第一图书网, tushu007.com

<<杂粮养生使用手册>>

图书基本信息

书名：<<杂粮养生使用手册>>

13位ISBN编号：9787509119891

10位ISBN编号：7509119898

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医

作者：刘青

页数：127

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

<<杂粮养生使用手册>>

前言

越来越多的都市人喜欢丰富多彩的饮食，随之出现的是大量精加工的食品。
殊不知，食物经过精加工，有些已经失去了天然的重要营养素，如矿物质、维生素、纤维素等。
久而久之，必然会造成人体摄入营养不均衡，身体内的某些物质代谢失衡。
如果你是一个聪明的饮食者，就应懂得如何去选择食物、均衡营养，用“吃”来改善人体健康、防病治病、养生保健和延缓衰老。
吃出健康、吃出长寿、吃出美丽。
现代社会真正的饮食时尚其实是从吃精、吃细，回归到吃杂！

选吃杂粮，是实现“吃杂”的重要途径和有效方法！

杂粮食品之所以受到如此青睐，是因为杂粮营养素全面均衡，其中含有高比例的蛋白质、氨基酸、微量元素和维生素，可为人体提供丰富的铁、钙、硒、磷、镁和维生素E、B族维生素和胡萝卜素等。
研究表明，杂粮中所含的营养物质能起到抗疲劳、提高机体免疫力、改善血液循环、促进新陈代谢、降压降脂、美容抗衰老等作用，如果能够根据个体体制合理食用，则能达到明目祛痘，乌发美容、益智安神、强筋壮骨、延年益寿的功效。

民以食为天，食以粮为主。
五谷杂粮中包含许多防病、祛病的营养物质。
疾病的本质乃是生理、心理的失衡．养生之根本就在于使机体恢复平衡。
杂粮养生之法在于合理膳食，而合理膳食却是一个系统的养生工程。

中医有“药食同源”的说法。
五谷杂粮的药性既可以用来防治疾病，又经济实用，且没有副作用。
选吃杂粮，其实是非常讲究的，因为不同品种杂粮的功效不同。
每个人的体质不同，而每个人在选吃杂粮的时候又需要适时、适量。

本书通过五谷杂粮的全面分析，告诉你在日常生活中如何正确地运用五谷杂粮来调养身体，如何实现减肥、美容、排毒、抗衰养生以及杂粮对生活中的常见病症所产生的食疗效果，让你轻轻松松在家就能作出一顿美味可口又健康养生的营养大餐。

第一图书网, tushu007.com

<<杂粮养生使用手册>>

内容概要

俗话说“病从口入”，事实上，健康也是可以从“口”入的。
随着人们健康意识的提高，越来越多的人倾向于自然的养生方式。
一些常见的杂粮，在为我们带来美味的同时，也常常有着超凡的养生功效呢！
本书立足于通俗、实用，从最基础的养生理论讲起，根据杂粮养生的不同功能，介绍如何应用杂粮来减肥、排毒、美容、抗衰老及调理，如何利用杂粮进行养生。

第一图书网, tushu007.com

<<杂粮养生使用手册>>

书籍目录

说说杂粮五谷杂粮指什么杂粮对健康意义非凡吃杂粮有讲究第一章 杂粮的减肥养生作用 黑米——减肥养生的珍品米 燕麦——低糖高营养品质佳 玉米——超级减肥粗纤维美食 薏米——最天然的减肥美白“剂” 山药——可以当主食的减肥杂粮 魔芋——减肥的“魔力食品” 红薯——长寿少疾补虚杂粮 土豆——最受欧美欢迎的减肥杂粮第二章 杂粮的美容作用 粳米——性质平和的美容佳品 糯米——柔黏软糯养颜米 小米——多元素护肤杂粮 小麦——增强肌肤抵抗力的杂粮 豆腐——豆中之王的美容变身法 豆浆——滋养肌肤的“植物奶” 豆腐干——抗氧化的防衰食物 豆腐皮——排毒养颜绿色食品第三章 杂粮的排毒养生作用 腐乳——口感独特的排毒养生食品 黑豆——健脾利尿的豆中之王 蚕豆——最大众化的排毒杂粮 绿豆——消暑排毒好食品 黄豆——美味的田中之肉 豇豆——可调养脾胃的豆中上品 红小豆——可增强排便功能的杂粮 芝麻——排毒又强身的好杂粮 杏仁——排毒抗衰美味果 松子—一延年不老“长寿果”第四章 杂粮的抗衰养生作用 豆奶——最佳抗衰“混血儿” 腐竹——借“他”人之力而成材 豌豆——杂粮中的漂亮妹妹 西瓜子——抗衰队伍里的黑弟弟 核桃——中医也看好的抗衰果 板栗——最常见的美味抗衰小吃 葵花子一除湿祛热养生零食 莲子——抗衰养生药食佳品第五章 杂粮养生的调理性作用 杂粮养生对高血压的调理性作用 杂粮养生对提高免疫力的作用 杂粮养生的中医学意义 五谷杂粮的药性 杂粮养生对感冒的调理性作用 杂粮养生对咳嗽的调理性作用 杂粮养生对支气管炎、哮喘的调理性作用 杂粮养生对腹泻的调理性作用 杂粮养生对便秘的调理性作用 杂粮养生对头晕、头痛的调理性作用 杂粮养生对贫血的调理性作用 杂粮养生对经期不适的调理性作用 杂粮养生对胃痛、呕吐的调理性作用 杂粮养生对眼睛保健的调理性作用 杂粮养生对身体疲劳的调理性作用 杂粮养生对失眠和神经衰弱的调理性作用

