

# 《豆浆力》

## 图书基本信息

书名：《豆浆力》

13位ISBN编号：9787501991754

10位ISBN编号：7501991758

出版时间：2013-5

出版社：中国轻工业出版社

作者：张晔

页数：208

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)

# 《豆浆力》

## 前言

生活节奏太快了，太多上班族早餐来不及吃，午餐在公司解决，晚餐又经常免不了应酬，跟家人共餐的时间少得可怜，忙得没时间休闲，没时间健身，没时间美容，直感叹生活太累，压力太大，结果各种慢性病缠上身来。其实，你可以静下心来做点事儿，哪怕就是亲手打杯热乎乎的豆浆，无论是给自己，还是给家人，都能享受到一份安宁与和谐。豆浆的喝法已经越来越时尚百变，不再只是原味豆浆，不再只是搭配油条，蔬菜、水果、坚果干果、豆类、谷类几乎都可加入到豆浆中。很多你没空烹制的食材，来不及摄取的营养，统统加入到豆浆机中吧，短短20分钟，一份美味、香醇的营养豆浆就打好了。搭配面包、馒头、花卷、烧卖、包子，如果有空再来碟小菜，你的早餐够营养了。豆浆制作方便、快捷，你可以起床后把食材加入到豆浆机中，然后刷牙洗脸，等你忙完了，豆浆也打好了。其实方便、新鲜并不是喝豆浆最大的优点，它带给人们更多的好处是具有显著的健康力量。豆浆富含蛋白质、钙、膳食纤维、卵磷脂、维生素E、大豆异黄酮等成分，并且这些成分对人体的吸收利用率很高，具有神奇的美容抗衰、降血糖、降血压、降血脂、排毒、健脑、抗癌等作用。不仅如此，还能去火、去湿、增强免疫力、消除疲劳、防治骨质疏松等，适合年轻人、老年人、孩子，也适合上班族、脑力工作者等人群饮用。豆浆的功效被如此大地发挥，与科学、合理的食材配方是密不可分的，通过添加不同的食材，可以让你获得想要的营养，强化了豆浆的功效。本书有针对性地介绍给读者若干健康的豆浆配方及打制方法。所推荐的豆浆方都由专家担任指导，食材搭配比例合理，并且具有某种最突出的保健力，你可以放心尝试。最后，希望这本书能给读者带去健康的享受！

# 《豆浆力》

## 内容概要

《豆浆力》内容简介：豆浆的喝法已经越来越时尚百变，其养生功效也越来越被认可。《豆浆力》重点介绍了豆浆的七大养生效力——美容抗衰力、降糖力、降脂力、降压力、排毒力、健脑力、抗癌力。

