

<<粮油干果养生手册>>

图书基本信息

书名：<<粮油干果养生手册>>

13位ISBN编号：9787504852984

10位ISBN编号：7504852988

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物出版社

作者：顾奎琴 编

页数：184

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：<http://www.tushu007.com>

<<粮油干果养生手册>>

内容概要

生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书系就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书系就是美妙乐章中跳跃的音符。

打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现東体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

<<粮油干果养生手册>>

书籍目录

- 一、概述 (一) 粮谷类食物能提供哪些有益物质 1.提供热能 2.提供蛋白质 3.提供脂肪 4.提供维生素 5.提供矿物质 6.提供膳食纤维 (二) 怎样科学食用主食 1.以谷类为主, 饮食多样化 2.主食提倡粗细搭配 3.不宜多吃油炸食品 4.煮粥能否加碱 5.宴请时不吃主食的习惯不好 6.肥胖者怎样选择主食 7.怎样调配好主食 8.馒头与面包哪个有营养 9.怎样合理烹调主食 10.新米不宜多淘久泡 11.不宜常吃、多吃油条 12.不宜长期食用方便面 13.精米、白面的缺陷
- 二、粮谷类营养保健与食疗 (一) 小米 1.来源与分布 2.营养成分 3.保健作用 4.食疗方 (二) 谷芽 1.来源与分布 2.营养成分 3.保健作用 4.食疗方 (三) 小麦 1.来源与分布 2.营养成分 3.保健作用 4.食疗方 (四) 大麦 1.来源与分布 2.营养成分 3.保健作用 4.食疗方 (五) 荞麦 1.来源与分布 2.营养成分 3.保健作用三、硬果类营养保健与食疗四、油脂类营养保健与食疗五、粮谷类美食与保健食谱

<<粮油干果养生手册>>

编辑推荐

居家必备，简单实用小窍门，百病自诊，养生保健大智慧。

<<粮油干果养生手册>>

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:<http://www.tushu007.com>