

《长寿宝典》

图书基本信息

书名：《长寿宝典》

13位ISBN编号：9787536956063

10位ISBN编号：7536956061

出版社：谢文英 陕西科学技术出版社 (2013-06出版)

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

《长寿宝典》

前言

中国有句古话：“民以食为天”，说的便是饮食之于人们生活的重要性。虽然我们每天都在进食，但真正懂得合理进食、健康进食的人却没有多少。因而各种怪病层出不穷，让人们饱受“现代科技病”之苦。为何人们越来越关注健康，健康却离我们越来越远呢？究其原因，人们发现，那些所谓“方便、快捷、美味”的食物渐渐都暴露出了“色素、甜味剂、重金属、营养流失、有毒物质超标”的本质，于是，人们又重新把目光聚集于天然食物，传统的饮食养生也再次受到了人们的重视。说到饮食养生，可能我们首先会想到中医药膳、米面肉食。然而，你可能不知道，吃对蔬果也能养生，也能有治百病的功效。在日常生活中，我们所食用的蔬果中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质。合理均衡地食用既可以维持生命的正常运转，又能加强身体对营养的吸收，而且蔬果中某些特殊的营养成分会大大提高人体自身对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对我们的侵害。本书遵循“从生活中来”的原则，站在日常生活的视角上，结合现代营养学知识，为读者介绍了近百种常见的药食两用蔬果。书中将这些蔬果主要分为蔬菜养生、水果养生、蔬果调养三大块，不但包含了对各种食物的食疗功效、营养成分、选购储存、宜忌人群的详细介绍，帮助读者充分了解和掌握其药用功能，还加入了与之相对应的妙用偏方、保健美食、厨方妙招，增强了本书的实用性，使读者可以通过合理的饮食搭配、安全方便的操作步骤，轻松达到健体强身、延年益寿、防病祛病的目的。编者

