

常吃蔬菜



[常吃蔬菜 下载链接1](#)

著者:柏顺工作室 编

出版者:北京理工大

出版时间:2005-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787564004378

人体所需要的大部分营养主要来自于每天摄入的蔬菜。一个成年人每天应摄入200-500

克蔬菜才能满足人体的需要，故有“三天不吃青，眼睛冒金星”的说法。常人如果连续几天不吃蔬菜，身体便会出现不适，感到胃里酸酸的，这是因为人内部酸碱失调所致，这时人体就必须补充蔬菜。所以，“蔬菜之属，每食所需。”那么，吃蔬菜对人体到底有哪些好处呢？怎么吃才更合理呢？中医有“药食同源”的说法，蔬菜各有各的功效，你会选择吗？西医有“营养第一”的说法，蔬菜各有各的食疗的作用，你知道么？而本书将给一个正确的答案。本书中的“食例赏析”可供读者参考。蔬菜的科学搭配不仅有利于营养，还可以增强人们的食欲。

说到“饮食文化”，怎么少得了诗呢？这一部分完全是你设计的，“补中益气”，“葱、姜、蒜”看多了，就把目光放在文化欣赏上，体验一下饮食文化吧！

希望本书能为你的生活增添一些乐趣，为你的餐桌添一些颜色，为你的健康添一个砝码。

作者介绍：

目录:
1 大白菜
2 百合
3 莴苣
4 菠菜
5 纯菜
6 葱
7 大蒜
8 冬瓜
9 豆角
10 大豆
.....
· · · · · (收起)

[常吃蔬菜 下载链接1](#)

标签

饮食

蔬菜

健康

评论

[常吃蔬菜](#) [下载链接1](#)

书评

[常吃蔬菜](#) [下载链接1](#)