

# 《大蒜养生法》

## 图书基本信息

书名：《大蒜养生法》

13位ISBN编号：9787807637318

10位ISBN编号：7807637315

出版时间：2012-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：金美利

页数：162

译者：严莹鲜

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](http://www.tushu111.com)

# 《大蒜养生法》

## 前言

人人都渴望长命百岁，如果您也有这种愿望，那么我向您隆重推荐一种神奇的食物——大蒜。人类为了生存需要摄取食物，并从食物中获得营养素维持生命。大蒜作为一种食物，却从很久以前开始就用于预防疾病，一直沿用到现在，在食物中实属罕见。可见，大蒜从一开始就不仅仅只作为食物的调味品，更作为一种预防疾病的药材来使用。可以这么说，大蒜是一种能够预防疾病，甚至作为疾病辅助治疗的健康食品。从古至今，大蒜的药效一直广为传播。根据古代医学书籍上的记载，大蒜具有增强内脏功能、消除疲劳等二十余种疗效。而在中世纪的西方，大蒜不仅用来治疗传染病，还用作治疗外伤的外敷药材。中国的《本草纲目》也说大蒜能治百病。大蒜具有抗菌、提高免疫力、抗癌等多种疗效。很久之前，人们就开始研究，大蒜的神奇疗效到底是从哪里得来的，具有疗效的成分是否只有生大蒜才有，加热会不会让这种成分消失呢？一直以来，为了探究清楚大蒜的所有功能，很多国家都进行了相关的科学研究，积累了很多资料。根据这些研究结果，大蒜在2002年被美国的《时代周刊》评为十大健康食品之一，更是美国国立癌症研究所认可的48种抗癌食物中的第一名。一提到大蒜，人们最先想到的就是大蒜特有的气味和口感。自从开始对大蒜的功效进行研究以来，很多研究者都认为它的功效一定与这种独特的气味和口感有关。1942年，终于有研究者发现了大蒜特殊气味的来源——大蒜辣素。在捣碎生大蒜时，人们常常会闻到一种特有的刺激的蒜味，它的主要成分就是大蒜辣素。大蒜辣素可用在治疗传染病和杀菌等方面。因此，人们认为只有生吃大蒜，才能发挥作用。这种说法虽然并没有错，但也并不完全正确。为了真正了解大蒜的神奇医疗功效，现在依然有很多学者在进行相关研究，甚至有时出现截然不同的两种结论。其实，会发生这种情况也很正常。因为大蒜辣素的主要成分多为含硫化合物，这类化合物会随着周围的条件迅速变化，导致了研究结果的多样性。笔者从1979年开始进行大蒜的相关研究，至今发表了许多论文，并在学界举办过多场特别演讲活动，受到业内人士的好评及肯定。之后接到出版社的约稿，希望能为普通读者写一本介绍大蒜功效的大众保健书，笔者也觉得这个提议很好，于是欣然接受。刚开始接受出版社约稿时，韩国国内关于大蒜的大众健康图书并不多。因此，笔者也怀揣着是否能把专业知识大众化的担忧。后来，因事耽误而迟迟未能动笔。在此期间，有关大蒜的健康图书犹如雨后春笋般纷纷出版，于是又多了一份此书与其他书籍避免雷同的考虑。最后，笔者对先前构想的。原稿进行了大幅度的修改，以食品营养学及医学研究结果为理论依据，增添了关于大蒜的最新研究成果，深入浅出地向读者详细说明大蒜的好处。经过一年的努力写作，几易其稿，终于写成此书。希望读者通过阅读此书，对大蒜的保健功效有正确的了解，并由此守护自己的身体健康。大蒜不仅仅是令人安康的食品，更是符合“乐活”精神的食品。最后，笔者要特别感谢在编著此书的过程中给予很多帮助的忠南大学食品营养系的传统饮食及功能性食品研究室的研究人员和研究生同学们；特别感谢亲自制作大蒜营养饭等各种大蒜相关美食，整理编写食谱时给予帮助的沈恩京老师和全美罗老师；感谢提供大蒜相关产品的千湖食品。谢谢你们们的付出和努力。 2009年3月

# 《大蒜养生法》

## 内容概要

《大蒜养生法》内容简介：大蒜，是生活中非常常见的一种食物，有人喜欢它的口感，有人厌恶它的气味，可是无论喜欢还是厌恶的人，可能都不知道平凡的大蒜有着如此不平凡的功效和历史。大蒜，也可以说是一种神奇的食物。地球上的食物有很多种，但是能像大蒜一样使用历史之悠久、使用地域之广阔、使用效果之多样的，大概不多。

