

# 健康粗食风



[健康粗食风 下载链接1](#)

著者:采薇

出版者:人民军医出版社

出版时间:2007-7

装帧:

isbn:9787509110355

“粗食”有两个含义：一指食材，如糙米、杂粮、豆类、薯类、粗纤维蔬果等；二指对食材的加工，尽量减少加工层次，保持食材的完整、原味、无添加物，如粮食选糙米、全麦、蔬果采用留根、带皮的。

近年来，人们的饮食观念发生了很大变化，正兴起一股“少粗多粗、少荤多素，山珍海味不如粗茶淡饭”的新型饮食热潮。人们对食品的要求从好吃转向天然、营养、保健。俗话说：“粗食养壮汉，山珍养瘦猴”，看看乡村的儿童，一个个身体健壮，且充满活力，很少生病，除了因为空气清新和运动量大之外，从小吃粗糙、接近自然的少加工的食品也是主要原因。原来许多被认为平贱、普通的食物，其营养非常丰富，常吃令人活力充沛，祛病延年，而昂贵的燕窝、鱼翅等，对人体的好处还不及这些便宜、方便的天然食品呢！

作者介绍:

目录:

[健康粗食风\\_下载链接1](#)

标签

健康养生

评论

[健康粗食风\\_下载链接1](#)

书评

[健康粗食风\\_下载链接1](#)