第一图书网, tushu007.com

<<我的健康我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主>>

13位ISBN编号：9787501559299

10位ISBN编号：7501559295

出版时间：2010-2

出版时间：知识出版社

作者：魏羽彤

页数：204

版权说明：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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<我的健康我做主>>

内容概要

《我的健康我做主（健康生活9年精华）》是一本关注百姓生活健康、为观众排忧解难的生活服务节目出图书。
《我的健康我做主（健康生活9年精华）》旨在为大众提供丰富、实用、及时的健康资讯，传播简便易行、富有创意的保健方法，倡导轻松、积极、富有建设性或引导性的健康生活方式，并真正做到了科学隆和服务性的完美结合，让观众能从节目中学到实用的健康知识，做一个健康的人。

第一图书网, tushu007.com

<<我的健康我做主>>

书籍目录

益寿延年的保健餐桌“ 厨房三宝 ”——大枣、莲子和枸杞蔬菜生吃与健康蔬菜里被扔掉的营养宝贝营养“ 飙升 ”的芽苗菜补益消食的“ 五行汤 ”食物“ 鸳鸯配 ”有药效控糖餐桌必备——鸡腿菇蘑菇的分工保健浑身是宝的“ 水中人参 ”——泥鳅冬季吃红肉的最佳搭配江米酒的保健作用体贴糖尿病人的粗粮元宵巧吃主食能减肥食疗减肥巧搭配DIY消暑饮品酸梅汤简单奇妙的养生运动平地爬山，百病全无老年人也能学“ 瑜伽 ”动动手指就健康揭秘民间的健康传言“ 原汤化原食 ”有道理吗？
白头发真的“ 拔一长十 ”吗？
无鳞鱼真的勾旧病吗？
睡觉磨牙是肚里有蛔虫吗？
吃骨髓能补钙，对吗？
豆浆和鸡蛋是“ 冤家 ”吗？
铁锅真的能补铁吗？
吃柿子真的会得结石吗多吃芒果会上火吗？
虾皮储存久了会产生致癌物质吗？
可乐加曼妥思会导致死亡吗？
不可不知的灵丹妙药“ 降脂功臣 ”绞股蓝降脂神果“ 路路通 ”桑叶水的降糖功夫降糖降压的花花草草双向调糖的鬼子姜食物巧做能控糖补脾上品——茯苓炒焦的米是健脾药健脾好宝贝——厨房里的边角废料巧用山楂软化血管天然食物对抗动脉硬化甜瓜籽治疗便秘自制绿色通便茶和血润肠的皂仁调理肠道的神奇雪莲果减肥新主张——荷叶水木耳吃出好身材减肥降脂膏保健的花草茶补虚祛寒膏安神助眠膏神秘养生膏——养女膏珍珠粉的外敷内用预知恶疾的身体警报从面色看健康从舌头看健康从手指看健康（一）从手指看健康（二）健康热播的你问我答竹笋怎么吃更营养？
糖尿病人可以吃南瓜吗？
糖尿病人一定要“ 封杀 ”水果吗？
带鱼的“ 白鳞 ”能吃吗？
大葱叶子有营养吗？
腿抽筋是因为缺钙吗？
糖蒜真能去油腻吗？
土法能有效治感冒吗？
坚果怎么吃才健康呢？
鲜豌豆与干豌豆有区别吗？
所有蔬菜都能用冰箱存放吗？
如何选择合适的醋？
发芽的花生还能吃吗？
怎样挑选干香菇？
长了黑斑的果蔬还能吃吗？
颜色深的吞肠是不是质量差？
干菜还有营养价值吗？
炸过食物的油还能吃吗？
荸荠真的能防癌吗？
彩釉餐具看起来漂亮，用起来健康吗？
灵芝治疗肿瘤真的灵吗？
过期的葡萄酒还能喝吗？

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

益寿延年的保健餐桌 “厨房三宝”——大枣、莲子和枸杞 大枣 大枣营养丰富，含有多种维生素，能很好地保护肝脏。
通常易累、怕冷、气短、不爱吃饭、脾胃不好等这些中医中属于气血不和的症状，都可以通过适当吃些大枣来改善。
比如用大枣红糖水来补血、用大枣茶来补气，等等。
市面上不同种类的大枣，其营养价值差别不大。
黑枣和红枣的保健功效稍微有差别，黑枣有较好的补。
肾气功效，而红枣有较好的补血功效。
莲子 莲子是一种很好的药食同源的食物。
市场上的莲子有带心的和不带芯的，甚至还有单独卖莲子芯的。
这主要是因为从中医上讲，莲子肉和莲子芯的作用是不同的，所以在使用的时候也要根据功效的不同加以区别。
如果单纯以保健为目的，最好买不带芯的莲子。
莲子芯是清火的法宝，具有清热解毒的功效，可以改善起口疮、心烦容易失眠的情况。
枸杞 枸杞有降低血压、软化血管、降低胆固醇、补肝、益肾、明目、养血的作用，在补药里属于比较平和、不容易上火的，有增强免疫力、抗疲劳的功效。
中医很早就有“枸杞养生”的说法，很多人在生活中也喜欢用它泡水、煲汤或煮粥。
但是，用枸杞泡水或煲汤时，其中的药效并不能完全发挥出来。
直接用嘴嚼，对枸杞中营养成分的吸收会更加充分。
但在吃的数量上最好减半，否则容易滋补过度。
一般来说，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适。
如果要起到治疗的效果，每天可以吃30克左右。
但是一定要注意的是正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃，以免加重病情。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com