

《五谷杂粮神奇食疗法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年08月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538150940

内容简介

随着人类社会与文明发展的进步，我们的饮食结构越来越丰富与多样化。大量精制的食物充斥着我们的生活，市场上能见到的食物几乎都经过了加工与精制，因此，我们很难吃到食物中所含的天然营养素与纤维质。那些过去能够品尝到食物天然风味与质地的饮食方式，在今天的社会中也已经很少看到。

过度精制的食物，其口感替代了营养，食物品尝起来或许比较精美可口，但其中所包含的营养素却越来越少。而我们人体最需要的重要营养素，如矿物质、维生素、纤维质等，却无法从这些食物中充分地获取。

再看看目前我们每天的主食，大多是精制的白米，我们很难有机会接触到天然粗制的食物。然而，这些精制食物对于我们的身体健康并没有太大帮助。

环顾我们的日常饮食，您将发现，大多数人的饮食结构以肉类与高脂肪的食物为主，过度注重饮食的美味与口感，却使更多人患上了高血压与糖尿病等文明病症。

如何吃得更为健康、营养，是现今大多数人关心的问题。越来越多的营养学家建议大家多吃五谷杂粮，主要的原因就是我们每日的饮食太缺乏粗纤维和来自于杂粮中的维生素与矿物质。

怎样才能做到饮食均衡呢？我们每天饮食中的糖类营养素，应该占一天摄取总热量的60%~70%、脂肪占20%~25%、蛋白质占12%~15%，食物纤维是10~20克。另外，应该还要包括至少500克的新鲜蔬菜和适量的水果。这样的营养结构才能保证人体每日所必需的营养素。

目录

序 平凡中的神奇养生法

第一章 五谷杂粮入门篇

第一节 五谷杂粮·谷类

第二节 五谷杂粮·豆类

其他种类的五谷杂粮

第三节 五谷杂粮的营养价值

第四节 五谷杂粮的具体疗效

第五节 五谷杂粮的食用常识

第六节 食用五谷杂粮的禁忌

第二章 五谷杂粮聪明饮食篇

第一节 五谷杂粮的健康饮食菜单

第二节 运用五谷杂粮烹调的主食

健康养生的糙米

第三章 美容养颜篇

第一节 润肤

帮助抗衰老的栗子

第二节 痘痘

全麦食品是肠癌的天敌

第三节 去斑

美容养颜的五谷杂粮食物

第四节 黑发养发

补血养生的红枣

第五节 治疗脱发

滋养发丝的五谷杂粮

第六节 瘦身

帮助减肥的五谷杂粮

第四章 慢性病疗养篇

第一节 心血管疾病

有效降低血胆固醇的黄豆

可降低血脂的燕麦

第二节 高血压

帮助降血压的荞麦

助您远离心脏病的杏仁

第三节 糖尿病

建议糖尿病患者选择的五谷杂粮

第四节 肾炎

滋补肾脏的黑豆

帮助消肿的红豆

第五节 肝病

有效抗病毒的薏仁

第六节 提高免疫力

排毒抗癌的小麦

延缓衰老的玉米

抗癌疗效第一名的地瓜

可帮助排毒的绿豆

第五章 小病治疗篇

第一节 便秘

帮助消化的大麦

第二节 感冒

第三节 咳嗽

粥的最佳搭档——糯米

第四节 气喘、支气管炎

改善气喘症状的豆浆

第五节 解酒

解毒的菱角

使人长寿的花生

第六节 头晕、头痛

五谷杂粮可以有效治疗偏头痛

第七节 贫血

有效补血的黑米

第八节 生理不适

停经后的女性应该多吃黄豆

有效帮助保暖的荞麦

第九节 胃痛、呕吐

可增强记忆力的蚕豆

第十节 腹泻

养生的五谷饮料——豆浆

第十一节 食欲不振

第十二节 眼睛保健

保护眼睛的元素

保护眼睛的玉米

五谷杂粮制成的保健粥品

第十三节 补脑

脑力劳动者的五谷杂粮

第十四节 精神疲劳

消除疲劳的地瓜

第十五节 神经衰弱

五谷杂粮的稳定精神效果

安定精神的莲子

第十六节 失眠

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)