

从饮食说健康



[从饮食说健康_下载链接1](#)

著者:陶涛

出版者:中国画报出版社

出版时间:2010-6

装帧:平装

isbn:9787802207813

《从饮食说健康:粗粮饮食养生密码》内容简介：人们解决温饱后，对食物所含的营养

成分更加关注。为了从食物中获得更多的营养，或是改变自身的健康难题，人们对食物越来越挑剔、越来越苛刻，逐渐形成了“米越精越好，面越白越棒”的观念。一日三餐大多是精米精面、大鱼大肉，餐桌上极少有粗粮的身影。这种膳食结构在某种程度上破坏了膳食平衡，如果人们长期坚持这种不均衡的饮食，极有可能损害自己的身体健康。

然而，早已离开人们餐桌的粗粮，如今又成为人们的营养新宠，科学研究已证实粗粮含有人体所需的多种营养素，如膳食纤维、B族维生素、矿物质、蛋白质等。人们要健康，粗粮不可少。

作者介绍:

目录: 第一章 人们要健康，粗粮不可少

饮食补给站：粗粮的营养

饮食过精，“富贵病”不请自来

科学吃粗粮好处多

宝宝适量吃粗粮好处多

孕妈妈食粗粮益健康

中老年人每天吃点粗粮

健康顾问：根据自己的体质吃粗粮

第二章 粗粮中的健康“名星”

饮食补给站：细数粗粮种类

谷物类：有益身心健康的饮食佳品

豆类：增强人体青春活力的保健食物

薯类：可祛除病痛的食物

食用菌类：具有排毒功能的绿色食物

野菜类：祛病强身的绿色食物

其他类粗粮，补充营养益健康

健康顾问：有益健康的粗粮搭配

第三章 对症吃粗粮，赶走疾病

饮食补给站：不适合吃粗粮的几种人群

巧用粗粮除便秘

粗粮——糖尿病患者的私人医生

滋养肠胃的N款粗粮

妙用粗粮除“三高”

合理吃粗粮，赶走癌症

食粗粮吃出好肌肤

吃粗粮防中风

健康顾问：粗粮的四性五味

第四章 吃粗粮有讲究

饮食补给站：吃粗粮应遵循的原则

粗细搭配，“食尚”界的健康“混双”

粗粮并非多多益善

精工细作食粗粮

吃粗粮要防误区

消化不良者健康吃粗粮

健康顾问：根据年龄选择粗粮

第五章 美味粗粮，自己动手DIY

饮食补给站：粗粮烹制讲方法

简单又营养的粗粮养生粥

健康诱人的粗粮糕点

粗粮菜肴有营养

健康生活选择粗粮饮品

常食美味粗粮汤益健康
好吃又营养的粗粮饭
健康顾问：吃粗粮要掌握好时间
附录1：常见食物保健作用表
附录2：选择及存贮粗粮的窍门
· · · · · (收起)

[从饮食说健康_下载链接1](#)

标签

评论

[从饮食说健康_下载链接1](#)

书评

[从饮食说健康_下载链接1](#)