

《地球上最健康的150种食材轻图典》

图书基本信息

书名：《地球上最健康的150种食材轻图典》

13位ISBN编号：9787514325123

出版时间：2014-9-1

作者：〔美〕乔尼·鲍登

页数：392

译者：曾育慧

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

《地球上最健康的150种食材轻图典》

内容概要

《地球上最健康的150种食材轻图典》

作者简介

作者简介

乔尼·鲍登博士 (Jonny Bowden, Ph.D., M.A., C.N., C.N.S.)

营养学博士、心理学硕士，美国营养协会 (American College of Nutrition) 认证营养师，美国营养学会 (American Society for Nutrition) 会员，拥有6项美国国家认证的健康管理资格证。他不仅是美国著名的营养与减肥专家，也是一位杰出的营养学作家，另著有《低糖生活》(荣获2004年读者票选最佳营养学图书大奖)、《地球上最有效的78种自然药物和疗法》等畅销书，共计14本。他长期为《纽约时报》《华尔街日报》《福布斯》《名利场》等媒体撰写营养和健康、减重专栏，并担任CNN、NBC、CBS等电视台的特邀专家。他还是一位备受欢迎的演讲者，曾于2013年受邀到北京大学开设讲座。

个人网站：www.jonnybowden.com

译者简介

曾育慧

女，卫生政策与管理研究领域硕士研究生。主要关注国际医疗合作、公共卫生、环境、社会公平等问题。课余从事翻译工作，另译有《穷人的银行家》(2006年诺贝尔和平奖得主尤努斯自传)、《食物的真相》(英国BBC电视节目文字版)、《食物无罪》、《药厂黑幕》、《科学家的诞生》、《飞行简史》、《蓝色童话》等著作。

《地球上最健康的150种食材轻图典》

书籍目录

作者序

吃真正的健康食物，品尝人生每一刻 / 9

15位顶级专家自己在吃的10大健康食材 / 20

编者序

150种健康食材，吃出你的健康来 / 22

Chapter 1 蔬菜

小白菜 / 27

西兰花 / 28

花菜 / 30

羽衣甘蓝 / 32

硬花甘蓝 / 34

球茎甘蓝 / 35

抱子甘蓝 / 36

卷心菜 / 37

芥蓝 / 39

芝麻菜 / 40

豆瓣菜 / 41

四季豆 / 43

地瓜 / 44

羊角豆 / 45

芹菜（西芹） / 46

洋葱 / 48

蒜苗 / 50

苦白苣 / 51

茴香 / 52

胡萝卜 / 54

南瓜 / 56

瓠瓜 / 58

茄子 / 60

西红柿 / 62

甜椒 / 64

辣椒（红辣椒、红番椒、墨西哥辣椒） / 66

马齿苋 / 68

甜菜 / 70

瑞士甜菜 / 72

洋姜 / 73

菠菜 / 74

菌类 / 76

朝鲜蓟 / 79

蒲公英 / 80

辣根 / 83

大头菜 / 84

红薯 / 85

芦笋 / 87

叫我第二名 / 89

专家自己正在吃的10大健康食材 / 91

Chapter 2 谷类

- 藜麦 / 97
- 燕麦片 / 98
- 叫我第二名 / 100
- 专家自己在吃的10大健康食材 / 101
- Chapter3豆类
- 青豆 / 105
- 豆子 / 106
- 扁豆 / 108
- 鹰嘴豆（埃及豆） / 110
- 专家自己在吃的10大健康食材 / 111
- Chapter4水果
- 桃 / 115
- 杏 / 116
- 木瓜 / 117
- 西瓜 / 119
- 哈密瓜 / 121
- 甜瓜 / 123
- 芒果 / 124
- 猕猴桃 / 125
- 番石榴 / 127
- 枸杞 / 130
- 香蕉 / 132
- 枣 / 134
- 无花果 / 135
- 椰子 / 137
- 橙子 / 140
- 柠檬 / 酸橙 / 142
- 葡萄柚 / 144
- 葡萄 / 146
- 葡萄干 / 148
- 鳄梨 / 150
- 菠萝 / 152
- 洋李干 / 154
- 草莓 / 155
- 覆盆子 / 157
- 蓝莓 / 159
- 樱桃 / 162
- 蔓越莓 / 164
- 苹果 / 166
- 叫我第二名 / 169
- 专家自己在吃的10大健康食材 / 173
- Chapter5 坚果与种子
- 杏仁果 / 杏仁酱 / 177
- 芝麻 / 芝麻酱 / 白芝麻 / 179
- 花生 / 花生酱 / 181
- 南瓜子 / 183
- 核桃 / 185
- 美洲山核桃 / 187
- 巴西栗 / 188

