

《谷物坚果增智慧》

图书基本信息

书名：《谷物坚果增智慧》

13位ISBN编号：9787802443310

10位ISBN编号：7802443318

出版时间：2009-5

出版社：现代出版社

页数：120

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

《谷物坚果增智慧》

内容概要

《谷物坚果增智慧》中对于谷物、坚果等食物的介绍，意在使读者全面了解日常都要食用的这些杂粮谷物，让读者掌握更多知识，从而使大家的饮食更趋合理，远离饮食误区，有的放矢地做到“预防胜于治疗”。民谚道“粗茶淡饭保平安”，饮食要粗细、荤素、粮菜合理搭配，才能保障健康、益寿延年。营养学家研究发现：粗细粮搭配的营养价值要比只吃单一食物的价值高许多倍。因此建议大家在日常饮食中，对于杂粮谷物一定不要放弃。

《谷物坚果增智慧》

作者简介

王云，高级营养师、科普作家。为餐饮业、部队、院校、企业等单位做了大量的营养、卫生、食品、烹饪等专业培训及社区大众科普讲座。被多家企业、院校聘为美食营养专家、顾问。

首都保健营养美食学会理事，《中国旅游之窗》、《健康》、《中华美食药膳》、《时尚健康—

《谷物坚果增智慧》

书籍目录

谷物类 1.人间第一补物——米 2.抗癌防衰——玉米 3.保健抗癌——小麦 4.健脾止泻——高粱
5.健胃补肾——小米干果类 6.干果之王——栗子 7.天然维生素——红枣 8.绿色“牛乳”——花生
9.健脑益智——核桃 10.抗衰美容——芝麻 11.滋阴润燥——松仁 12.高脂肪零食——葵花籽
13.益气明目——榛子 14.明目健体——香榧 15.温肺定喘——银杏 16.疗心之果——杏杜 17.补
肾壮阳——开心果豆类 18.祛湿利脏腑的——蚕豆 19.解毒利水的——豌豆 20.济世良谷——绿豆
21.补血佳粮——红小豆 22.植物蛋白之冠——黄豆 23.补肾健脾——豇豆 24.清暑热调五脏——
豆芽

章节摘录

谷物类 1.人间第一补物——米 米——对于人们来说并不陌生，它是人们每天都要食用的主食之一。我国自古将稻分为三类：糯、粳、粳。 “古之稻，皆指糯稻。宋代以后兼指粳稻。”所以晋代杨泉在《物理论》中说：“稻者，溉种之总名。”周代《礼记》中的“稻人”专司种稻灌溉用水：“掌稼（稻）下地：以渚（zhǔ）蓄水，以防止水，以沟荡水，以遂均水，以列舍水，以浍（huì）泻水。”“以水泽之地种谷稻也。” 我国不仅是世界上首创人工栽培水稻的国家，还是水稻的原生地。稻种的进化开始于旧石器时代晚期，迄今约有上万年的历史。考古学家在浙江吴兴钱山漾遗址中也曾发现过古稻种，经鉴定有粳稻和粳稻两种。人工栽种水稻的前身是野生稻。早在万年以前，原始人在采集野生植物籽粒的过程中就开始将野生稻用来栽培。 古时种稻，十分讲究农时。周代庚桑楚《亢仓子》曰：“得时之稻，茎葆长稠，穗如马尾；失时之稻，纤茎不滋，厚糠而蓄（zì）死。”西汉《汜胜之书》载：“冬至一百一十日，可种稻。”北魏贾思勰《齐民要术》记载：“三月种者为上时，四月上旬为中时，中旬为下时。”明代科学家徐光启在《农政全书》中进一步介绍了稻田的管理：“苗长三寸，耙劳而锄之，锄惟欲速，每经一雨，辄欲耙劳，苗高尺许，则铎。天雨无所作，宜冒雨薅……五六月中霖雨时，拔而栽之，入七月，不复任栽。” ……

《谷物坚果增智慧》

媒体关注与评论

现代营养学立足营养素，因此存在严重的局限性。食物好比是皮，营养好比是毛。皮之不存，毛将焉附。此书强调“食物是最好的药物”这一核心理念。将中华民族几千年生活实践中广泛应用，并且行之有效的简、便、廉的食疗养生方法告诉读者。使广大读者接受“寓医于食”的保健理念。

——国家卫生部健康教育首席专家 赵霖

《谷物坚果增智慧》

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