书中有针对性地介绍给读者若干健康的豆浆配方及具体的打制方法。所推荐的豆浆方都是由专家担任指导，食材比例合理，并且是针对某种保健力最有效的。

此外，《豆浆力》还介绍了其他豆浆的养生力，如、去火、去湿、明目、补气等，还有针对不同人群的呵护，以及豆浆的别样吃法与用法。图书最后还有便于读者查找的食材索引。

# 《豆浆力》

## 作者简介

## 书籍目录

1 豆浆，让豆类的营养更有力 “八一八” 豆浆达人们的饮后心得 图解豆类中的有效成分 豆浆将豆类中的抗营养因子化弊为利 大豆蛋白是最好的植物蛋白 大豆异黄酮被誉为植物雌激素 大豆卵磷脂——天然脑黄金 膳食纤维——人体的清道夫 五豆补五脏 豆浆的搭配宜忌 豆浆的饮用讲究 一眼看出各种食材的量 如何搭配做豆浆 2 首屈一指的美容抗衰老力 喝对豆浆最养颜 自由基是肌肤衰老的最大威胁 抗氧化的重要性 一定要知道的饮食指导 豆浆为什么有首屈一指的美容力 白菜苹果豆浆润泽肌肤 玉米小米豆浆排毒养颜 桂圆山药豆浆减肥健美 薏米莲藕红豆豆浆使皮肤细腻有光泽 芝麻花生大米豆浆使皮肤红润 黄瓜玫瑰豆浆减肥养颜 木瓜芒果豆浆润肤丰胸 银耳雪梨豆浆去斑、使皮肤有光泽 红薯紫米红豆豆浆减肥、改善气色 小米薏米绿豆豆浆去斑解毒 红枣燕麦黑豆浆减肥、抗氧化 红豆红枣豆浆减肥去斑 山药大米豆浆补血养颜、延缓衰老 葡萄芝麻绿豆豆浆清除体内自由基、延缓衰老 杏仁燕麦酸奶红豆豆浆使皮肤细嫩柔软 燕麦大米红枣豆浆补血养颜 香蕉草莓豆浆美白滋润 糯米红枣黑豆浆美容乌发 红豆紫米豆浆补气养血 葡萄干苹果薏米豆浆消脂抗衰 绿豆糙米豆浆排出体内毒素 其他美容抗衰老力 豆浆配方 美容抗衰一周豆浆早餐特别推荐 3 值得一提的降糖力 安全豆浆简单降糖 糖尿病是怎么发生的 如何检查自己血糖高不高 一定要知道的饮食指导 豆浆为什么有值得一提的降糖力 燕麦黑豆浆延缓餐后血糖上升 荞麦山药红豆豆浆改善葡萄糖耐量，延缓餐后血糖上升，预防并发症 荞麦小米豆浆维持正常糖代谢，预防糖尿病并发症 玉米豆浆提高胰岛素的利用率，调节胰岛素的分泌 山药芝麻黑豆浆保护胰岛细胞，延缓餐后血糖升高 绿豆南瓜豆浆降低餐后血糖升高，预防糖尿病心脑血管并发症 南瓜大米黑豆浆促进胰岛素合成，延缓肠道对糖的吸收 胡萝卜紫甘蓝豆浆促进人体胰岛素的形成和分泌 糙米黑芝麻豆浆延缓糖的吸收 苦瓜豆浆减轻胰腺负担，修复胰岛 细胞 薏米枸杞红豆豆浆保护胰岛 细胞不受损害 木耳黑米豆浆修复受损的胰岛细胞，改善胰岛分泌功能 黑米黑豆浆降低葡萄糖的吸收速度，维持血糖平衡 银耳黑豆浆减少糖类吸收，控制饭后血糖的上升速度 生菜豆浆改善糖的代谢功能，控制餐后血糖上升 芦笋山药绿豆豆浆减轻胰腺负担，修复胰岛 细胞 菠萝果味大米豆浆降低血糖水平，预防糖尿病引起的周围神经病变 木瓜豆浆增强糖尿病患者的体质 猕猴桃芹菜绿豆豆浆控制空腹和餐后血糖 橘柚豆浆降低葡萄糖的吸收速度，增加胰岛素分泌量 其他降糖力 豆浆配方 糖尿病一周豆浆早餐特别推荐 4 神奇的降脂力 豆浆帮忙降血脂 高血脂与饮食不当密切相关 血脂高低主要取决于胆固醇与甘油三酯水平 哪些人群易得高脂血症 一定要知道的饮食指导 豆浆为什么有神奇的降脂力 玉米核桃豆浆降低血清胆固醇浓度，并防止其在血管壁上沉积 糙米山楂豆浆降低血清胆固醇浓度 山楂枸杞豆浆改善和促进胆固醇的排泄 荞麦山楂芝麻黑豆浆促进胆固醇代谢 芹菜豆浆促进胆固醇排出，减少脂肪吸收 小米薏米豆浆降低血中胆固醇和甘油三酯水平 燕麦苦瓜豆浆有效降低血清胆固醇浓度 苹果芦荟豆浆降低血液中胆固醇的浓度 荞麦南瓜豆浆防止脂质氧化和沉积，降血脂 栗子燕麦豆浆促进胆固醇代谢 薏米黑米黑豆浆改善脂质代谢 葡萄花生红豆豆浆降低胆固醇含量，提高高密度脂蛋白水平 玉米黑米黑豆浆提高胰岛素利用率、减少脂质沉积 榛仁豆浆防止脂质氧化，促进胆固醇代谢 莴笋绿豆豆浆减少肠道对胆固醇的吸收，有效降血脂 圆白菜柚子绿豆豆浆降低“坏胆固醇”含量，辅助降血脂 姜味海带豆浆抑制肠道对脂肪的吸收 山药花生豆浆防止脂质氧化，避免高血脂 胡萝卜红豆豆浆减少脂肪沉积 栗子红薯小米黑豆浆预防心血管系统的脂质沉积 冬瓜豆浆控制体内的糖类转化为脂肪 黄瓜芹菜绿豆豆浆清除血管壁上的胆固醇 他降脂力 豆浆配方 血脂一周豆浆早餐特别推荐 5 了不起的辅助降压力 浆降压最在行 高血压就是吃出来的病 高血压会导致哪些不良后果 如何发现高血压 一定要知道的饮食指导 豆浆为什么有了了不起的降压力 芹菜豆浆排除体内多余的钠盐，辅助降压 燕麦糙米芝麻豆浆降低体内钠含量，辅助降压 绿豆豆浆减小血液对血管壁的压力，辅助 玉米红枣豆浆软化血管促使血压降低 荞麦核桃绿豆豆浆保持血流畅通，避免血压升高 西芹玉米绿豆豆浆保持血管弹性，利尿降压 黑米莲子绿豆豆浆调整身体代谢，稳定血压 小米胡萝卜黑豆浆抑制血管收缩、降低血压 芦笋山药豆浆扩张末梢血管，降低血压 燕麦芸豆黑豆浆保持血管弹性，稳定血压 黄瓜柚子豆浆扩张血管，控制血压 薏米红枣绿豆豆浆扩张血管降低血压 薏米花生豆浆保持血液流通顺畅，降低动脉压 西瓜豆浆促进钠盐排泄，辅助降压 菊花百合绿豆豆浆降低血压，适合肝肾阴虚型高血压患者 绿茶薏米豆浆舒张血管，避免血管收缩引起血压上升 猕猴桃葡萄豆浆防治高血压合并冠心病、动脉硬化 小米荞麦豆浆保持血管柔软，抑制血压上升 土豆小米豆浆抑制血管收缩、降低血压 南瓜糙米豆浆加速钠的代谢 苹果香蕉豆浆软化血管、降低血压 紫菜燕麦花生豆浆扩张血管，改善血管狭窄 胡萝卜荞麦豆浆促进肾上腺素合成，调节血压 其他降压力 豆浆配万 高血压一周豆浆早餐特别推荐 6 有效的排毒力 让