- 澳洲核桃 / 189
- 开心果 / 190
- 腰果 / 191
- 榛果 / 192
- 葵花子 / 193
- 专家自己在吃的10大健康食材 / 195
- Chapter6 大都类
- 毛豆 / 200
- 发酵大豆（天贝与味噌） / 201
- 纳豆 / 202
- 专家自己在吃的10大健康食材 / 203
- Chapter7 乳制品
- 奶油 / 酥油 / 209
- 有机生乳 / 212
- 奶酪 / 214
- 酸奶 / 216
- 专家自己在吃的10大健康食材 / 220
- Chapter8 肉类、禽类、蛋类
- 土鸡（鸡肉与火鸡） / 228
- 羔羊肉 / 230
- 草食牛肉 / 232
- 肝（小牛肝） / 234
- 鸡蛋 / 236
- 专家自己在吃的10大健康食材 / 239
- Chapter9 鱼类与海产
- 野生阿拉斯加鲑鱼 / 243
- 沙丁鱼 / 246
- 甲壳类 / 248
- 白肉鱼 / 251
- 贝类 / 253
- 鲭鱼 / 255
- 鯖鱼 / 257
- 汞污染隐忧？ / 259
- 专家自己在吃的10大健康食材 / 261
- Chapter10 特殊食品类
- 甘草 / 264
- 乳清蛋白粉 / 266
- 芽菜 / 268
- 海菜 / 270
- 小麦胚芽 / 272
- 梅干（梅酱） / 273
- 黑巧克力 / 274
- 蜂花粉、蜂胶与蜂王浆 / 276
- 绿色食品与饮品 / 279
- 德式酸菜（未经杀菌处理） / 282
- 韩式泡菜（未经杀菌处理） / 284
- 橄榄 / 286
- 叫我第二名 / 287
- 专家自己在吃的10大健康食材 / 288

Chapter11 饮品

巴西莓汁 / 293

水 / 294

石榴汁 / 298

咖啡 / 300

红酒 / 303

蔓越莓果汁 / 306

诺丽果汁 / 308

新鲜蔬果汁 / 31

茶 / 314

叫我第二名 / 319

专家自己在吃的10大健康食材 / 322

Chapter12 香草、香料、调味料

丁香 / 327

大蒜 / 328

小豆蔻 / 331

小茴香 / 332

百里香 / 333

肉桂 / 334

芥末籽 / 336

迷迭香 / 337

荷兰芹 / 338

牛至 / 339

醋（苹果醋） / 340

姜 / 342

姜黄 / 343

鼠尾草 / 345

叫我第二名 / 346

专家自己在吃的10大健康食材 / 347

Chapter13 油品

杏仁果油 / 353

大麻籽油 / 354

亚麻籽油（亚麻籽） / 356

芝麻油（未精制、冷压、有机） / 358

红棕榈油 / 365

菜籽油好吗？ / 366

专家自己在吃的10大健康食材 / 367

Chapter14 甜味剂

未过滤生蜂蜜 / 372

黑带糖蜜 / 374

专家自己在吃的10大健康食材 / 375

专家自己在吃的10大健康食材 / 376

词汇表 / 377

感谢辞 / 386

《地球上最健康的150种食材轻图典》

精彩短评

1、吃真正的食物，而非印有条形码、随手可得的东西。食物本身的“质”，远比营养素(蛋白质、碳水化合物、脂肪...)的比例更重要： -3、纤维、抗氧化剂和GI值

《地球上最健康的150种食材轻图典》

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.tushu111.com