金美利教授是一位从事大蒜研究多年的专业人士，在《大蒜养生法》中不仅仅带领读者领略大蒜朴实无华外表之下的丰富内涵——丰富的营养给人们带来种类繁多的益处，而且还提供了数十种大蒜美食，通过选择合适的食物与大蒜搭配在一起，针对解决困扰人们的不同疾病及不适症状。

# 《大蒜养生法》

## 作者简介

金美利，韩国忠南大学食品营养系教授。曾获得多项韩国食品营养科学协会及东亚生活学会颁发的奖项，有多项食品营养相关专利获得韩国国内及国际认证。著有《饮食生活管理》《食品评价法》《现代人的饮食宝典》、《饮食生活和减肥》等著作，并在国际著名学术书刊中发表了75篇论文，在韩国国内学术书刊中发表了140篇论文。

## 书籍目录

### 第一章 体验过大蒜奇迹的人们

我战胜了晚期膀胱癌

与2期胃癌的战斗

治疗高血压的好帮手

与霍奇金淋巴瘤的抗争

### 第二章 大蒜的神奇功能

抵御癌症

软化血管，远离血管疾病

扩张血管，稳定血压

保持血糖平稳

增强肝功能

帮助消化，促进胃溃疡愈合

对感冒、脚气、皮肤病也有好处

.....

### 第三章 大蒜，最熟悉的“陌生人”

### 第四章 大蒜应该这样吃

### 第五章 提高大蒜功效的美食

### 第六章 学会坚持，才能更好地管理身体

### 附录 身边的营养宝库——大蒜

# 《大蒜养生法》

## 章节摘录

版权页：插图：血管中有很多脂质成分，硫化物能够去除这些杂物，抑制在血管内妨碍血液流通的血栓形成。硫化物的抗菌作用最近有研究结果指出，硫化物中的二烯丙基硫化物成分有阻碍幽门螺杆菌生长的作用。二烯丙基硫化物的抗菌作用会随着硫含量的增加更加明显。过去很多人都认为大蒜很多功效都是因为有大蒜素。可是最近从动物实验和临床试验中收集到的关于大蒜的研究结果却跟大家先前的认识不一样，这更引起了大家的关注。有研究者曾做过关于食用大蒜后大蒜素的吸收及动态的分析实验，但在受试者的血液、呼吸、小便中并没有检出大蒜素，反而检测出了二烯丙基硫化物等其他物质。如果大蒜素是直接作用于人体的话，应该在人体各个部位能找到大蒜素的痕迹才对。但实验结果却又不是这样。于是，研究者怀疑直接作用于人体的成分是其含有硫的成分。而且考虑到大蒜素在体内会有变化，也有研究者提出直接在体内产生各种效应的不是大蒜素本身。但这种主张还未被证明，现在还在研究当中。另外，还有很多报道说，因为大蒜素有刺激性辣味，吃多了会给胃黏膜和肠黏膜带来损伤。而熟大蒜中含有的一烯丙基一人一半胱氨酸没有刺激性辣味，所以不会损伤胃肠黏膜。

# 《大蒜养生法》

## 编辑推荐

《大蒜养生法》编辑推荐：美国《时代周刊》评定的全球十大健康食品之一、美国国立癌症研究所认可的抗癌食物冠军、具有超强杀菌力、从古到今在世界各地被广泛使用的天然广谱抗生素、《本草纲目》中赞誉有加的天然健康食品、居家必备的天然养生食物、关于大蒜的12种不可不知的健康功效。大蒜具有非常神奇的保健功效。如果悉心搭配其他营养物质，可以达到事半功倍的保健效果。在日常饮食中有意识地多吃大蒜，能够起到很好的抗癌作用、将大蒜与富含B族维生素的食物一起食用，可以使人精力旺盛，消除疲劳和含维生素E的食物共同食用，能起到很好的抗衰老作用、若想增强杀菌力，预防感冒，防止感染，可以搭配富含维生素c的食物在含有钾、碘的食物中加入大蒜，稳定血压功效更明显。

## 《大蒜养生法》

### 精彩短评

- 1、看了很有收获，大蒜可以有很多吃法的
- 2、以后就在这买书啦
- 3、已经在吃了，不过还是建议晚上回来之后，白天嘛``呵呵
- 4、老娘看的，说好看
- 5、是一本很好的养生书
- 6、适合中老年阅读。。很养生的一本书书！
- 7、有些益处。值得一看。就这样了



# 《大蒜养生法》

## 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](http://www.tushu111.com)