

《吃对蔬果保健康》

图书基本信息

书名：《吃对蔬果保健康》

13位ISBN编号：9787802025783

10位ISBN编号：7802025788

出版时间：2008-1

出版社：中国人口出版社

作者：盛夏

页数：269

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

前言

新鲜的果蔬是大自然给人类最好的礼物。新鲜的蔬果尤其是合理搭配食用的蔬果富含的各类维生素和矿物质相互协同，它们张开无数只聪明的小手。抓住与其最适宜合作的伙伴，团结起来共筑健康之堤。

比如番茄中的维生素PP能增加苹果中维生素c的吸收率，芹菜中的维生素E可以更多地留住番茄中的维生素A，各种营养素携起手来，可以让免疫系统的战斗力更趋强大。当很多上班族日渐习惯了每天早晨一把维生素片、一杯清水的时候，丹麦的别拉科维奇，突然用高分贝的声音向世人说明：“摄取合成的抗氧化剂。主要是维生素A、维生素E、维生素G以及B-胡萝卜素和硒，对人既没有好处，也没有坏处。”“以B-胡萝卜素、维生素A和维生素E作治疗可能增加死亡率。而维生素c和硒对死亡率的潜在作用还需要进一步的研究。”是药三分毒，药毒本一家，这是中国人的古训。就连美国癌症研究协会也一贯建议。应该通过平衡的饮食摄取适量的维生素和矿物质，而不是依靠吃药，因为身体适于接受天然存在的维生素。还有什么比来自大自然的新鲜蔬果更天然？所以。通过新鲜蔬果来补充维生素是最为健康的方式。

新鲜的蔬果不仅能为我们提供保持健康所需的维生素和营养素，它们所含有的抗氧化剂还是大自然抵抗衰老的秘密武器。我们身体内的自由基是致癌的危险因子，也是导致衰老的主要原因。所以我们需要用抗氧化剂来对付它们。多多食用新鲜的蔬果。它会在我们的体内四处搜寻自由基，将其无害化后安全排出体外，因此，它让我们看起来更年轻，脸色更红润。

生活在城市，我们每天在承受着居住环境的污染，城市的自净能力在慢慢退化，污染物在积聚——我们呼吸着空气中的浮尘，喝着形迹可疑的水，吃着潦潦草草的工作餐，在拥挤的地铁中与人摩肩接踵……日积月累，人体排毒系统的工作效率越来越低，体内毒素越积越多，弯弯曲曲的肠道和其他内循环系统宛如一道道“臭水沟”。而看似普通的新鲜蔬果却能解除体内堆积的毒素和垃圾。这是因为。蔬果食品进入人体消化系统后，可以使血液呈碱性，将营养物质和水分发放给各个器官。然后把积存在细胞中的毒素——溶解，收集到肠道中，最后排泄出体外。

职场的工作族们，被快节奏的生活追赶着，每天都要向时间要效率；激烈的社会竞争，决策质量的卓越，拼的是智力，承受的是压力；但这样的人群饮食却常常是不规律、不均衡的，常以工业化食品草草充饥，一系列亚健康慢慢出现，最终导致智力的牺牲、决策力的下降……可以用新鲜的蔬果榨上一杯泛着清新果香的果蔬汁，它完全可以将你带回到健康队列中来，比如猕猴桃+胡萝卜+苹果+柠檬可以供给脑部营养及神经活力，预防贫血、眼疾、气喘、糖尿病，净化血液，美化肌肤；再比如香蕉、香瓜汁中含有一种能帮助人脑产生羟色胺的物质，从而减轻疼痛和忧郁，让心情愉悦起来。

周末懒懒地躺在床上无所事事的时候，不妨考虑早早起床，享受厨房的乐趣。将一把芹菜、一个番茄、一个苹果摆弄成馨香扑鼻的美味，健康又养颜。何乐而不为？蔬果完全取自天然，是最自然、最健康的食物。是大自然母亲赋予我们的最好礼物，所以我们要好好珍惜这份礼物，选择最适合自己的蔬果。在淡淡的蔬菜水果的清新香味中获得更健康的身体。

