

《五谷杂粮养生减肥粥》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538496482

内容简介

都说减肥是女人一生的事业，其实不仅是女人，男人、孩子、老人等都需要适当减肥，否则各种疾病就会找上你，如三高等，那样就会严重影响我们的生活质量。五谷杂粮搭配蔬果、畜禽等食材做成粥，不仅能满足身体的营养需要，*重要的是还能达到减肥瘦身的目的。跟随张晔、史文丽主编的《五谷杂粮养生减肥粥》，学习做杂粮减肥粥，保证让你一天一粥不重样，减肥瘦身轻而易举。养生+瘦身就是这么简单！

目录

前言 用好五谷杂粮，养生减肥也要新花样

Part 01 杂粮膳食巧结合，养生减肥超简单

胖不胖？量一量，算一算

肥胖会带来哪些健康和烦恼

控制体内脂肪，男女减肥有所不同

控制热量摄入也是减肥的主要任务

B族维生素帮助养生和瘦身

铬可以维护人体正常的脂肪水平

膳食纤维增加饱腹感，每天不少于25克

想减肥，每天500克蔬菜不能少

每天至少200克水果，杂粮粥的好搭档

摄入全谷类，每天不少于250克

用豆类替代肉类，每天不少于30克

试试粗粮搭配5 2轻断食法 前言 用好五谷杂粮，养生减肥也要新花样 Part 01

杂粮膳食巧结合，养生减肥超简单 胖不胖？量一量，算一算

肥胖会带来哪些健康和烦恼 控制体内脂肪，男女减肥有所不同

控制热量摄入也是减肥的主要任务 B族维生素帮助养生和瘦身

铬可以维护人体正常的脂肪水平 膳食纤维增加饱腹感，每天不少于25克

想减肥，每天500克蔬菜不能少 每天至少200克水果，杂粮粥的好搭档

摄入全谷类，每天不少于250克 用豆类替代肉类，每天不少于30克

试试粗粮搭配5 2轻断食法 粗粮能增加咀嚼，减少进食量

粗粮能促进脂肪分解及减少其吸收 哪些人吃粗粮需要注意 控制体重的饮食小妙招

Part 02 教你轻松做出美味养生减肥粥 杂粮种类多，你会挑选吗 常见的杂粮这么选

做好粥，要准备好工具 杂粮养生减肥粥的烹调 掌握好水和米的比例

巧加水，巧用油，煮出来的粥更香滑Part 03 吃好五谷杂粮，养生减肥超简单 小米

高蛋白 低脂肪，促排毒，助安眠 大米 高蛋白 低脂肪，滋阴强身好食材 小麦

高纤维 高蛋白，养心安神的减肥主食之选 大麦 高蛋白 高纤维，消脂瘦身 糙米

高蛋白 矿物质，保护心血管，美容又轻身 薏米 高蛋白 低脂肪，美容消肿的绝佳品
黑米 高蛋白 矿物质，瘦身又滋补 紫米 高蛋白
低脂肪，减肥，滋补，可少量替代其他主食 糯米 高蛋白
低脂肪，控制主食热量摄入 玉米 低脂 高纤维，帮你收小腹 黑芝麻 富含亚油酸
维生素E，减肥又美容 荞麦 高纤维 矿物质，瘦身养颜 Part 04
8周减掉8公斤！粗粮粥有一套Part 05 除了减肥，养生保健也要“粥”到 Part 06
常见病的养生“粥”道

[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)