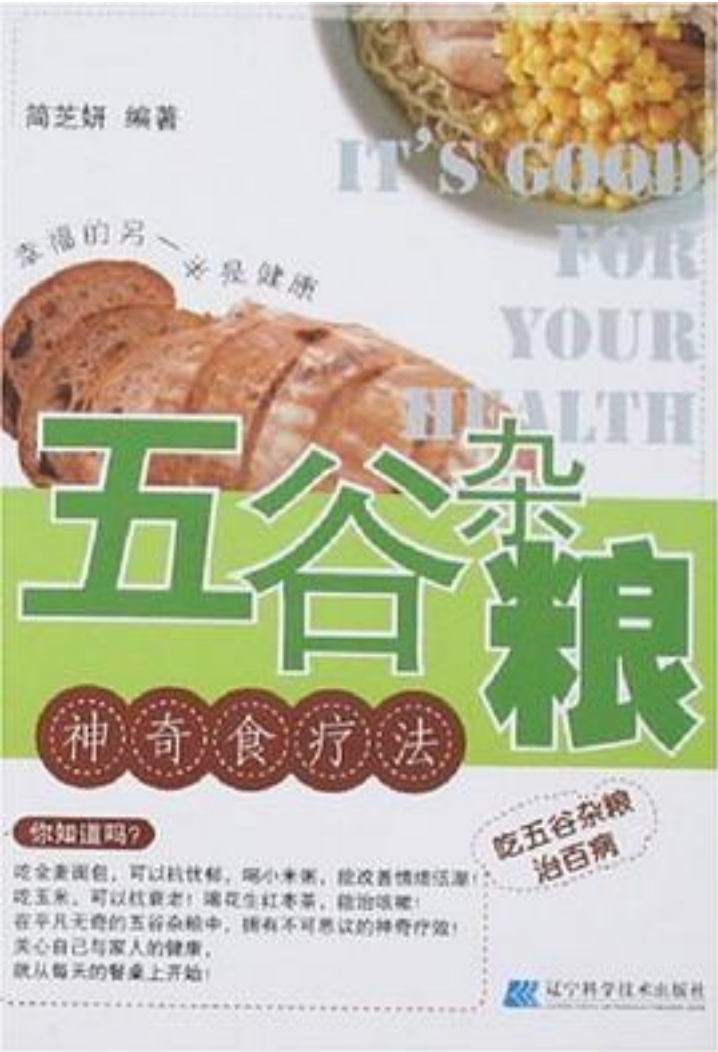


# 五谷杂粮神奇食疗法



[五谷杂粮神奇食疗法\\_下载链接1](#)

著者:简芝妍

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787538150940

随着人类社会与文明发展的进步，我们的饮食结构越来越丰富与多样化。大量精制的食物充斥着我们的生活，市场上能见到的食物几乎都经过了加工与精制，因此，我们很难吃到食物中所含的天然营养素与纤维质。那些过去能够品尝到食物天然风味与质地的饮食方式，在今天的社会中也已经很少看到。

过度精制的食物，其口感替代了营养，食物品尝起来或许比较精美可口，但其中所包含的营养素却越来越少。而我们人体最需要的重要营养素，如矿物质、维生素、纤维质等，却无法从这些食物中充分地获取。

再看看目前我们每天的主食，大多是精制的白米，我们很难有机会接触到天然粗制的食物。然而，这些精制食物对于我们的身体健康并没有太大帮助。

环顾我们的日常饮食，您将发现，大多数人的饮食结构以肉类与高脂肪的食物为主，过度注重饮食的美味与口感，却使更多人患上了高血压与糖尿病等文明病症。

如何吃得更为健康、营养，是现今大多数人关心的问题。越来越多的营养学家提倡大家多吃五谷杂粮，主要的原因就是我们每日的饮食太缺乏粗纤维和来自于杂粮中的维生素与矿物质。

怎样才能做到饮食均衡呢？我们每天饮食中的糖类营养素，应该占一天摄取总热量的60%~70%、脂肪占20%~25%、蛋白质占12%~15%，食物纤维是10~20克。另外，应该还要包括至少500克的新鲜蔬菜和适量的水果。这样的营养结构才能保证人体每日所必需的营养素。

作者介绍:

目录:

[五谷杂粮神奇食疗法\\_下载链接1](#)

标签

养生

生活

周日自由阅读

评论

内容简单实用，并且按症状给出食疗方案。如果能多给出每周杂粮食谱就更好了。

-----  
[五谷杂粮神奇食疗法 下载链接1](#)

书评

-----  
[五谷杂粮神奇食疗法 下载链接1](#)