

谷类&豆类食物的生机饮食指南



[谷类&豆类食物的生机饮食指南_下载链接1](#)

著者:韩百草

出版者:上海书店出版社

出版时间:2004-10

装帧:平装

isbn:9787806783146

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！

作者介绍:

目录：“生机饮食”是21世纪现代人健康的救星

- 第1章 “生机饮食”可抗老、防癌的神奇功效
- 第2章 “生机饮食”教室——认识谷类&豆类食物的营养价值
- 第3章 “生机饮食”厨房
- • • • • [\(收起\)](#)

[谷类&豆类食物的生机饮食指南_下载链接1](#)

标签

食谱

生机饮食

健康

保健

评论

[谷类&豆类食物的生机饮食指南_下载链接1](#)

书评

[谷类&豆类食物的生机饮食指南_下载链接1](#)