

<<日餐五色>>

图书基本信息

书名：<<日餐五色>>

13位ISBN编号：9787543320192

10位ISBN编号：7543320193

出版时间：2006-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：红森，张京生主编

页数：285

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>

<<日餐五色>>

内容概要

《日餐五色》一书主要介绍的是植物性食物水果和蔬菜，对于每日的主食所食用的粮食，即五谷杂粮也有所论及，重点是提倡多吃杂粮，这也涉及到食物的颜色；对于动物性食物仅仅是遵从一些专家学者对“红肉”、“白肉”的评价和食法有所介绍。

此外，还介绍了“日餐五色”会面临的其他一些有色食物的评价和吃法等有关知识。

读者阅读这些知识，不仅开卷有益，而且精神会为之一振。

本书还以相当的篇幅，帮助读者如何选择五色食物，如何搭配五色食物，如何平衡五色膳食，以及如何因人、因时、因地地安排食用五色食物等。

本书集科学性、知识性和实用性于一体，选择部分典型各色食物向读者宣介，没有将所有各色食物分条律列出。

这与每种食物逐一认定的科学研究有关，因为食物颜色这门科学，虽古老、但年轻。

本书只是“抛砖引玉”，还寄希望于更多专家学者就此专题写出宏篇巨著。

本书选录了媒体所载的一些专家学者的有关论述和报道，目的是向大家介绍一些观点、事实和动态

。

<<日餐五色>>

书籍目录

第1篇 “日餐五色”与食物的三大功能 食品的三大功能 何谓植物化学成分 食物第三大功能的“主力军”——植物化学成分 纯天然食品就一定安全可靠吗 食疗是调治亚健康状态的灵丹妙药 “五色食物”与“五味食物”可滋养五脏 “五色食物”与“五味食物”可解“五劳” 蔬果的“五色”从哪里来 深
色鲜艳的蔬果内藏健身秘宝 本篇附录 洪昭光教授谈五色食物养生祛病 赵霖教授谈饮食文化与药片文化 每天要吃五种不同颜色的植物性食物 美国学者谈吃彩色食物健身祛病 韩国与美国联手研究五色食品保健祛病第2篇 “日餐五色”需要了解五色食物的功能 常见红色食物（动、植物）特质一览 常见红色食物（动、植物）的功效与食例 红色果蔬含铁量大（功效之一）食法方例 番茄红素是保健的有效成分（功效之二）食法方例 红色食物抗感冒，可防“非典”之类新型传染病（功效之三）食法方例 紫色食物，有益心血管疾病，还能调出好心情（功效之四）食法方例 红皮果蔬有助防癌（功效之五）食法方例 红色食物有降脂、降压、活血化淤预防动脉硬化等作用（功效之六）食法方例 红色可增进食欲（功效之七）食法之例 紫色食物多能壮阳（功效之八）……第3篇 “日餐五食”面临在“日餐”中涉及的一系列有关新问题第4篇 附录

<<日餐五色>>

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>