

<<饮食本草一本全>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草一本全>>

13位ISBN编号：9787535641526

10位ISBN编号：7535641520

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：中国保健协会 编

页数：563

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>

<<饮食本草一本全>>

内容概要

中医素有“药食同源”之说，认为药物和食物之间没有明显的分界线，《神农本草经》中就记载了许多治病与营养兼备的食物，如红枣、薏米、山药、莲子等。

如果我们能够在日常膳食中合理地搭配食物，那么食物就可以成为防治疾病的最好药物。

《中华大字版·生活经典：饮食本草一本全》结合传统中医药理论和现代营养学知识两个方面，为读者介绍了100余种常见、常用的药食两用食物，不但对各种食物都作了详细的解读，使读者能充分了解和掌握其药用功能，还搜集了数百个与之相对应的实用偏方，精选了100余道日常生活中经常使用的药膳，使读者能通过合理的饮食配伍、安全方便的操作，轻松地达到强身健体、延年益寿、防病治病的目的。

<<饮食本草一本全>>

书籍目录

谷类本草养生大米小米黑芝麻黑米玉米糯米薏米燕麦荞麦小麦豆类本草养生黄豆绿豆红豆蚕豆豆腐豇豆蔬菜本草养生白菜小白菜菠菜油菜韭菜生菜香菜茼蒿香椿芹菜西兰花西红柿黄瓜冬瓜苦瓜丝瓜南瓜茄子青椒土豆山药红薯白萝卜胡萝卜洋葱莲藕荸荠绿豆芽豌豆魔芋黄花菜芦笋竹笋莴笋菌类本草养生水果本草养生干果本草养生肉禽蛋类本草养生水产本草养生草药本草养生饮品本草养生调料本草养生

章节摘录

黄花菜含有丰富的卵磷脂，这种物质不仅可以清除动脉内的沉积物，而且对机体细胞，特别是大脑细胞有重要保健作用。

同时，黄花菜富含蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B。

等，这些均为大脑代谢所需要的物质，因此，黄花菜又被人们称为“健脑菜”。

常食黄花菜可使注意力不集中、记忆力减退、脑动脉阻塞等症状得到明显改善。

黄花菜丰富的膳食纤维能够促进排便。

另外，其含有的某些有效成分能够抑制癌细胞生长，是预防癌症尤其是肠道癌的天然药物。

黄花菜含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、胡萝卜素和多种维生素，其营养成分对人体健康，特别是胎儿发育非常有益，因此可作为孕妇的保健食品。

黄花菜所含的冬碱等成分能止血消炎、利尿、安神、健胃。

黄花菜还能显著降低血清胆固醇的含量，有利于高血压患者的康复。

<<饮食本草一本全>>

编辑推荐

《中华大字版·生活经典：饮食本草一本全》100余种常见、常用的药食两用食物，100余道日常保健药膳，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精。

<<饮食本草一本全>>

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>