## 《豆浆力》

身体由内而外彻底排毒 身体排毒，重在饮食 身体内藏毒的典型表现 一定要知道的饮食指导 豆浆为什么有有效的排毒力 糙米芝麻豆浆整肠通便，分解农药及放射性物质 薏米莲子豆浆排毒、泄热、利尿、消水肿 绿豆蜂蜜豆浆清肠毒、促进体内排泄毒物 牛奶蜜豆豆浆促进身体排铅、净化血液 红薯花生黑豆浆消除体内废气，通便排毒 苦瓜红枣绿豆豆浆解毒，清除体内有害物质 百合雪梨豆浆帮助器官净化、排毒，抑制强致癌物 全麦豆浆排毒、解毒、抗癌 燕麦糯米豆浆通便排毒、养胃健脾、止泻、解毒疗疮 玉米枸杞绿豆豆浆养肝排毒、促进全身排毒 南瓜红米豆浆消除体内毒素及放射性元素 黑米大米黑豆浆帮助排出体内的重金属毒物 芹菜荸荠豆浆排出体内废物、抗菌、抗病 木耳黑米黑豆浆净化体内环境、清胃涤肠 海带紫菜成豆浆排毒、预防放射性疾病 无花果黑豆浆活络肠道、排出废物 茉莉花黄米豆浆消炎解毒 其他排毒力豆浆配方 排毒一周豆浆早餐特别推荐 7显著的健脑力 8强大的抗癌力 9其他豆浆养生力 10呵护全家的豆浆保健力 11豆浆的别样吃法和用法

