

<<杂粮祛百病>>

图书基本信息

书名：<<杂粮祛百病>>

13位ISBN编号：9787806278574

10位ISBN编号：7806278575

出版时间：2002-2

出版时间：东方出版中心

作者：余子祥 主编

页数：192

字数：130000

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>

<<杂粮祛百病>>

内容概要

杂粮是粮食的重要组成部分。
祖国医学认为，杂粮膳食对人类健康和寿命具有永不衰竭的生命力。
但近年来，人们的饮食中出现了“偏精”的弊端，从而导致高血压、冠心病、糖尿病、癌症等一系列“现代文明症”发病率的迅速上升。
故在世界范围内，刮起粗茶淡饭有益健康之风。
这是有科学道理的，杂粮营养丰富，有的含维生素、矿物质大大地超过精细粮，特别是所含的纤维素，更是精细粮无法相比的。
医学专家们认为，纤维素具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、降胆固醇、调节血糖、解毒抗癌、防结石、健美减肥重要作用。
故纤维素被誉为“神奇的营养素”。

杂粮养身治病，源远流长，我国最早的医学经典著作《黄帝内经》中就明确提出“五谷为养”。它是祖国医学宝库中的一颗灿烂的明珠。
杂粮治病，既能内服，又能外风既可单味应用，又可与中药配伍应用。
食用方法简单、取材方便、疗效显著、无副作用，更易为广大患者所接受。
本书向读者介绍杂粮的品种、产地、特点、食法及注意事项。
特别重点介绍杂粮防病、治病的食疗妙方。
全书内容丰富，食疗妙方实用、安全、可靠。

<<杂粮祛百病>>

书籍目录

杂粮食用应知 如今杂粮又成新“宠儿” 杂粮的身价不平凡 杂粮可助人抗癌 杂粮食疗宜煮粥
煮粥要诀 吃豆类必须兴利除弊 食用豆制品把好选购关 杂粮的食疗 小麦 荞麦 燕麦 大麦 稻
米 粟米 玉米 黑米 薏米 高粱 谷糠 黑豆 赤小豆 绿豆 蚕豆 豇豆 芸豆 刀豆 豌豆 土豆 黄
豆 甘薯 南瓜 芋头 花生 栗子 黑芝麻 莜麦食物功能速查表

<<杂粮祛百病>>

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>