

《全家人的蔬菜养生书》

图书基本信息

书名：《全家人的蔬菜养生书》

13位ISBN编号：9787502374143

10位ISBN编号：7502374140

出版时间：2012-8

出版社：机械工业出版社

作者：鲁直

页数：200

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

《全家人的蔬菜养生书》

内容概要

《全家人的健康养生书架:全家人的蔬菜养生书》精选36种营养丰富，既比较常见又含特定营养素、有独特营养和食疗效果的蔬菜，从传统医学和现代营养学的角度列出其性味、归经、主要营养素和功效、搭配宜忌，各种简便易行又确有实效的食疗小偏方，配以汤、饮、粥、菜、饭等多种不同形式，让您和家人在饮食方面不仅不会“巧妇难为无米之炊”，而且可以十八般武器多种组合、任意选择，让全家人营养均衡，永葆健康。

《全家人的蔬菜养生书》

作者简介

鲁直，医学专业出身，从事中医临床工作数年，后潜心研究大众健康养生。编著《五色食物养五脏》等健康、育儿图书40多种，多次获华东地区优秀科技图书奖，部分图书版权输出韩国和台湾地区。

书籍目录

前言 好吃不如吃好

第1章 健康之道：损有余而补不足

第1节 饮食红绿灯

第2节 七种必需营养物质

第3节 膳食金字塔

第4节 蔬菜的四性与人体的寒热体质

第5节 蔬菜的五味调和与酸碱平衡

第2章 蔬菜养生攻略

第1节 萝卜：百姓的人参

第2节 菠菜：红嘴绿鹦哥常补铁

第3节 西红柿：女王的“爱情苹果”

第4节 胡萝卜：“夜盲症灵药”

第5节 韭菜：蔬菜中的“还阳仙草”

第6节 茄子：进化了的巨型“鸡蛋”

第7节 莲藕：清热凉血是灵根

第8节 白菜：百菜不如蔬之王

第9节 洋葱：菜中皇后能防癌

第10节 卷心菜：浑身是宝

第11节 芹菜：降压通便的夫妻菜

第12节 山药：常服亦当参

第13节 土豆：第二面包

第14节 西葫芦：看我“七十二变”

第15节 南瓜：“素火腿”

第16节 花椰菜：地里的抗癌菜

第17节 海带：含碘冠军长寿菜

第18节 青椒：名椒却不辣

第19节 魔芋：魔力食品助减肥

第20节 芦笋：龙须能抗癌

第21节 金针菇：儿童益智菇

第22节 百合：润燥安宁美容菜

第23节 冬瓜：生错季节的减肥瓜

第24节 丝瓜：挂在枝头的“美人水”

第25节 苦瓜：清火健胃君子菜

第26节 芋头：团圆欢聚庆金秋

第27节 荸荠：地下雪梨疗效齐

第28节 小白菜：鸡毛菜地寻

第29节 油菜：菜地里的伤口缝合剂

第30节 空心菜：香过猪油渣

第31节 黄花菜：忘忧益母草

第32节 黄瓜：长在地里的美容剂

第33节 菱角：轻身除病是水栗

第34节 苋菜：野生的补铁菜

第35节 芥菜：三月三的灵丹

第36节 竹笋：菜中珍品助减肥

附录

附录A人体必需的几种矿物质元素基本知识一览表

附录B维生素的基本知识一览表

附录C常见蔬菜性味、归经、功效一览表

章节摘录

版权页： 中医认为，西红柿性甘酸微寒，有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功效，对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用。其含有的烟酸能维持胃液的正常分泌，促进红细胞的形成，有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。所以食用西红柿对防治动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。近年来科学家发现，西红柿中还含有一种抗癌、抗衰老的物质——谷胱甘肽，具有独特的抗氧化能力，能清除自由基，保护细胞，使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，阻止癌变进程。临床测定，当人体内谷胱甘肽的浓度上升时，癌症的发病率明显下降，还可推迟某些细胞的衰老。（1）防便秘：西红柿中含有一种果胶膳食纤维，能够预防便秘。（2）防口腔炎：西红柿中所含西红柿碱能抑制某些对人体有害的真菌，可用于预防口腔炎等。（3）抑制细菌繁殖：西红柿所含糖类、纤维素、西红柿素、西红柿碱等能养心护肝，预防肠癌，抑制多种细菌和致病真菌繁殖。（4）消疲劳：西红柿的酸味中含有柠檬酸、苹果酸等，它们能消除导致人体产生疲劳的物质。（5）防治夜盲症：西红柿中所含一定量的维生素A，可以防治夜盲症和眼干燥症。（6）防皮肤病：西红柿中所含烟酸能维持胃液的正常分泌，促进红细胞的形成，可以保护皮肤健康。

《全家人的蔬菜养生书》

编辑推荐

《全家人的健康养生书架:全家人的蔬菜养生书》编辑推荐：别说你会吃蔬菜，为全家人量身定做的蔬菜养生书。一本就够的家庭蔬菜保健医师。让您和家人吃到110岁，健康再无忧。

《全家人的蔬菜养生书》

精彩短评

- 1、当我们处于饮食的不安全状态，还有什么比信任自己更为可靠的哪。
- 2、这本书很好，会让我们了解到更多
- 3、每种蔬菜讲的很详细，全家适宜，好评。
- 4、很好，有什么需要查一查，备用书。
- 5、趁着当当活动买的，闲暇时间经常翻阅看看，了解如何适当地烹调食物，保证营养素不至于流失和浪费，懂得营养均衡和饮食宜忌的搭配，知道它们的属性，让家人吃到营养丰富的食物。有了这本书就不用担心该怎样给孩子家人做什么样的营养餐了，介绍得很全面，接下来要继续认真学习去~
- 6、尤其是食物相忌的那部分，非常详尽

《全家人的蔬菜养生书》

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