## 章节摘录

版权页：插图：让身体由内而外彻底排毒 身体排毒，重在饮食 随着生活形态的改变与饮食习惯西化的影响，现代人常常在不知不觉中吃进许多对健康有害的物质。这些毒素几乎无所不在，包括：饮料、甜品中添加的人工色素、防腐剂；或是用以着色香肠的色素与硝酸盐；蔬菜、水果表面的残留农药；避免动物生病所注射的抗生素；食物制作或烹调中产生的致癌物质；发霉谷物产生的黄曲毒素；烧烤、烟熏食物时产生的多环芳香族碳氢化合物；其他环境中的有害物质，如重金属等污染皆可能经由食物进入人体当中。另外，高蛋白、高油脂、少纤维、高盐、高糖的饮食；单调的饮食选择，以及水喝太少、吃太多，同样会增加毒素的累积。身体内藏毒的典型表现肥胖过量食用高脂肪、高热量、高糖分等食品，随着脂肪的囤积，体内会产生毒素，并伴随着内分泌及新陈代谢的异常。值得注意的是，女人30岁以后，身体的新陈代谢率越来越低，滞留在身体里的废弃物与毒素也越来越多，体形当然也就越来越臃肿了。便秘 长期便秘，大便不能及时排出体外，肠道会堆积由粪便带来的大量毒素，这些毒素被人体吸收后会引发口臭、胃不适等症状，还会导致抵抗力下降。痤疮 各种毒素在细菌的作用下产生大量有毒物质，随着血液循环遍布全身；而当毒素排出受阻时，又会通过皮肤向外渗溢，使皮肤变得粗糙，出现痤疮。口臭 口臭的形成主要是人体长期上火、内分泌失调产生的脾毒所致。因此，要除口臭，关键在除脾毒。皮肤瘙痒 皮肤是人体最大的排毒器官，皮肤上的皮脂腺和汗腺通过出汗等方式排出其他器官无法排解的毒素。如果皮肤出现瘙痒，意味着皮肤排毒功能下降。湿疹 湿疹是新陈代谢过程中产生过多的废物不能及时排出体内造成的。豆浆为什么有有效的排毒力 减少有毒代谢物质的产生 豆浆中的大豆低聚糖能减少体内有毒代谢物质的产生，减轻肝脏解毒的负担。通便 排毒 豆浆富含膳食纤维，可起到润肠通便的作用，这样可以减少食物残渣中的毒素在人体内的停留时间，这种排毒效果还体现在：小腹不再凸出、面部青春痘和暗疮减少了！

# 《豆浆力》

## 编辑推荐

《豆浆力》告诉你豆浆最养生的7大神奇力量：美容抗衰力、降糖力、降脂力、降压力、排毒力、健脑力、抗癌力……给全家人的豆浆配方大全，回归家庭早餐，享受生命每一天！



# 《豆浆力》

## 精彩短评

- 1、爱喝豆浆，真不知道豆浆还有这么多种。。。
- 2、这是一本营养专家撰写的营养书,可读性,实用性都很强,建议大家都可买来看,受益终身,
- 3、上班第一个月给家里买了个豆浆机,想大展身手一下,尝试一些新口味,先去书店翻了翻,这本书彩图而且张晔老师曾在我们地方台做过养生节目,感觉还不错,所以果断买下这本书
- 4、超喜欢,里面的内容很详细,花样也很多,看了让人觉得胃口就好.
- 5、介绍的豆浆种类很多,编者还细心的分出了豆浆的适用类型。比如说适合高血压,适合减肥等等。还给出了一周的早餐食谱。按照书上的做了很多,都很好喝。

# 《豆浆力》

## 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)