

<<吃对五谷杂粮健康100分>>

图书基本信息

书名：<<吃对五谷杂粮健康100分>>

13位ISBN编号：9787506480390

10位ISBN编号：7506480395

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：赵瑞芹 主编

页数：223

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>

<<吃对五谷杂粮健康100分>>

内容概要

本书从介绍五谷杂粮的食用性质，以及针对个人体质选用适合的粗杂粮入手，精选50多种五谷杂粮，详细阐述每种五谷杂粮的别名、性味归经、功效、主要营养成分、选购要点、怎样吃最科学、怎样吃最营养、适宜人群和不宜人群、食疗特长、小偏方和五谷工坊，并针对不同性别、不同年龄层的人提供相应的杂粮健康规划。

<<吃对五谷杂粮健康100分>>

作者简介

赵瑞芹，《医学研究杂志》主编，哈尔滨医科大学医学学士，中国科学技术信息研究所管理学硕士。

以第一作者身份在国家级刊物公开发表论述性文章30余篇。
人民卫生出版社《走出亚健康》一书副主编，并参与撰写中国协和医科大学出版的《中国医药卫生科技发展报告2005》（卫生部基金资助课题）。

1992年受中华人民共和国卫生部派遣，参加中国援助切尔诺贝利核事故专家医疗队，前往白俄罗斯工作]年。

<<吃对五谷杂粮健康100分>>

书籍目录

第一章 打开五谷杂粮健康密码

- 五谷杂粮的五色祥云
- 五谷杂粮的五味杂陈
- 五谷杂粮的食用个性
- 五谷杂粮调养你的体质
- 五谷杂粮与药食同源

第二章 五谷杂粮助你四季养生

- 大米 补脾和胃
- 大麦 降血脂
- 高粱米 健脾和胃
- 黄米 和胃安神
- 黑米 补血养肾
- 糯米 温养生胃气
- 芡实 补脾止泻
- 青稞 提高免疫力
- 小麦 养心益肾
- 荞麦 消炎净肠
- 小米 和胃安眠
- 玉米 防癌抗衰老
- 燕麦 预防心脑血管疾病
- 薏米 美容养颜
- 紫米 滋阴补肾
- 扁豆 健脾益气
- 蚕豆 健脑
- 豆腐 清热润燥
- 红豆 利水消肿
- 甘薯 通便排毒
- 黄豆 防止血管硬化
- 黑豆 乌发美容
- 花豆 健脾壮肾
- 芸豆 温中下气
- 绿豆 清热解毒
- 豇豆 健脾利湿

.....

第三章 因人而异吃杂粮

<<吃对五谷杂粮健康100分>>

章节摘录

版权页：插图：辅助食疗功效·抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰、降低血糖、清理肠道沉积废物、降低人体血脂和胆固醇、软化血管、保护视力和预防脑血管出血。

主要营养成分荞麦面粉的蛋白质含量明显高于大米、小米、小麦、高粱、玉米面粉及糌粑。

脂肪含量也高于大米、小麦等。

荞麦面粉含18种氨基酸，氨基酸的组成与豆类作物蛋白质氨基酸的组成相似。

此外，还含有柠檬酸、草酸和苹果酸等有机酸，微量的钙、磷、铁、铜、锌和硒、硼等多种维生素，其中芦丁、叶绿素是其他谷类作物所没有的。

选购要点以颗粒饱满而均匀为佳。

荞麦性寒，黄鱼多脂，都是不易消化的食物，所以尽量避免荞麦与黄鱼同食。

荞麦食品是直接利用荞米和荞麦面粉加工的。

荞米常用来做荞米饭、荞米粥和荞麦片。

荞麦粉与其他面粉一样，可制成面条、烙饼、面包、糕点、荞酥、凉粉、血粑和灌肠等民间风味食品。

荞麦还可酿酒，酒色清澈。

<<吃对五谷杂粮健康100分>>

编辑推荐

《吃对五谷杂粮健康100分》是饮食健康智慧王系列之一。

<<吃对五谷杂粮健康100分>>

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>