

<<清心降火饮食指导>>

图书基本信息

书名：<<清心降火饮食指导>>

13位ISBN编号：9787543649200

10位ISBN编号：7543649209

出版时间：2013-1

出版单位：北京科文图书业信息技术有限公司

作者：顾奎琴 编著

页数：126

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>

<<清心降火饮食指导>>

内容概要

俗话说，民以食为天。

饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。

但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。

可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。

读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。

本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。

生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。

这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。

生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。

可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。

常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。

总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！本套书由《清心降火饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《健脑益智饮食指导》《清肠排毒饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。

值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。

愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

<<清心降火饮食指导>>

作者简介

顾奎琴，国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。

1980～2000年任解放军总医院主管营养师，2000～2003年创办中国食疗网并亲任CEO。

现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常

<<清心降火饮食指导>>

书籍目录

清心降火与饮食调理 日常生活中怎样清火 概述 日常清火的饮食调理 日常生活中怎样注意“防火” 日常对症“祛火”食疗方 清心火食疗 概述 清心火食物 清肺火食疗 概述 清肺火食物 清肝火食疗 概述 清肝火食物 清肝火食疗方 清胃火食疗 概述 清胃火的饮食调理 清胃火食物 春季清火食疗 概述 春季“防火”食疗 春季“防火”食物 夏季清火食疗 概述 夏季怎样预防上火 夏季清火的饮食调理 夏季“祛火”食物 秋季清火食疗 概述 秋燥的饮食防治 秋季滋阴润燥食物 冬季清火食疗 概述 冬季清火的饮食调理 冬季的清火顺气食物清心降火推荐食谱

<<清心降火饮食指导>>

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>