

<<潮汕俗语文化趣谈>>

图书基本信息

书名：<<潮汕俗语文化趣谈>>

13位ISBN编号：9787810365222

10位ISBN编号：7810365223

出版时间：2004-4

出版时间：汕头大学出版社

作者：王伟深

页数：94

字数：100000

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>

<<潮汕俗语文化趣谈>>

内容概要

本书是针对每天最重要的饮食生活，精选出能够降低血糖值的有效食品，并解说其营养成分，配合繁忙的现代生活，设计出快速、简单又美味的菜单，同时也备注了热量值，对减肥的人也能提供参考。再者，针对控制血糖值所必需的运动或生活上该注意的事项等，都尽可能地以简单明了的方式予以介绍。

为了维持健康的生活，必须改掉一些对身体有害的坏习惯，因为血液变得粘稠是完全没有自觉症状的，等到自觉症状显现出来时，通常已经太远了。

因此，请先从净化你的血液着手，进而达到“健康长寿”的目的！

<<潮汕俗语文化趣谈>>

作者简介

作者：(日)渡边孝 译者：宋真

<<潮汕俗语文化趣谈>>

书籍目录

1 血糖过高时身体变化 Lesson 1 你也是糖尿病的预备军吗？

Lesson 2 为何血糖值会居高不下？

Lesson 3 高血糖的可怕之处 Lesson 4 从检查了解高血糖的进行状况 Lesson 5 高血糖所招来的可怕疾病 How to 1 血糖值下降的观察重点 How to 2 对高血糖有疗效的营养成分2 利用最佳食品来降低血糖值！

最佳食品 1.菇类 2.海藻 3.薏仁 4.荞麦 5.魔芋 6.山药 7.小芋头 8.莲藕

9.牛蒡 10.秋葵 11.健寿草 12.芦荟 13.榲木芽 14.洋葱 15.大蒜 16.葱

17.大豆 18.纳豆 19.豆腐渣 20.青苦瓜 21.生姜 22.乌贼 23.章鱼 24.牡蛎

25.蛤蜊 26.干贝 27.青鱼 28.真鲷鱼 29.鳗鱼·海鳗 30.梅子 31.水果干 32.醋

33.橄榄油 34.调味料 35.绿茶·番茶 36.糙米·胚芽米·麦 37.五谷面包·麦片等

预防高血糖的强力食谱 胰岛素节约饮食法3 以运动·生活方式来降低血糖值 巧妙降低血糖值EXERCISE 巧妙降低血糖血LIFE

<<潮汕俗语文化趣谈>>

章节摘录

插图

<<潮汕俗语文化趣谈>>

编辑推荐

本书的最大目的，在于针对如何不靠药物降低胆固醇，以及如何改善动脉硬化，为您做详细解说。此外还特别介绍给大家，如何从与胆固醇息息相关的饮食中，精心挑选出具有特别疗效的食材，并活用其成分烹调成料理。

<<潮汕俗语文化趣谈>>

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>