

# 《蔬菜医生》

## 图书基本信息

书名：《蔬菜医生》

13位ISBN编号：9787538014723

10位ISBN编号：7538014721

出版时间：2006-12

出版社：内蒙古科学技术

作者：良石

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《蔬菜医生》

## 前言

蔬菜是最好的医生 我国是一个有着2000余年饮食文化历史的文明古国。自神农尝百草时起，我们的祖先就逐渐从长期的探索实践中认识到药食同源的道理，即蔬菜不但能果腹，还具有神奇的治病功效。在我国第一部药物学专著《神慰本草经》中，就有大量关于用苦菜、冬瓜、莲藕、百合、木耳等蔬菜治病的记载。 医圣张仲景也曾用桃仁、冬瓜仁治肠痈，用土瓜根治疗妇女带下、月水不利。晋代葛洪的《肘后方》中首开用海藻治疗癭病的先河。明代李时珍在《本草纲目》中也记录有“茄子散寒止痛、消肿宽肠”，另有用白菜、苋菜治疗漆毒、生疮、瘙痒等。在此基础上，后人不断推陈出新，将多种蔬菜应用于临床实践，比如用萝卜、治疗感冒、咳嗽，用大蒜治疗菌痢等。 进入了现代社会，由于工业化社会大生产的进步，高精度食品、速食品的出现，使人们在享受现代文明的同时，也饱尝了随之而来的严重后果，即现代文明病(高血压、糖尿病、肥胖病、哮喘病等)的出现。“是药三分毒”，倘若长期用药的话，就会导致恶性循环。俗话说“药补不如食补”，如果改用饮食调养此类疾病的话，不但取材简便、价格低廉，而且还可以使患者在享受美味佳肴的同时又能把病魔驱逐出境，更容易使人接受。 目前，倡导生机饮食，塑造健康体魄的崭新生活理念已深入人心。蔬菜以其诱人的口味、丰富的营养成分而备受青睐。某些地区甚至一度出现了菜比肉贵的现象，昔日农家院里的土特产如今登上了高级饭店的大雅之堂。特别是在经历了与“非典”、“禽流感”的残酷斗争之后，人们更加深刻地认识到蔬菜这位最好的医生可以为我们治病疗疾，排除毒素，提高我们的免疫力，让我们的身体建立起优良的免疫系统，可以从容地抵御疾病、毒素和环境污染的侵袭。 现在，很多医学家、营养学家认为，蔬菜中多样的营养素能够增强人类的免疫系统功能，从而在一定程度上抵御癌细胞。很多癌症患者在经过一段时间的食疗之后，疼痛得到了缓解。这些都足以说明，蔬菜是提高人体免疫功能的法宝，是人类最好的医生。

# 《蔬菜医生》

## 内容概要

如果您已厌倦了传统的药物，不妨选择天然可口的蔬菜，来帮助您吃出苗条，吃出健康，从而提高机体免疫力，远离疾病。

《蔬菜医生》对常见蔬菜的保健功效、营养成分、食用宜忌等做了全面系统的介绍，并推荐了较多实用的治病良方及美味食谱以飨读者。《蔬菜医生》旨在倡导热爱生活的人们将健康生活理念应用到日常生活实践中去。拥有了《蔬菜医生》，您就可以轻轻松松地击退疾病，每天呵护您与家人的健康。

## 书籍目录

蔬菜医用价值蔬菜的营养及医疗价值(3)蔬菜的颜色与营养(5)蔬菜的营养等级(6)蔬菜能防癌抗癌(6)抗癌蔬菜排行榜(7)污染少的蔬菜有哪些(8)有些蔬菜新鲜吃未必营养高(8)透视蔬菜营养的9个误区(9)蔬菜中的营养保存妙招(10)蔬菜医用良方大白菜(13)卷心菜(16)小白菜(18)油菜(20)菠菜(23)韭菜(26)芹菜(29)生菜(32)空心菜(33)大葱(小葱)(35)姜(37)大蒜(39)辣椒(41)黄瓜(43)冬瓜(46)南瓜(49)黄豆芽(52)绿豆芽(53)长豇豆(55)豌豆(荷兰豆)(57)莴笋(59)芦笋(61)竹笋(63)黄花菜(65)茄子(67)蒜苗(青蒜)(69)茼蒿(71)芦荟(73)仙人掌(75)芥菜(77)豆瓣菜(79)秋葵(81)苦菜(82)马齿苋(83)香椿(85)甘薯(87)土豆(89)萝卜(91)胡萝卜(94)芋头(97)魔芋(99)百合(101)洋葱(103)芥菜(105)芥蓝(107)雪里蕻(108)青椒(109)扁豆荚(111)西葫芦(114)苦瓜(115)藕(118)番木瓜(121)鸡腿蘑(123)荸荠(125)黑木耳(127)银耳(129)香菇(132)金针菇(135)猴头菇(137)口蘑(139)松蘑(140)鸡 $\pm$ 从(142)平菇(143)茭白(145)石花菜(147)紫菜(148)海带(150)刀豆(153)发菜(155)海藻(156)海蜇(157)藿香(159)灵芝(160)慈姑(161)薄荷(162)玉竹(163)鱼腥草(164)蒲公英(165)茴香菜(166)蔬菜最佳美容方1. 美肤宜吃的食物(169)2. 美目宜吃的食物(175)3. 美发宜吃的食物(176)4. 丰胸宜吃的食物(178)5. 减肥宜吃的食物(180)

# 《蔬菜医生》

## 编辑推荐

本书由中国家庭保健协会特别推荐！本书对日常生活中常见蔬菜的保健功效、营养成分、食用宜忌等进行了全面、系统的介绍，并推荐了一些实用的治病良方以飨读者。本书图文并茂、内容新颖，旨在倡导热爱生活的人们将健康生活理念应用到日常生活实践中去。拥有了这件法宝，您就可以轻轻松松地击退疾病，能够每天呵护您与家人的健康！

# 《蔬菜医生》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)