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　杂粮的减肥养生作用　　黑米——减肥养生的珍品米　　黑米素有“米中之王”的美称，具有非常特殊的营养价值。
《体草纲目》中曾有记载：黑米有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。
中医认为，用它入药，还可有效地治疗头昏、贫血、白发、限疾等病症。
营养学家通过分析证明，黑米中的营养成分十分丰富，而且还具有减肥与养生的作用，是米中珍品。
减肥有理　　黑米属于粗粮，吃起来口感粗糙，而研究表明，口感较粗的淀粉类食物更容易使人产生饱腹感，不会吃得过多，相比其他淀粉类食物，吃同样数量的黑米往往更不容易感到饥饿。
黑米含有丰富的膳食纤维，在食用后消化速度较慢，而且血糖指数较低，因此吃黑米时血糖上升较白米要慢许多。
黑米所含热量极低，100克黑米的热量仅为330千卡左右，加水煮饭可得到250克左右的米饭，从理论上来说，食用250克的米饭已经不会让人感到饥饿了，但是却只摄入了330千卡的热量，因此食用黑米减肥的效果是十分显著的。
许多人都将黑米作为减肥饮食的主食，这是因为黑米富含多种微量元素和维生素，不仅可以减肥，还可有效补充人体所需的营养元素，为人体提供充足的动力，实为减肥食品中的佳品。
养生有效　　科学研究表明，米的颜色越深，其表皮中所含色素的抗衰老效果越强。
黑米表皮所含有的黑米色素在各种颜色的米中是抗衰老功效最强的，此外，这种色素还含有黄酮类活性物质，对预防动脉硬化十分有益。
黑米含有丰富的B族维生素，能够有效清除人体内的自由基，同时还具有一定的抗应激作用，具有不错的保健养生功效。
黑米往往不像白米那样经过精加工再出售，多数是在脱壳以后直接以糙米的形式食用，不仅口感较好，还保留了黑米表皮中所富含的多种微量元素，比如钙、磷、铁等，对人体十分有益。
黑米含有丰富的钾、镁等矿物质，对控制血压十分有利。
因此，黑米也是心血管疾病和糖尿病患者膳食调养中法较为重要的一种食物。
黑米含有丰富的脂溶性维生素，是一种强抗氧化剂，能够有效抑制人体内致癌物质的产生，还可促进和改善人体新陈代谢，预防血管硬化和胆固醇的堆积，减少心血管疾病的发生概率。
黑米所含的硒元素，是人体必需的营养元素之一，也是一种抗氧化剂，与脂溶性维生素相辅相成，使黑米具有更加显著的抗氧化功效。
同时，硒元素还是谷胱甘肽过氧化物酶的重要组成部分，能预防不饱和脂肪酸的氧化，抑制人体内过氧化物和自由基的产生，保护细胞不受侵害。
黑米中还含有水溶性黄酮类化合物以及生物碱、植物甾醇等药用成分，据医学资料显示，黄酮类化合物最主要的生理功能是能够维持正常的血管渗透压，降低血管脆性，防止血管破裂，同时还具有止血和良好的抗氧化功能。
黑米中所含蛋白质是大米的1倍，所含锰、锌、铜等微量元素都比大米高出1-3倍，而且还含有丰富的维生素、叶绿素、花青素、胡萝卜素以及强心苷等特殊营养成分，所以比大米更具营养，中医认为，黑米还具有开胃益中、明目活血、健脾暖肝等功效。
挑选有法　　仔细观察　　优质黑米多数表皮带有光泽，米粒大小比较均匀，抓起一把黑米细看，很难发现碎米、杂质或带有裂纹的黑米。
劣质黑米颜色比较暗淡，米粒大小不匀，饱满程度较差，而且多数带有碎米、结块。
另外，普通黑米只有表皮是黑色的，在选购的时候，不妨要用手轻轻将米粒外皮刮掉，若出瑚白色则是正常黑米，若米粒不是白色，则有可能经过人为的染色。
鼻闻黑米　　用手取少量黑米，向米中哈一口热气，然后立刻闻其味，若出现清香味且无其他异味者，则是优质黑米；若出现霉味、酸臭味、腐败味或其他异味者，则是次质或劣质黑米。
品尝味道　　取少量黑米放入口中细嚼，优质黑米味道极佳，清香微甜，没有异味；次质或劣质黑米则会出现酸味、苦味、其他异味或是没有味道，则不宜选购。
绿灯行　　为了更好地保存黑米的营养，多数黑米往往加工粗糙，脱壳后直接食用，这种口感较

第一图书网, tushu007.com

粗的黑米适合煮粥食用，而且煮得越烂越好，黑米只有在煮烂以后才能使多数招牌营养元素溶出，起到减肥与养生的功效。

黑米表皮都有一层比较坚韧的种皮包裹，因此在食用黑米前应当用清水充分浸泡，一般以浸泡12小时左右为宜，这样在煮食黑米的时候才易煮烂，而且口感更佳。

黑米宜洗净后再用水浸泡，而且在煮食黑米的时候要将泡米用的水与米同煮，可最大程度地保存黑米的营养价值。

另外，用黑米煮粥时，宜搭配一些糯米增加粥的黏度，提高食用口感。

……

第一图书网, tushu007.com

<<杂粮养生使用手册>>

编辑推荐

一些常见的杂粮，在为我们带来美味的同时，也有着超凡的养生功效！
倾心于自然的养生方式，吃出美丽，吃出健康，吃出长寿。

第一图书网, tushu007.com

<<杂粮养生使用手册>>

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