

# 《菜篮子与健康》

## 图书基本信息

书名：《菜篮子与健康》

13位ISBN编号：9787508231662

10位ISBN编号：750823166X

出版时间：2004-9

出版社：金盾出版社

作者：孙孝凡

页数：139

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)

# 《菜篮子与健康》

## 前言

菜篮子既普通又神奇，既轻微又沉重。它出自千家万户，售于市场商店，外接菜园子、菜摊子，内连锅台子、餐桌子，几乎是一天也不能缺，一餐也不可少，可算屡见不鲜，司空见惯。而世人对它的功能和意义却想得不多，知之不深，甚至拎了一辈子菜篮子的人也未必认真想透。应该强调，我们手中拎的菜篮子不仅是社会经济的一个重要细胞，关系到国民经济的发展、物价的稳定和市场流通，更为重要的是，它是人类赖以生存的生命营养之一大来源。它在人类生活中有着极为重要的意义，占着很重要的位置。古人云：“民以食为天。”人活着，每天都要吃饭、吃菜、饮水、喝茶，否则就无法生存。开门七个字，柴、米、油、盐、酱、菜、茶，米袋子和菜篮子一天也不能缺少。中医学认为，“药疗不如食疗”。拎好菜篮子，不仅是保证吃好的前提，而且是治疗各种疾病的有效之举。菜篮子里装的鱼、肉、瓜果、蔬菜，含有丰富的维生素、粗纤维和微量元素，搭配得当，可以防治各种疾病，即所谓“药食同源”。所以说，菜篮子又有“百药箱”的功能。人，生于食，死也于食。从某种意义上说，菜篮子又是一个危险物。医学膳食专家指出，当前危及人类健康的疾病有三大可悲的模式和源头，即食源性疾病、药源性疾病和医源性疾病。而食源性疾病就是吃出来的病，属于“富贵病”，就是菜篮子、餐桌子太丰富了，而又不加控制。

# 《菜篮子与健康》

## 内容概要

《"菜篮子"与健康》共分6个部分，介绍了菜篮子食物的特殊健身功能、菜篮子食物天然疗法、菜篮子的警戒线、拎好菜篮子十要、世界菜篮子大观及菜篮子趣事。内容丰富，资料翔实，通俗易懂，可供各阶层人士阅读。

# 《菜篮子与健康》

## 书籍目录

一 菜篮子食物的特殊健身功能 提供人体所需的各种营养素 菜篮子中的微量元素对人体的作用 菜篮子也是防病冶病的“百药箱” 增智和美容的天然食物 菜篮子的色味功能二 菜篮子食物天然疗法 防治“三高”病 防治癌症 防治心脑血管病 防治老年疑难病 防治常见病三 菜篮子的警戒线 警戒“三高”食物过量 警戒饮酒过量 警戒酸性食物过量 警戒食菜过多 警戒不能吃的食物入蓝 不宜多买多吃的食物四 拎好菜篮子十要 要有辩证的饮食观 要酸碱平衡 要荤素搭配 要解脱饮食误区 要因时令而异 要因人而异 要善于识别食物的伪劣 要警惕食物中毒 要把握菜价和斤两 要有科学的食谱五 世界菜篮子大观 德国风行蔬菜治病 日本食螺旋藻热 法国人自备菜篮子 国外菜篮子集锦 中国菜篮子新特点六 菜篮子趣事 蔬菜的妙食神饮 奇特的菜篮子工程 名人与菜篮子 长寿老人的菜篮子

## 章节摘录

2.菜篮子食物的最佳选择菜篮子食物从广义上说可分为四大类：第一类是富含动物蛋白的食物，包括肉、蛋、鱼等，对人体最好的为鱼；第二类是豆类、乳类及其制品，尤其豆类食物有“植物肉”和“绿色牛奶”之称；第三类是蔬菜、水果，是人体维生素、无机盐和膳食纤维的主要来源；第四类是油脂类，可提供热能，促进脂溶性维生素的吸收，并供给不饱和脂肪酸，而且还是增进餐桌上菜肴色、香、味不可缺少的物质。这里简要介绍一下以上四类菜篮子食物中的最佳食物，以供选择。最近，世界卫生组织公布了1份经过3年时间研究得出的最佳食物榜。榜中最佳水果依次是木瓜、草莓、橘子、柑、猕猴桃、芒果、杏、柿子、苹果与西瓜。最佳蔬菜是红薯，它既是维生素的“富矿”，又是抗癌能手；其次是芦笋、卷心菜、花菜、芹菜、茄子、胡萝卜、芥菜、金针菇、大白菜。最佳肉食是鹅肉、鸭肉，其脂肪量虽不少于畜肉类（猪、牛、羊等），但其化学结构接近于橄榄油，有益于心脏。最佳护脑食物是菠菜、韭菜、南瓜、椰菜、葱、豌豆、番茄、胡萝卜、蒜苗、芹菜等蔬菜。还有核桃、松子、杏仁、大豆以及糙米、猪肝等。最佳食油是植物油，它优于动物油，其中玉米油、米糠油、芝麻油等尤佳。植物油与动物油配食更佳，比例为1：0.5或1：1。

# 《菜篮子与健康》

## 编辑推荐

《"菜篮子"与健康》是由金盾出版社出版的。

# 《菜篮子与健康》

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