五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气"，在2千多年前《黄帝内经》已经提出健康饮食的合理结构。现代人生活水平提高，饮食精细化，鱼肉、果菜等在饮食结构中所占比例增加，导致饮食失调，疾病横生。因此，重建合理饮食对健康生活有相当意义。
- 2、人人都说粗粮好，可你真的爱吃吗，体质真的适合吃吗？世界上没有一种超级食物适合于每一个人，吃粗粮也要根据自己的体质和身体状况来定，不能一概而论。
- 3、之所以粗粮会被广泛推崇，是因为现代人吃太多的精米白面、大鱼大肉，所以粗粮里面的各种矿物质和微量元素、粗纤维等严重缺乏，导致出现各种问题，多补充此类食物可以纠正人体过食精粮之后的偏性。
- 4、粗粮口感不好，吃起来粗糙而且没什么味道，所以大多数人都不爱吃。但不同的做法会有不同味道，专家们不仅知道分析其营养，而且教给大家怎么做，各种各样的饼、粥、糕点，花样百出，吃粗粮不仅是为了身体健康，更是一种味蕾的享受。
- 5、各大医院的营养科医师纷纷拿出看家本领，一五一十的给大家讲解五谷杂粮的好处，并且现身说法，教给大家把五谷杂粮做得好吃的秘诀，让大家可以一窥营养专家的餐桌，从中学到真正的营养学知识。
- 6、集合了《健康时报》历年精华，挺不错的，学习！

章节试读

1、《大医生说：五谷杂粮吃对比药好》的笔记-第97页

很多有老年性便秘或者习惯性便秘的人，如果吃香蕉、喝蜂蜜效果不好，可以试试熟蚕豆。吃的时间最好是早上，空腹喝下一杯水后，吃10~20粒煮熟的蚕豆，多坚持一段时间。蚕豆可补中益气、健脾益胃，夏天吃还能够清热利湿。

另外蚕豆还可以止血降血压，血压高的人也适合吃。不过吃蚕豆期间要少吃海鲜和牛羊肉，多喝水，增加腹部运动，这样润肠的效果才更好。

2、《大医生说：五谷杂粮吃对比药好》的笔记-第181页

芋头富含淀粉、蛋白质、维生素B1、维生素B2等B族维生素及矿物质，但维生素A、维生素C含量甚少，具有健脾强胃、消痞散结、清热解毒、滋补身体的功效。牛肉含蛋白质、脂肪以及多种维生素，具有健脾益肾、补气养血、强筋健骨的功能。

牛肉与芋头搭配食用，对脾胃虚弱、食欲不振及便秘有防治的作用，还有防止皮肤老化的功效。

3、《大医生说：五谷杂粮吃对比药好》的笔记-第24页

《中国居民膳食指南》中推荐了早、中、晚餐能量的比例：其中早、中、晚餐各占全天总能量的比例分配是：

早餐：25%~30%

午餐：30%~40%

晚餐：30%~40%

三餐的能量比例大概为3:4:3。

《大医生说：五谷杂粮吃对比药好》

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