

《五谷治百病》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01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：9787510008085

内容简介

《五谷治百病》阐述五谷杂粮是我们膳食的基础，坚持以谷类薯类等主食为主，对于预防各类慢性疾病有很好的效果。《五谷治百病》从五谷的食疗功效、营养价值、食法食忌、选购储存等多方面进行介绍，针对各种常见病、慢性病提供食养建议，对不同体质的人群提供相应的养生饮食宜忌。《五谷治百病》精心挑选上百款做法简单、营养丰富、色香味俱全的五谷养生药膳，配以精美插图，让您在品尝美味佳肴的同时步上健康之路。

目录

第一篇 药治不如食疗

食疗—被重新发现的明珠

食之基本—五谷杂粮

药治不如食疗—五谷的食疗功效

五谷之益—五谷杂粮的营养价值

顺时食疗更健康—四季如何吃五谷

不同体质的不同养生法

第二篇 五谷治百病

内科疾病

感冒

咳嗽

慢性支气管炎

高血压病

冠心病

中风

便秘

慢性腹泻

胃痛

慢性肝炎

脂肪肝

糖尿病

高血脂症

痛风

肥胖病

类风湿关节炎

抑郁症

神经衰弱

失眠

男科疾病

阳痿

遗精

妇科疾病

痛经

月经不调

妊娠肿胀

产后缺乳

更年期综合征

五官科疾病

近视

老年性白内障

耳鸣

慢性咽炎

皮肤科疾病

痤疮

雀斑

皮肤湿疹

儿科疾病

小儿厌食症

水痘

营养不均衡

其他疾病

健忘

醉酒

癌症

缺铁性贫血

骨质疏松症

腰酸痛

附录

附录一 五谷杂粮治病索引

附录二 不同人群的营养食谱

儿童篇

学生篇

上班族篇

准妈妈篇

中老年人篇

附录三 五谷杂粮选购须知

附录四 五谷杂粮选购和储存方法

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)