《食物营养功效掌中查》

图书基本信息

书名：《食物营养功效掌中查》

13位ISBN编号：9787533541828

10位ISBN编号：7533541820

出版时间：2013-1

出版社：郑育龙 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

页数：280

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

《食物营养功效掌中查》

作者简介

国际东方营养药膳学会理事　中国营养学会会员　临床营养师　媒体、企业特邀营养顾问

《食物营养功效掌中查》

书籍目录

水果、干果 葡萄 草莓 桑葚 柠檬 柚子 橙子 金橘 荔枝 樱桃 桃 李子 杏 枇杷 杨梅 红枣 橄榄 桂圆 苹果 山楂 梨 猕猴桃 杨桃 柿子 无花果 西瓜 木瓜 哈密瓜 香蕉 芒果 菠萝 石榴 榴莲 核桃 栗子 松子 莲子 腰果 葵花子 榛子 榧子 白瓜子 蔬菜 油菜 菠菜 大白菜 芹菜 生菜 空心菜 韭菜 苋菜 香菜 香椿 芦荟 荠菜 木耳菜 白萝卜 胡萝卜 洋葱 莲藕 土豆 山药 莴笋 甘蓝 蒜薹 茭白 …… 蔬菜 谷物杂粮 肉禽蛋奶 水产 附录 食物属性速查表

《食物营养功效掌中查》

章节摘录

版权页： 插图： 葡萄 养生关键词速查低热量、低脂肪、低蛋白 基本信息 葡萄皮薄而汁多，酸甜味美，营养丰富，据说是汉朝张骞出使西域时，由中亚经丝绸之路带入我国的，已有两千多年的悠久历史。 保健功效 开胃健脾，帮助消化：葡萄具有舒筋活血、开胃健脾、帮助消化的功效，食欲不佳者食用效果很好。 改善贫血的佳品：葡萄干的糖和复合铁元素的含量相对较高，是女性、儿童和体弱贫血者的滋补佳品。 宜食慎食忌食 肝病、肾炎、高血压、水肿患者宜食。 儿童、孕妇及贫血患者宜食。 风湿性关节炎患者及四肢筋骨疼痛的患者宜食。 糖尿病患者忌食。 饮食红绿灯 新鲜且成熟适度的葡萄果粒饱满，大小均匀，青子和瘪子较少。优质葡萄果浆多而浓，味甜，并有玫瑰香或草莓香。 葡萄的保存依品种不同而不同，一般是放进保鲜袋中再置于冰箱冷藏，可保存3～5天。 草莓 养生关键词速查低热量、低脂肪、低蛋白 基本信息 草莓是世界上七大水果之一，形如鸡心，红似玛瑙，果肉多汁，酸甜适口，芳香宜人，是一种营养价值很高的水果，因而被人们冠上“水果皇后”的称号。 保健功效 保护视力，保养肝脏：草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质。经常食用草莓，有明目养肝的作用。 助消化，通大便：草莓还含有果胶和丰富的膳食纤维，可以帮助消化、通畅大便。 宜食慎食忌食 高血压、高脂血症患者宜食。 吸烟、牙龈出血者宜食。 过敏体质者慎食。 尿路结石患者慎食。 饮食红绿灯 选购草莓时，以果粒完整、富有光泽、红熟、艳丽、无外伤、无病虫害者为佳。如果变成褐色、软烂并且有汁液流出，则表示其已经腐坏。 草莓宜先洗净沥干，再以保鲜膜包裹置于冰箱内保存，这样保鲜效果会更好。 桑葚 养生关键词速查低热量、低脂肪、低蛋白 基本信息 桑葚也称桑果、桑枣，果实中含有丰富的活性蛋白、氨基酸等多种营养成分，被医学界誉为“二十一世纪的最佳保健果品”。

《食物营养功效掌中查》

编辑推荐

《食物营养功效掌中查》编辑推荐：解密常用食物档案，全方位解读食物的营养，让您对食物的“ 个性 ”一目了然。只有不再盲目地吃，才能更健康。

《食物营养功效掌中查》

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