

《醋与健康》

图书基本信息

书名：《醋与健康》

13位ISBN编号：9787807101963

10位ISBN编号：7807101962

出版时间：2005-11

出版社：济南出版社

作者：王美岭

页数：131

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

《醋与健康》

内容概要

醋与健康，ISBN：9787807101963，作者：王美岭

《醋与健康》

作者简介

王美岭，男，1942年生。 1965年9月山东大学蛋白质化学本科毕业； 1968年5月山东大学蛋白质化学研究生毕业； 1983年获美国环境地球大学名誉博士。 王美岭教授是国务院特殊津贴获得者，原任山东省医学科学院副院长、研究员，中国营养学会理事，中国医药生物技术协会理事，美国环境地球大学教授。现任济南海博生物技术研究所所长，美国金思特科技公司技术总监。

《醋与健康》

书籍目录

第一章 醋、苹果醋、苹果醋片第一节 醋第二节 苹果醋第三节 苹果醋片麓第二章 最好的药物是食物第一节 健康是人类的愿望第二节 最好的药物是食物第三节 身体健康的标准第四节 保持弱碱性第五节 控制盐分第三章 醋的营养与保健功能第一节 使三羧酸循环顺畅鬻第二节 血液的净化作用第三节 控制脂质的代谢第四节 消除疲劳第五节 有助于钙的吸收第六节 维生素C与醋第七节 过氧化脂质与醋第八节 促进肌肉的新陈代谢第四章 醋防治成人病第一节 降低血脂第二节 防止动脉硬化第三节 抑制血压上升第四节 心脏病的预防第五节 预防脑血管疾病第六节 消除疲劳第七节 舒解压力第八节 防止肥胖第九节 肝脏病的预防第十节 肾脏病的饮食疗法第十一节 预防糖尿病第十二节 苹果醋片消除“五十肩”第十三节 防止痛风第十四节 预防癌症第十五节 抗过敏与抗感冒第十六节 提高智商第十七节 健胃消食第十八节 解酒止醉第五章 苹果醋片与美容第一节 预防肌肤松弛、起皱纹第二节 消除褐斑第三节 消除便秘使身心舒畅第四节 改善更年期障碍第五节 消除口臭第六节 埃及女王的传说第六章 食醋和醋疗须知第一节 烹饪加醋的菜肴不要用铝锅、铜锅第二节 醋的摄入量要适度蔓第三节 不宜食醋者应慎用第七章 醋疗便方一、感冒二、支气管炎三、冠心病四、高血压病五、动脉硬化六、胃痛七、呕吐八、呃逆九、腹痛十、泄泻十一、便秘十二、泌尿系统感染十三、水肿十四、前列腺炎十五、贫血十六、糖尿病十七、痹症十八、面神经炎十九、中风二十、汗症二十一、中暑二十二、中毒二十三、酒醉二十四、月经不调二十五、痛经二十六、闭经二十七、功能性子宫出血二十八、带下病二十九、妊娠恶阻三十、产后缺乳三十一、产后腹痛三十二、咳嗽 三十三、腮腺炎三十四、百日咳三十五、小儿腹泻三十六、小儿疳积三十七、小儿遗尿症三十八、小儿鹅口疮三十九、麦粒肿四十、沙眼四十一、鼻衄四十二、咽喉炎四十三、牙痛四十四、牙周病四十五、神经性皮炎四十六、银屑病四十七、带状疱疹四十八、荨麻疹四十九、头癣五十、手、足、甲癣五十一、花斑癣五十二、脱发五十三、鸡眼五十四、手足皲裂五十五、白癬风五十六、疣五十七、冻疮第八章 醋与保健的有关文献一、文献综述二、参考文献苹果醋片介绍雪之消苹果醋片酸酸美苹果醋片鬻久不醉苹果醋片苹果醋片服用方法服苹果醋片典型实例一、降低三高：高血脂、高血糖、高血压二、排毒养颜三、解酒四、治疗肩背痛五、消除疲劳

章节摘录

书摘第二节 血液的净化作用 人正常的血液呈弱碱性，氨、尿酸等废物排泄时，因黏性很低，即使是很细的微血管，也能顺畅的通过。这些在体内利用后的残余废物，经肾脏的处理，就由尿液排泄而出。 饮食若是偏重于动物性(尤其是兽肉)蛋白质、脂肪，不仅血液和体液会趋于酸性，在制造能源和生理的代谢时，也会制造出不必要的废物，而加重肾脏的负荷。 血液中的废物若是太多，会使肾脏机能极度地恶化，而产生尿毒症。这时必须以人工方法将废物除去。这也证明氨、尿酸等废物对人体是有害的。 氨排泄不良时，连排泄的汗也有氨的气味。此外，痛风的患者尿酸都较高。即使没有这些症状，血液含有大量的废物，黏性会变得很高，黏性高的血液容易在血管分支处形成滞留，甚至在血管微细的部位产生血栓。而动脉硬化的原因，则是胆固醇和过氧化脂质在血管壁附着所致。 万一营养失去了平衡或是体力透支时，三羧酸循环就无法顺畅地进行，这样消化而分解的分子，就不能有效地燃烧。不完全燃烧的燃烧残渣，在任何情况下都会保持相同的成分。这种体内所形成的燃烧残渣是一种焦性葡萄糖酸，它和氢结合就会成为乳酸。这种乳酸太多，血液就会变成酸性。 醋可以防止血液和体液的酸性化，保持健康时的弱碱性，并促进废物的排泄，可以说有百利而无一害。它们会有一些的量在尿液中被排泄出来，以调节血液中的浓度。盐分在血液中的浓度变高时，体内的水分会集中加以稀释，这样会因为血液量的增加而引起高血压。醋可以增加尿量，并且促进钠的排泄。此外，醋中富含的钾，具有排除体内钠的作用，预防血液中钠含量的增加。 健康人的体液呈弱碱性，若是呈酸性便是不健康，不仅身体会容易疲劳，全身也会觉得慵懒无力。 P18-19

编辑推荐

苹果醋是由苹果发酵而制成，比普通的食醋营养更丰富，含有十种以上的有机酸、多种维生素和微量元素。集营养与保健于一体的苹果醋作为食醋和饮料的新一代产品，20世纪90年代已风靡欧、美、日本等发达国家。海祥牌苹果醋片是采用美国高新生物技术，精选优质苹果发酵、浓缩而成。其维生素、醋酸、苹果酸、柠檬酸、氨基酸和微量元素的含量不仅比普通苹果醋高，而且食用方便。海祥牌苹果醋片的功用是其他醋无法比拟、无可替代的，是集营养、食疗、保健为一体的新型健康食品。苹果醋片这一新型健康食品的问世，定会在我国食品工业市场上一展风采，并能带来一场食品市场的革命，进而形成一种新兴产业，推动食品工业和保健品市场的发展，从而产生更高的经济效益和社会效益，带给人们更多的健康和幸福。本书通过讲述醋与健康的关系，教你健康养生新食疗。

《醋与健康》

精彩短评

1、适用于我们当代社会学习一本好书，很喜欢

《醋与健康》

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