

内 容 提 要

本书较系统地介绍了我国和外国的一些健身食品,有梅、糙米、大豆、大蒜、香菇、青汁、佛蒙特、柠檬、酱和葡萄酒、玉米、芝麻、芦荟、多孔菌(灵芝)、枸杞、柿叶、人参、红茶菌、绿茶、海藻、薏苡仁、食醋、种仁、蜂王浆、乳酸菌、小球藻等二十五种。从营养学角度阐述了每一品种的营养价值及养生功效,并且介绍了食用方法。作者著书态度严谨,没有夸张宣传。所述养生方法,可供广大读者参考。

家庭饮食顾问

养 生 之 道

——健身食品二十五种

〔日〕梅泽庄亮 编

金东淑 关大欣 编译

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行

通化市印刷厂印刷

787×1092毫米36开本 4印张 74,000字

1982年7月第1版 1982年7月第1次印刷

印数: 1—101,470

书号: 13091·120 定价: 0.31元

出 版 说 明

随着我国人民生活水平不断提高,饮食日益改善,怎样科学地饮食,已成为一个新问题。为帮助读者了解和掌握饮食科学知识,我们选编了这部“家庭饮食顾问丛书”,共分五册出版。

《益智新探》是从大脑营养学的角度,阐述了有助于提高智力的正确饮食。分别对孕妇、幼儿、儿童、学生及成年人等不同情况,详细加以介绍。

《养生之道》是以现代营养学为基础,介绍了二十五种能够养生健身的食品。

《四季饮食》是介绍日常饮食,读者可从中了解到怎样安排一日三餐,怎样选择食品,怎样在不同季节调剂饮食等。

《病从口除》是向那些患了慢性病的读者,介绍怎样通过合理的饮食,减轻或解除疾患。

《长寿秘诀》是针对当前出现的营养过剩,而运动不足的问题,提出了“营养、休息、运动三者平衡是长寿秘诀”的科学论述,并介绍了具体做法。

以上五种书主要是根据日本有关书籍编译的。