

滋补养心吃什么



[滋补养心吃什么 下载链接1](#)

著者:北京食物养生图解研究组 编

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787535756855

《滋补养心吃什么》主要讲述了：心脏是人体循环系统的中心，保护心脏，除了戒烟、戒酒、保持运动，合理的饮食也是非常重要的。一般来说，滋补养心提倡素食，每日胆固醇的摄入量不超过300毫克，脂肪的摄入量不超过总热量的30%，应多食富含维生素

C的食物（如苹果、葡萄、橘子等），多吃一些新鲜蔬菜，减少植物油的摄入，忌食蔗糖、葡萄糖等精糖类食品。同时，要减少含饱和脂肪酸和胆固醇高的食物（如肥肉、蛋黄、动物油、动物内脏等），增加全麦、燕麦、糙米、扁豆、洋葱等食物的摄入。

本图解选择了水果、蔬菜、豆类、谷物及水产等58种食物，从滋补养心功效、每日用量、食用宜忌、食疗妙方4个方面全面解析，希望能帮助大家更好地保护心脏，快乐健康地生活。

作者介绍:

目录:

[滋补养心吃什么_下载链接1](#)

标签

评论

[滋补养心吃什么_下载链接1](#)

书评

[滋补养心吃什么_下载链接1](#)