书籍目录

第一章 蔬果养生，你不可不知的饮食要点第一节 健康饮食基本概念 食物的五味 食物的五色 食物的四性 体质自测第二节 美味蔬果正确吃 水果食用禁忌 蔬菜食用禁忌 蔬菜的科学进食 清除农药残留妙法 四季饮食要点 第二章 蔬菜养生功效全记录第一节 叶、茎、薹类 大白菜——百菜之王 菜花——百姓的医生 芹菜——天然降压药 生菜——宜生吃的蔬菜 苋菜——补血佳蔬 芥菜——开胃醒脑 油菜——平衡营养 油麦菜——富矿蔬菜 芦笋——全面抗癌 芥蓝——抗癌新星 空心菜——绿色精灵 圆白菜——养胃“战士” 香菜——佐味佳蔬 韭菜——蔬中之荤 香椿——解毒止痢 菠菜——维生素宝库 茼蒿——利胃良蔬 黄花菜——健脑安神 葱——提神西己菜 蒜薹——消炎杀菌 小白菜——美容养颜 娃娃菜——通便利尿第二节 根茎类 土豆——地下苹果 白萝卜——降脂降压 红薯——防癌抗癌 山药——养胃佳品 芋头——平衡酸碱 百合——养心安神 茭白——利尿祛湿 莲藕——生熟两用 胡萝卜——补肝明目 洋葱——杀菌消食 生姜——呕者圣药 莴笋——千金菜 大蒜——天然抗生素 竹笋——油脂克星第三节 豆类 豆芽——活体蔬菜 蚕豆——绿色牛奶 豇豆——补肾安脏 豌豆——促进新陈代谢 四季豆——抗癌解毒 毛豆——增强记忆力第四节 瓜茄类 冬瓜——降脂减肥 南瓜——保护胃肠道 苦瓜——降糖减肥 丝瓜——护肤除斑 黄瓜——增强免疫力 西葫芦——最佳美容食品 茄子——改善血液循环 番茄——美容护肤 辣椒——燃烧体内脂肪 柿子椒——维C宝库第五节 菌菇藻类 金针菇——增智菇 香菇——山珍之王 平菇——滋补强身 猴头菇——防癌延寿 口蘑——草原明珠 鸡腿蘑——杀菌降糖 木耳——补血养颜 银耳——药食两用 海带——降脂降压 第三章 水果养生功效全记录第一节 鲜果类 苹果——医生第一药 梨——百果之宗 香蕉——快乐水果 桃——天下第一果 菠萝——消炎佳果 李子——消食开胃 山楂——长寿果 葡萄——抗癌抗氧化 橙子——疗疾佳果 柑橘——调和肠胃 柠檬——益母果 荔枝——岭南果王 金橘——解郁化痰 柿子——润肺生津 哈密瓜——消凉解暑 甜瓜——养肾护肝 木瓜——百益果王 西瓜——瓜中之王 樱桃——百果第一枝 杨梅——排毒养颜 草莓——水果皇后 猕猴桃——维C之王 石榴——降糖好帮手 杏——润肺止咳 桑葚——补肾养阴 芒果——热带水果之王 柚子——天然水果罐头 枇杷——果中之皇 火龙果——通便养颜 椰子——清凉消暑 荸荠——地下雪梨 橄榄——天堂之果 山竹——调养补虚 龙眼——壮阳益气第二节 干果类 花生——长生果 白果——止带缩尿 开心果——食疗仙果 无花果——健脾消食 杏仁——抗癌之果 松子——延年益寿 葵花子——安定情绪 腰果——排毒养颜 核桃——养人之宝 南瓜子——补中益气 大枣——木本粮食 罗汉果——东方神果 板栗——干果之王 莲子——养生佳品 榛子——坚果之王 第四章 蔬果调养，自然的养生之道第一节 不同人群的养生法 婴幼儿 青少年 孕产妇 脑力劳动者 体力劳动者 更年期女性 中老年人 电脑族第二节 天然果蔬，美容美体 瘦身减肥 美肌护肤 丰胸美体 光泽秀发 明眸美目第三节 四季养生之道 春季 夏季 秋季 冬季第四节 亚健康的饮食调理 失眠健忘 食欲不振 精神抑郁 便秘 慢性疲劳第五节 疾病对症食疗 感冒 肺炎 高血压 糖尿病 高血脂 贫血 冠心病 胃病 月经不调 骨质疏松

章节摘录

清除农药残留妙法 蔬菜、水果如果残留有较多的农药化肥，有可能导致急性中毒，或在人体内蓄积，形成慢性中毒。为安全起见，购买回来的蔬菜、水果在食用前可视情况，选用下述的某种方法清除残留农药化肥。

(1) 将蔬菜先用清水冲中洗干净。对包心菜类蔬菜，可从中间剖开后放在清水里浸泡1小时左右，再用清水冲洗干净。用淘米水清洗蔬菜的效果并不可靠，因淘米水本身就含有从米中溶出或搓洗下来的农药，反而有可能造成对蔬菜的二次污染。对于使用有机磷农药的果蔬，还可以用碱水（500毫升水中加碱5~10克）浸泡。将果蔬的表面污物洗净后，在碱水中浸泡5~15分钟即可。

(2) 将洗净的蔬菜放在不少于蔬菜重量4倍以上的清水中浸泡30~50分钟，其间换水2~3次，最后再>中洗干净。水溶性较强的农药，经搓洗和浸泡，可使蔬菜上80%~90%的残留农药溶解到水中。

(3) 有些蔬菜、水果的表皮含蜡质液胶，有机磷、有机汞等农药很容易渗入并残留在这些果蔬的表皮里。所以有皮的萝卜、马铃薯、胡萝卜、番茄、冬瓜、苹果、梨等蔬果，最好是洗净后去皮再食用。据测定，水果的农药污染90%以上是在果皮上。

(4) 对于蔬菜水果残留农药，用臭氧除污后再冲洗浸泡更有效。

(5) 一般化学农药不耐热，高热加温可使农药分解、蒸发。对于一些适宜加热的蔬菜，如青椒、花菜、芹菜、豆角、芥菜等，在冲洗干净后，在下锅炒前可用90℃的热水烫泡15~30分钟，这样可使残留农药减少40%；再高温烹炒，就可以清除掉蔬菜上90%以上的残留农药。

