

<<谷类&豆类食物的生机饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<谷类&豆类食物的生机饮食指南>>

13位ISBN编号：9787806783146

10位ISBN编号：7806783148

出版时间：2004-10

出版时间：上海书店出版社

作者：韩百草

页数：123

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>

## <<谷类&豆类食物的生机饮食指南>>

### 内容概要

米、面等五谷根茎类食物含有丰富的碳水化合物，是人体最理想的热量来源。

谷类食品除了含有丰富的淀粉外，还包括多种人体必需营养素。

人体中蛋白质、油脂的正常代谢也和谷类食品有关。

五谷类中的“全谷”如糙米、全麦含有丰富的纤维素，可以促进肠胃蠕动，增加水分的吸收，预防便秘，并可以吸附人体代谢产生的毒素，减少癌症的罹患率。

豆类的颜色有许多种，每种色彩的事类代表着不同的作用。

中国古代医书便对五种颜色的豆类食疗效果作了以下说明：绿色的绿豆对肝脏有益，红色的红豆对心脏有益，黄色的黄豆对脾脏有益，白色的白豆对肺脏和肠胃有益，黑色的黑豆对肾脏有益。

怎么样？

很长见识吧！

## <<谷类&豆类食物的生机饮食指南>>

### 书籍目录

“生机饮食”是21世纪现代人健康的救星建立正确的饮食观念，是健康的第一步新兴的健康饮食观念  
“生机饮食”“生机饮食”的起源与发展“低脂”、“低糖”、“高纤”的“生机饮”第1章“生机饮食”可抗老、防癌的神奇功效“高油”、“高盐”、“高糖”的饮食是健康的杀手增强免疫力、祛除自由基是抗老、防癌的关键中、西医对“人体免疫力”的看法免疫系统的三大抗病功能增强免疫力的四大方法过量的自由基会使人致病、老化“生机饮食”能有效祛除自由基天天五蔬果 防癌没烦恼“生机饮食”能有效防治癌症第2章“生机饮食”教室——认识谷类&豆类食物的营养价值五谷杂粮供给热量与蛋白质全谷类营养丰富是“生机饮食”最佳选择谷类所含蛋白质是人体重要的营养素氨基酸与蛋白质是人体重要的营养素氨基酸与蛋白质的关系糙米具有令人惊讶的营养价值以糙米为主食可有效治疗先天性过敏症多食用糙米可有效治疗低血压吃糙米饭可有效改善便秘症状糙米含有丰富的维生素B1，可预防脚气病糯米糕点饱腹感较持久米饭搭配味噌汤是早餐最佳拍档黑米、黑麦有利于大脑与骨骼的发育小麦粉比米更具营养价值喜欢吃荞麦面的人比较长寿每天75克燕麦片可有较降低胆固醇薏仁对治疗妇科病以及美肤、抗癌都有极佳疗效.....第3章“生机饮食”厨房

## <<谷类&豆类食物的生机饮食指南>>

### 编辑推荐

谷类食物有丰富的碳水化合物，是人体理想的热量来源，还含有多种人体必须营养素，而且人体中蛋白质、油脂的正常代谢也和谷类食品有关。  
而种种色彩的豆类，也分别对人体各色有各色的作用。  
全新观念的健康休闲书，内容新颖插图赏心悦目。  
简单易懂防癌抗靠知识，让你迅速掌握抗癌秒方。  
教你利用日常普通食材，轻松吃出好体质。

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>