

# 《你不可不知的100种家常食物功效》

## 图书基本信息

书名：《你不可不知的100种家常食物功效》

13位ISBN编号：9787534564741

10位ISBN编号：7534564743

出版时间：2009-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：视界编写组

页数：199

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)

# 《你不可不知的100种家常食物功效》

## 前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。多么了不起的恩典！在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。生命有很多秘密。同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。需要去把一切都弄得明明白白吗？需要的吧。存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

# 《你不可不知的100种家常食物功效》

## 内容概要

《你不可不知的100种家常食物功效》为江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书之一，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面。《你不可不知的100种家常食物功效》是其中之一，讲述了关于100种你不可不知道的家常食物功效，比如：虾、螃蟹、海蜇、扇贝、文蛤、海带、紫菜、菠菜、卷心菜、芹菜、韭菜、白菜、花菜、青菜、马铃薯、红薯、慈姑、藕、竹笋、洋葱、西红柿等。

# 《你不可不知的100种家常食物功效》

## 书籍目录

001 牛肉002 猪肉003 鸡肉004 羊肉005 牛奶006 酸奶007 鸡蛋008 鳝鱼009 鲤鱼010 鲈鱼011 甲鱼012 田螺013 带鱼014 鲑鱼015 鳗鱼016 金枪鱼017 墨鱼018 虾019 螃蟹020 海蜇021 扇贝022 文蛤023 海带024 紫菜025 菠菜026 卷心菜027 芹菜028 韭菜029 白菜030 花菜031 青菜032 马铃薯033 红薯034 慈姑035 藕036 竹笋037 洋葱038 西红柿039 芦笋040 茄子041 茼蒿042 豆芽蒂043 黄瓜044 南瓜045 苦瓜046 冬瓜047 大蒜048 葱049 生姜050 萝卜051 胡萝卜052 辣椒053 圆瓣椒和灯笼椒054 蚕豆055 扁豆056 毛豆057 赤豆058 豌豆·青豌豆059 大豆060 豆腐061 金针菇062 香菇063 木耳064 口蘑065 平菇066 大麦077 小麦068 荞麦069 玉米070 糯米071 白米072 草莓073 无花果074 李子075 橘子076 金橘077 西柚078 橙子079 樱桃080 西瓜081 桃子082 梨083 香蕉084 菠萝085 柿子086 葡萄087 芒果088 苹果089 杏仁090 南瓜子091 葵花子092 芝麻093 栗子094 核桃095 花生096 腰果097 白果098 松子099 枸杞子100 葡萄干

# 《你不可不知的100种家常食物功效》

## 章节摘录

插图：001 牛肉其氨基酸组成和人的肌肉相近，是很好的蛋白质来源牛肉蛋白质中氨基酸的组成和人的肌肉相近，具有非常容易被消化吸收的特点。特别是还富含谷物中含量少的人体必需的氨基酸之一——赖氨酸，所以是优良的蛋白质来源。蛋白质营养素构成了肌肉、皮肤、骨、血液等身体各个部分，同时也对制造激素和免疫成分等各种维持健康的物质发挥着重要作用。所以，儿童的健康成长、维持体力、病后体弱、气力低下的恢复都不能缺少蛋白质。和维生素C、钙等营养素一块摄取，对提高抗紧张能力有效果。富含血红素亚铁，对缺铁性贫血有效与蛋白质一样，铁也是牛肉中富含的营养素。铁对形成红细胞和恢复疲劳不可或缺，难点在于它在所需营养素中最难吸收。牛肉中含有的铁的类型是血红素亚铁，与植物性食物中含有的非血红素亚铁相比，其吸收率要高出数倍。

# 《你不可不知的100种家常食物功效》

## 编辑推荐

《你不可不知的100种家常食物功效》由凤凰出版传媒集团，江苏科学技术出版社出版。需要去把一切都弄得明明白白吗？需要的吧。存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面。《你不可不知的100种家常食物功效》是其中之一，讲述了关于100种你不可不知道的家常食物功效。药补不如食补，从家常食物中吃出健康来。

# 《你不可不知的100种家常食物功效》

## 精彩短评

1、值得一读

# 《你不可不知的100种家常食物功效》

## 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)