

《舌尖上的黑营养---黑芝麻》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2013年09月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787513215916

内容简介

《舌尖上的黑营养——黑芝麻》这本书所表述的基本意思及其延伸。其中有些内容虽然是泛指芝麻的，自然也包括黑芝麻在内。《舌尖上的黑营养——黑芝麻》一书，将有关黑芝麻与健康长寿的有关资料集为一体，加以分析、研究、阐释，对人们系统了解这味熟悉而又不能完全说得明白的药食两用之物是大有裨益的。

作者简介

陈卫卫，女，1969年出生于广西北流市，1991年7月毕业于广西中医药大学并留校工作至今，现为广西中医药大学教授，硕士生导师，兼任世界健康促进联合会常务理事、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会理事。主要研究方向是药品、食品、化妆品的研发，已为企业研发多个产品。

目录

引言 养生黑“王子”——黑芝麻

食材档案

黑芝麻

营养价值

芝麻素

蛋白质

芝麻酚

维生素E

不饱和脂肪酸

卵磷脂

黑芝麻色素

其他有益成分

保健功效

抗高血压

食材档案

营养价值

蛋白质

维生素E

卵磷脂

其他有益成分

抗高血压

抗氧化

调节血脂

抗炎

清肝明目

美肌肤

乌发润发

补脑健脑，防治中风

治疗荨麻疹

利胆排石

治疗贫血

致泻作用

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)