

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](#)