

# 《5色蔬果功效速查大全》

## 图书基本信息

书名：《5色蔬果功效速查大全》

13位ISBN编号：9787506471374

10位ISBN编号：750647137X

出版时间：2011-4

出版社：中国纺织出版社

作者：宇琦

页数：244

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)

# 《5色蔬果功效速查大全》

## 内容概要

蔬果膳食可以说是现代人的理想膳食。吃得好不如吃得巧，要吃得聪明、吃得健康，才能兼顾美味与养生。中医学早就推崇蔬果的营养与养生价值，《5色蔬果功效速查大全》对蔬菜和水果分别进行分类，为读者详细地阐述了五色蔬果的营养成分和保健功效，并附上日常生活中如何挑选该类水果和日常保健食谱，教读者吃出蔬果免疫力，活出健康新朝气。

## 书籍目录

### 第1篇 自然的才是最好的

蔬菜既是食物，又可以当药物  
水果是身体的营养窖矿  
教你如何买“对的”蔬菜  
精挑细选，才能吃到最好的水果  
在对的时间，吃对的蔬果  
蔬果消毒，“洗刷刷”其实很重要  
自测身体健康，用蔬果来均衡  
冷藏后的水果营养成分是否会降低  
红白黄绿黑——蔬果也有五色天堂  
五色蔬果的美容养颜专长

### 第2篇 蔬菜功效速查宝典

一、可口红蔬——增进食欲，利身心  
番茄——果蔬兼可  
甘薯——抗癌首选  
辣椒——维C的富矿  
红苋菜——钙质富矿健骨骼  
二、清淡白蔬——清火佳品，简单生活  
白菜——冬日白蒙美如笋  
白萝卜——萝卜上街，药铺停歇

.....

### 第3篇 水果功效速查宝典

#### 参考文献

附录1 蔬果营养表

附录2 必须牢记的“冤家蔬果族谱”

### 章节摘录

版权页：插图：（3）下眼睑代表循环系统的状况，正常情况下应该呈肉粉色，如下眼睑呈白色，则是贫血的典型征兆。（4）耳朵代表了肾的状况，耳郭呈红色或紫色则说明循环不好。（5）面颊代表肺部的状况，如略有绿色则说明有患肺癌的危险；呈褐红色是高血压的征象。（6）鼻尖代表了心脏的状况，鼻尖呈红色或紫色可能是血压偏高或食物中盐和酒精摄取过多。（7）鼻峰代表脾、胃、胰的状况，如鼻峰处有断裂状的静脉可见，则说明身体内的血糖水平不稳定。（8）嘴部代表消化系统的状况，上嘴唇代表胃部，下嘴唇代表肠道的状况，下嘴唇肿胀说明有便秘症状。通过自测，如果发现了自身的健康危机，就要及早地采取有效方法以预防危机的发展。中国传统医学中有一套“五色配五脏”的食疗理论，科学家通过对多种食物营养成分的分析证实：食物的营养价值确实与食物的颜色有着密切的关系，在五颜六色的“外衣”下，一些食物蕴涵着某些特定的养生保健效果。在日常生活中，我们可以根据自身的情况吃一些蔬果，以均衡身体的营养。餐前半小时吃水果有助于减肥，餐后半小时吃水果有助于消化吸收。水果中糖的主要成分是果糖和葡萄糖，无须通过消化、分解，直接进入小肠就可被吸收。而其他含淀粉及蛋白质成分的食物，如米饭、面食、肉食等，则需要胃里停留一段时间进行消化。如果餐后马上吃水果，消化慢的淀粉、蛋白质会阻塞消化快的水果，所有的食物一起搅和在胃中，水果在体内温度下，会产生发酵反应甚至腐败，可出现胀气、便秘等症状，给消化道带来不良影响。餐前吃水果是有减肥功效，但是影响食欲和正常的消化吸收。研究表明，若于进餐前20分钟至40分钟吃一些水果或饮用1至2杯果汁，则可以顺利又无痛苦地防止进餐过多导致的肥胖。因为水果或果汁中富含果糖和葡萄糖，可快速地被机体吸收，满足机体对血氧的紧迫“渴求”，水果内的粗纤维还可让胃部有种饱胀感。另外，餐前吃瓜果，可显著减少对脂肪性食物的需求，也就间接地阻止了过多脂肪在体内囤积的不良后果。

# 《5色蔬果功效速查大全》

## 编辑推荐

《5色蔬果功效速查大全》：46种天然蔬菜，35种美味水果，教你轻松成为蔬果达人!蔬果时间：在对的时间，吃对的蔬果。厨前密语：精挑细选，才能吃到好的蔬果。蔬果食谱：要吃得营养、健康，才能兼顾美味与养生。

# 《5色蔬果功效速查大全》

## 精彩短评

1、书里介绍的种类虽不算全面但也都是一些生活中最常见的蔬菜瓜果，买来正好补充下这方面的知识。

# 《5色蔬果功效速查大全》

## 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)