《吃对蔬果保健康》

内容概要

《吃对蔬果保健康》就是教你如何通过各种蔬果的搭配调理健康饮食。职场的工作族们，被快节奏的生活追赶着，每天都要向时间要效率；激烈的社会竞争，决策质量的卓越，拼的是智力，承受的是压力；但这样的人群饮食却常常是不规律、不均衡的，常以工业化食品草草充饥，一系列亚健康慢慢出现，最终导致智力的牺牲、决策力的下降。而新鲜的蔬果榨上一杯泛着清新果香的果蔬汁，它完全可以将你带回到健康队列中来，比如猕猴桃+胡萝卜+苹果+柠檬可以供给脑部营养及神经活力，预防贫血、眼疾、气喘、糖尿病，净化血液，美化肌肤；再比如香蕉、香瓜汁中含有一种能帮助人脑产生羟色胺的物质，从而减轻疼痛和忧郁，让心情愉悦起来。

《吃对蔬果保健康》

书籍目录

蔬菜——篮子中的养生之道 蔬菜是人体维生素的重要来源 蔬菜给你健康的弱碱体质 蔬菜是人体矿物质的来源之一 蔬菜能够供给人体热能 蔬菜——与四季养生 春生阳——养肝护脾 夏养阴——养心护胃 秋滋阴——润肺保胃 冬补阳——养心护肾 蔬菜——五味与种类 蔬菜的五味 蔬菜的种类 水果——篮子中的养生之道 遍尝百果能养生 吃对水果好养生 水果——四性五味与颜色 水果的四性 水果的五味 中医和西方营养学眼中的水果色01 蔬菜篇 番茄——蔬菜中的水果 芹菜——厨房里的药物 白菜——百菜不如白菜 莲藕——御膳贡品 油菜——冬能历霜雪 胡萝卜——小人参 冬瓜——一身都是宝 南瓜——最佳美容食品 圆白菜——天然防癌药物 黄瓜——来自印度的胡瓜 苦瓜——植物胰岛素 菠菜——四季美味 菜花——天赐的良药 芦笋——全面的抗癌食品 辣椒——维生素C之王 茼蒿——千金菜 山药——天然纤体美食 萝卜——土人参 豆芽——青出于蓝而胜于蓝 红薯——营养最均衡 土豆——十全十美的食物 海带——海上之蔬 丝瓜——美容上品02 水果篇 苹果——一天一个苹果，医生远离我 柑橘——美容润肤的南国佳果 柠檬——安胎美容的“宜母子” 柚子——口气、身体都清新 橙子——天然的抗氧化剂 桃子——皮肤水嫩又平滑 杨桃——治疗咽喉肿痛的能手 梨——清心败火来解毒 香蕉——肠道的健康守护者 李子——清理胃肠的高手 杏——果中珍品 菠萝——肠道垃圾清洁工 葡萄——久食葡萄，身体不老 石榴——色彩鲜亮营养丰富 椰子——清热解毒的天然饮品 火龙果——利尿解暑、美白肌肤的新兴水果 桂圆——双益心脾的食疗佳品 荔枝——果中佳品 木瓜——通便美容好帮手 柿子——健脾开胃好帮手 大枣——天然维生素丸 山楂——酸酸甜甜开胃果 芒果——热带水果之王 枇杷——明眸善睐我来帮 樱桃——水果中的红玛瑙 草莓——益寿健胃的“水果皇后” 猕猴桃——水果中的维C之王 橄榄——清咽解毒的“肺胃之果” 西瓜——清热解毒又除烦 香瓜——清热祛暑除烦解渴 桑葚——女性最爱的补血乌发果 哈密瓜——清热止渴的“瓜中之王” 杨梅——净化血液、增强抵抗力附录 蔬菜养生歌诀 水果祛病歌诀 世界公认的10大健康水果 与人群相对应的水果 与情绪对应的水果 让你吃的食物更有营养 健康饮食应知道 巧妙清除蔬果上的农药残余 榨汁——蔬果最佳的利用方式 果蔬渣巧利用 蔬菜更养生的搭配方式 水果更养生的秘诀 蔬菜水果营养元素表 各营养元素的代表蔬果

《吃对蔬果保健康》

编辑推荐

《吃对蔬果保健康》教你果篮中的养生之道：蔬菜的养生歌诀、水果祛病歌诀、果蔬渣的利用、蔬菜的搭配、以及与情绪对应的水果。通过《吃对蔬果保健康》的阅读，让你了解果蔬的最佳利用方式，给你带来健康的弱碱体质，帮助女孩子达到美容护肤的效果。

《吃对蔬果保健康》

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