

《蔬果养生精华1688例》

图书基本信息

书名：《蔬果养生精华1688例》

13位ISBN编号：9787506457637

10位ISBN编号：7506457636

出版时间：2009-7

出版社：中国纺织

作者：养生堂膳食营养课题组

页数：239

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.tushu111.com

《蔬果养生精华1688例》

内容概要

《蔬果养生精华1688例》最值得推荐之处——蔬果的四性五味，根据体质吃蔬果才是健康的法宝，挑选优质蔬果有诀窍，教你如何避开选购蔬果的误区，食用蔬果的注意事项，告诉你怎样吃才健康。近百种常见蔬果，让你在蔬果王国里尽情享受美味，如何巧妙运用蔬果的营养素打造健康的身体，关注蔬果养生秘笈，瘦身、美容、保健功效一箩筐。利用蔬果巧治病，轻松赶走各种疾病，常见蔬果的养生秘方，让不同人群健康有活力。

《蔬果养生精华1688例》

作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员，北京卫校学术委员会主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任，中国烹饪协会，营养执委，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事。

1987年毕业于北京大学医

《蔬果养生精华1688例》

书籍目录

1 登上蔬果 健康快车 蔬果营养全攻略 七色蔬果保健康 蔬果伴你走四季 蔬果是酸性体质的克星 蔬果的四性五味 选购蔬果的误区 蔬果的处理与储存 怎样吃才健康2 走进蔬果王国 蔬菜 菠菜 芹菜 香菜 莴笋 大白菜 甘蓝 茼蒿 芥蓝 蒜薹 茭白 茼蒿 莲藕 海带 紫菜 西红柿 茄子 苦瓜 黄瓜 冬瓜 南瓜 丝瓜 土豆 竹笋 魔芋 蚕豆 扁豆 豌豆 毛豆 豇豆 玉米 山药 芋头 红薯 辣椒 萝卜 百合 空心菜 油麦菜 盖菜 黑木耳 香菇 银耳 平菇 香椿 生姜 大葱 大蒜 韭菜 洋葱 水果 苹果 桃 梨 李子 山楂 杏 桂圆 木瓜 西瓜 橘子 香蕉 菠萝 橙子 草莓 金橘 荔枝 芒果 枇杷 杨桃 杨梅 石榴 荸荠 柠檬 柚子 柿子 甜瓜 椰子 葡萄 哈密瓜 猕猴桃 火龙果 桑葚 樱桃 橄榄 大枣 核桃 板栗 花生 莲子 腰果 葵花子 开心果 南瓜子 枸杞子 松子 榛子3 巧用蔬果营养素 打造健康身体 维生素A 维生素B1 维生素B2 维生素B3 维生素B5 维生素B6 维生素B7 维生素B9 维生素B12 维生素C 维生素D 维生素E 维生素K 矿物质钠 矿物质钾 矿物质钙 矿物质磷 矿物质铁 矿物质镁 矿物质锌4 日常蔬果 养生秘笈 增强免疫力 调节酸碱平衡 缓解疲劳 清火润燥 改善肤色 增进食欲 减肥清脂 减少过敏 滋养秀发 改善睡眠 缓解手脚冰冷 排毒 清体 补血益气 增强“性福” 5 利用蔬果 巧治病 便秘 腹泻 感冒 咳嗽 哮喘 头痛 水肿 糖尿病 高血压 心脏病 脂肪肝 肺结核 肝硬化 慢性咽炎 骨质疏松 胆囊炎 月经异常 消化不良 口腔溃疡 慢性支气管炎 甲亢 高血脂 中风 动脉硬化 前列腺炎 乳腺癌 宫颈癌6 不同族群的蔬果养生秘方 上班族 电脑族 快餐族 素食族 肉食族 考试族 夜猫族 吸烟族 喝酒族 青少年 更年期人群 银发族

章节摘录

插图：1 登上蔬果 健康快车蔬果营养全攻略 蔬果中主要含有维生素、矿物质、膳食纤维等，这些都是人体机能正常运作不可或缺的营养成分。我国传统中医学理论认为，药食同源。因此，许多水果蔬菜在作为日常食物的同时还具有医疗、保健作用。维生素维生素A 它具有维持上皮组织细胞正常结构与功能、促进生长发育、参与体内氧化代谢的作用，对防治癌症具有重要意义。许多蔬果都含有维生素A，如芹菜、油菜、西红柿、胡萝卜、甜橙、枇杷、山楂、樱桃等。B族维生素 B族维生素包括维生素B1、维生素B2、维生素B5、维生素B6、维生素B12等，它们有很多的共同性，如都是水溶性，多余的不会贮藏于体内，而会完全排出体外，所以B族维生素必须每天补充。B族维生素之间有协同作用，就是说光摄取其中的一种，吸收效果并不好，如果与其他的B族维生素一起摄取，吸收效果最佳。维生素B，被称为精神性的维生素，因为它对神经组织和精神状态有良好的影响。

《蔬果养生精华1688例》

编辑推荐

《蔬果养生精华1688例》编辑推荐：1000余条蔬果养生指导方案，600多道蔬果滋养美食，88种常见鲜美蔬果。清爽滋美的蔬果加上唇齿留香的美食，赶走疾病，找回健康，让你顷刻活力四射！

《蔬果养生精华1688例》

精彩短评

- 1、很不错，还有教怎么挑选蔬果
- 2、很不错，最近还根据书来做各种果汁，儿子还挺喜欢的。
- 3、书很好，纸质和印刷质量都很好，值得购买，物超所值，性价比较高。
- 4、很适用有这么本好书生活就不愁了质量很好
- 5、这本书很实用，全彩，从各种蔬菜水果的介绍到一些常见病的宜忌，很周到全面。
- 6、很实用，从各种蔬菜水果的介绍到一些常见病的宜忌，很周到全面。
纸质和图片效果比图书馆借的要差一些，不过总体还可以。
- 7、昨天收到的书，很早就想这一本了，一直没有下定决心买，现在看到当当网六折的优惠，所以就买了。以后买书还在当当网买。
- 8、这本书很系统地讲解如何吃蔬菜水果吃得健康,介绍了各样蔬菜,水果的好处和不好.吃的分量等等.后面还有食谱.自己可以跟着做.我妈妈买了一本,然后买了两本,又买了两本.现在又买了一本.我们在现在的社会里更加要注重自己的健康,有选择地吃.这本书真的很好.建议大家都买来看看.
- 9、蔬果养生精华1688例 不理想不是我想要的。没有真正的水果养生的配方！大家还是要考虑一下栽买！
- 10、给爱吃水果的老妈做枕边书
- 11、实用性强，值得买。
- 12、可以吧，当工具书用。
- 13、好友打算要孩子，送了她本这个，她很喜欢，说实用

《蔬果养生精华1688例》

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.tushu111.com