

《家常降压菜300例》

图书基本信息

书名：《家常降压菜300例》

13位ISBN编号：9787535771469

10位ISBN编号：7535771467

出版时间：2012-5

出版社：湖南科技出版社

作者：邓律

页数：191

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

《家常降压菜300例》

内容概要

《全家人的健康菜典:家常降压菜300例》为《全家人的健康菜典》的分册之一。本丛书为四色彩印书，共8本。每本书的内容分为两部分：第一部分是介绍降压（降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）的基本知识，包括日常饮食、生活注意事项等。

第二部分对日常生活中最常用的50种具有特定功效（降压、降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）的食物进行了详细的解析，配图介绍了每一种食物的营养成分、降压（降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）食疗功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、制作材料、功效、中医师对每一道菜的点评意见以及彩色成品图。书中还阐述了降压（降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生。

书籍目录

第1部分 调节饮食，控制高血压

高血压给人体带来的各种危害

对心脏的危害

对大脑的危害

对肾脏的危害

引发高血压的各种因素

年龄与性别

劳动性质

肥胖或超重

妊娠高血压史

遗传

饮食、嗜好

食钠盐过多

药物

高血压患者应保持良好的生活习惯

科学饮食

适量运动

戒烟限酒

心理平衡

自我管理

第2部分 50种降压食物与300道降压菜

《家常降压菜300例》

编辑推荐

《全家人的健康菜典:家常降压菜300例》全面、系统地介绍家庭健康食谱，分人群、分功效，针对性强。降压菜、降糖菜等适合中老年人，健脑适合小孩和学生，美容菜等适合家庭主妇。四色印刷，图片精美，文字详细。内容充实，性价比高，每本书介绍30种具有特定功效（降压、降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）的食物和300道家常保健菜。

《家常降压菜300例》

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