(6) 阳光中的多光谱效应，可使蔬菜、水果中部分残留农药分解、失活、破坏。有试验表明，将鲜菜、水果放在强阳光下晒10分钟，可使有机氯、有机汞农药失去50%以上的毒素。

四季饮食要点 春夏秋冬四季所对应的气候特点是温、热、凉、寒。以四季的特点为基础，我们可依据食物寒、热、温、凉的性质来对应四季，对饮食养生做出适当的处理和调整。

(1) 春季万物复苏，人体的阳气也会随之升发，此时应养阳，因此在饮食上要选择助阳的食品，如葱、香菜等，使冬季聚集的内热散发出来。在饮食上，应以清温平淡为主。中医主张：“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气，饮酒不可过多，米面团饼不可多食，致伤脾胃，难以消化。”推荐蔬果：陈皮、南瓜、茄子、苹果、薏苡仁、木耳、丝瓜、黄瓜、南瓜、白菜、芹菜、菠菜、甘蔗、西瓜等。

(2) 夏季闷热潮湿，暑湿之气严重，人们的食欲及消化能力都会降低，厌食肥肉和油腻等食物。因此，在膳食调配上，要注意食物的色、香、味的搭配，保证身体得到全面足够的营养。中医认为，夏季阳气盛阴气弱，因此宜少食辛甘燥烈的食物，宜多吃甘酸清润的食品，如绿豆、西瓜、乌梅等。尤为注意不喝生水，生吃瓜果蔬菜一定要洗净。推荐蔬果：黄瓜、苦瓜、苋菜、冬瓜、西瓜、马兰头、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、香瓜、番茄、芹菜、生菜、芦笋等。

(3) 秋天秋高气爽，空气干燥，随着暑气消退，人们的食欲逐渐提高。立秋之后，不论是西瓜还是香瓜、菜瓜，都不能多吃，否则会损伤脾胃的阳气。因气候干燥，在饮食上，要注意少吃辛燥的食品，如辣椒、生葱等，宜食用蜂蜜、枇杷、甘蔗、菠萝等柔润食物。同时主张秋季早晨要多喝点粥。推荐蔬果：百合、白萝卜、葡萄、枇杷、菠萝、花椰菜、芥菜、胡萝卜、芒果、杏仁、番茄等。

(4) 冬天气候寒冷，虽宜热食，但燥热食物不可过量食用。饭菜口味可适当浓重一些，要有定量脂肪的摄入，同时应注意摄取一定量的黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜等，避免发生维生素A、维生素B2、维生素C缺乏症。为了防御风寒，在调味品上可以多用些辛辣食物，如辣椒、胡椒、葱、姜、蒜等。对于年老体虚者，冬季是饮食进补的最好时机。推荐蔬果：红枣、龙眼、大白菜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜、圆白菜、心里美萝卜、甘薯、土豆等。

P16-18

编辑推荐

谢文英主编的《蔬果养生治百病》遵循“从生活中来”的原则，站在日常生活的视角上，结合现代营养学知识，为读者介绍了近百种常见的药食两用蔬果。书中将这些蔬果主要分为蔬菜养生、水果养生、蔬果调养三大块，不但包含了对各种食物的食疗功效、营养成分、选购储存、宜忌人群的详细介绍，帮助读者充分了解和掌握其药用功能，还加入了与之相对应的妙用偏方、保健美食、厨方妙招，增强了本书的实用性，使读者可以通过合理的饮食搭配、安全方便的操作步骤，轻松达到健体强身、延年益寿、防病祛病的目的。

《长寿宝典》

精彩短评

1、很好很实用的一本书！但书封面上有很明显的一道折痕，可能是库存不多的关系吧~~平时也要常翻常看也免不了会有印子，不纠结了，算了吧~~~~另外物流也比较慢！

《长寿宝典》

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