

食物营养排行榜



[食物营养排行榜_下载链接1](#)

著者:中国保健协会 编

出版者:湖南美术

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787535641519

《食物营养排行榜》内容简介：据统计，人一生的饮食总量约60吨，如此大量的食物足

以在一定程度上左右人的健康走向。早在2400多年前，“西方医学之父”希波克拉底就已提出：“我们应以食物为药，饮食是首选的医疗方式。”我国自古也有“药食同源”、“寓医于食”的理论，现代专家更是强调“食物是最好的药物”。

《食物营养排行榜》立足于不同个体对食物的不同需求，从当今最热门、人们最关注的增强免疫力、排毒、抗衰老等健康层面入手，为您提供了16类最佳的健康食物榜单。对每一种食物，我们都深入浅出地分析了其最为有效的营养成分，使您吃得明白；同时，又辅以食用指南、饮食宜忌等多方面信息，使您吃得放心，意在给您最贴心的关怀和指导。成了人们迫切需要了解的问题，自然也成了学术界关注的热点。因此，世界卫生组织评选出的“健康食物排行榜”一经推出，立即在人群中掀起一阵风潮，甚至被很多人奉为“饮食圣经”。其原因不难理解。对于一个普通人来说，要逐一研究各种食物的营养价值，并加以总结归类，实在是件费时又费力的事。而排行榜是经过专家筛选、提纯后的信息，不仅一目了然，而且能对人们管理饮食起到推荐和指导作用。

作者介绍:

目录: 绪论 食物，大自然 赐给人类的“千金方” 食物是维护健康的首席医师
药食同源，药补不如食补 42种营养素，各有“一技之长”
营养排行榜，健康饮食指挥棒第一篇 增强免疫力的最佳食物排行榜 洋葱 胡萝卜 猕猴桃
牛肉 香菇 大蒜 酸奶 银耳第二篇 延缓衰老的最佳食物排行榜第三篇
排除毒素的最佳食物排行榜第四篇 改善睡眠的最佳食物排行榜第五篇
提高记忆力的最佳食物排行榜第六篇 改善酸性体质的最佳食物排行榜第七篇
抗疲劳的最佳食物排行榜第八篇 缓解压力的最佳食物排行榜第九篇
保护眼睛的最佳食物排行榜第十篇 增强食欲的最佳食物排行榜第十一篇
降低胆固醇的最佳食物排行榜第十二篇 降低血压的最佳食物排行榜第十三篇
控制血糖的最佳食物排行榜第十四篇 防止骨质疏松的最佳食物排行榜第十五篇
保养皮肤的最佳食物排行榜第十六篇 瘦身减肥的最佳食物排行榜
· · · · · · [\(收起\)](#)

[食物营养排行榜_下载链接1](#)

标签

营养学

养生

饮食

营养师

科普

吃

健康

评论

常识而已

坑爹货，还以为是食物的详细营养素排行，没想到是“抗癌排名第一的蔬菜是xxx...”
基本上汇集了各种谣言

[食物营养排行榜_下载链接1](#)

书评

[食物营养排行榜_下载链接1](#)