

<<滋补养肺吃什么>>

图书基本信息

书名：<<滋补养肺吃什么>>

13位ISBN编号：9787535756909

10位ISBN编号：7535756905

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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>

<<滋补养肺吃什么>>

内容概要

肺是进行气体交换的器官。

滋补养肺，在饮食上主要以防燥护阴、滋阴润肺为基本原则。

可以多食芝麻、核桃、鲜藕、梨、蜂蜜、银耳、绿豆等食物，以达到滋阴、润肺、养血的目的；经常吃一些新鲜水果和蔬菜，比如梨、葡萄、大枣、石榴、甘蔗、柿子、萝卜等，可以补充丰富的维生素。

应少吃葱、姜、桂皮、八角、辣椒等辛辣食品，减少肥肉、动物油、熏烤食品、油炸食品等热性食物的摄入量。

本图解选择了水果、蔬菜、豆类、谷物及水产等58种食物，从滋补养肺功效、每日用量、食用宜忌、食疗妙方4个方面全面解析，希望能帮助广大读者朋友在每天享受美食的同时，更好地保养肺部，强身健体。

<<滋补养肺吃什么>>

章节摘录

插图：

<<滋补养肺吃什么>>

编辑推荐

《滋补养肺吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

<<滋补养肺吃什么>>

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>