

<<人是铁,饭是钢>>

图书基本信息

书名：<<人是铁,饭是钢>>

13位ISBN编号：9787514300765

10位ISBN编号：7514300767

出版时间：2011-5

出版时间：现代出版社

作者：王云，孙立新 著

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人是铁,饭是钢>>

内容概要

中华民族传统膳食结构的特点是以植物性食物为主,植物性食物富含膳食纤维,多吃蔬菜、粗粮、红薯等富含膳食纤维的食物,可以使大便通畅,对预防肿瘤的发生有积极的意义。难怪中国民间素有“粗茶淡饭,吃出铁汉”的民谚。

<<人是铁,饭是钢>>

书籍目录

谷物坚果增智慧谷物类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.健康补肾——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——杏仁17.零补肾壮阳——开心果豆类

<<人是铁,饭是钢>>

章节摘录

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、籼。

，“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：以潴（zhǐ）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。

” ……

<<人是铁,饭是钢>>

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>