

《食物是最好的医药》

图书基本信息

书名：《食物是最好的医药》

13位ISBN编号：9787807537816

10位ISBN编号：7807537817

出版时间：2009-10

出版社：哈尔滨出版社

作者：植物草香 编

页数：394

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

《食物是最好的医药》

前言

食物营养是维系我们身体健康的关键。我们知道，某些营养素的缺乏，容易造成某些特定疾病，如缺乏维生素B1容易引起脚气病，癌症的发生与硒缺乏有着重要关系。食物都有自己特定的营养成分和药用功效，每种食物的魔力都是无限的。根据最新的调查研究表明，食物中富含的某些特定营养成分不仅能有效减肥，而且对抵御疾病也有明显的作用。因此，将这些健康的食物加入到饮食中去，在合适的时间吃合适的食物，就能收到实实在在的效果。营养学家发现，一个人要想维持机体的健康，每周应该摄入30种以上不同的食物和饮品；在更长的时期内，还要不断地相对调整，更换食物群，种类越多且调和得越均衡越好。但人体机能千差万别，每个人都有不同的营养需要。对于处在不同生理状态、患有各种不同疾病或从事不同工作的人来说，他们都有着不同的营养要求：同时，通过摄取不同的食物，还能对身体的种种不适和潜在疾病起到调节和辅助治疗的功效，这也就是我们常说的“食疗”。药补不如食补。食物与药物相比，具有同样甚至更为神奇的魔力。它们时刻影响着我们的健康，它们在人体细胞内进行着小小的生物化学反应，尽管这种作用看上去非常微小，但它却在日积月累中，彻底地影响着身体中每一个细胞的命运，从而最终改变着整个机体的健康。

《食物是最好的医药》

内容概要

《食物是最好的医药》内容简介：药物不是治疗疾病的灵丹妙药，健康绝非仅靠医生和药物来维持，适宜的饮食营养才是保证身体健康的基础。影响现代人健康的最大凶手，追根究底，往往是由于饮食营养失调导致的疾病。《食物是最好的医药》就是这样一本服务于现代家庭生活的自然营养宝典，是操作性很强的自助健康指南，同时也是一本借用营养、天然食物治疗身体病变的上佳之作。全书共由两部分构成：第一部分描述常见疾病及提供能对抗这些病状的食物及营养，同时建议如何借用饮食营养补充物来纠正身体的疾病；第二部分则以服务家庭生活的视角，收录了生活中常见的动植物食品、饮品等，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给予操作性较强的指导，把人们关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。

《食物是最好的医药》

书籍目录

《食物是最好的药物》一第一篇 食物是最好的药物 第一章 食物：神奇的医药 第二章 从药物的角度的来认识食物 第三章 食物药用的化学基础 第四章 科学利用食物 第五章 人体不同阶段的食物需求 第六章 食物与疾病的双面性 第七章 作为药的食物第二篇 200种食物的药用功效 第一章 谷物豆类 《食物是最好的药物》二 《食物是最好的药物》三 《食物是最好的药物》四

《食物是最好的医药》

编辑推荐

在收集和整理国内外关于食物防病、治病的相关资料的基础上，融合中华传统食疗理论与现代医学、营养学最新成果，引导人们正确认识食物防病治病的功效。《食物是最好的医药》语言通俗易懂，理论深入浅出，方法简繁易学，适合广大读者自学自用，无论有无医学基础，均可以一看就会。

《食物是最好的医药》

精彩短评

1、纸质可以。书本挺厚的...内容也挺好的

《食物是最好的医药》

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