第一图书网, tushu007.com

<<食到病除>>

图书基本信息

书名：<<食到病除>>

13位ISBN编号：9787302126935

10位ISBN编号：7302126933

出版时间：2006-5

出版时间：清华大学出版社

作者：张燕立

页数：201

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<食到病除>>

内容概要

本书以中医传统养生理论为指导，把人们常见常食之物按蔬菜类、果品类、谷类、豆类、肉类、蛋类、奶类、水产类、花卉类等进行归类，每类各成一章，对其中的各种食物进行分别介绍，讲述其营养特点、药用价值、药用性能、食疗方与保健配餐等。
所介绍的食疗方、保健配餐是基于中医古籍及民间传统常食常用之方荆，取料方便、经济实用、操作简便，且疗效显著。
值得一提的是，书中所列食物的成分数据均采自最新公布数据，这样可使读者对于所列食物的本质有更深入的了解。
本书对广大群众，尤其是中老年人日常养生保健具有很好的指导作用。

第一图书网, tushu007.com

<<食到病除>>

书籍目录

1.蔬菜类　1.1　蔬菜类食物的药用　1.1.1　蔬菜类食物的营养特点　1.1.2　蔬菜类食物的药用价值　1.1.3　蔬菜类食物的药用性能与食疗方　1.白菜　2.菠菜　3.芹菜　4.韭菜　5.油菜　6.洋葱　7.芥菜　8.蕹菜　9.茼蒿　10.马齿苋　11.甜菜　12.大葱　13.大蒜　14.茄子　15.黄瓜　16.苦瓜　17.冬瓜　18.丝瓜　19.土豆　20.竹笋　21.莲子　22.莲藕　23.芋头　24.慈菇　25.蔓菁　26.白萝卜　27.胡萝卜　28.番茄　1.2　蔬菜类食物的保健配餐　1.炒合莱　2.珊瑚莲藕　3.阴阳萝卜球　4.土豆丸子　5.桃仁丝瓜　6.葱豉汤　7.凉拌辣白菜　8.菠菜麻油拌芹菜　9.莲子龙眼粥　10.首乌胡萝卜　11.百莲酿藕2.果品类　2.1　果品类食物的药用　2.1.1　果品类食物的营养特点　2.2.2　果品类食物的药用价值　2.2.3　果品类食物的药用性能与食疗方　1.苹果　2.梨　3.杏仁　4.桃子　5.大枣　6.黑枣　7.酸枣　8.山楂　9.杨梅　10.樱桃　11.枇杷　12.橘子　13.橙子　14.柑子　15.柚子　16.金橘　17.香橼　18.柿子　19.西瓜　20.白果　21.桑葚　22.罗汉果　23.芒果　24.无花果　25.柠檬　26.葡萄　27.番石榴　28.橄缆　29.猕猴桃　30.菠萝　31.香蕉　32.椰子　33.甘蔗　34.荸荠　35.栗子　36.榛子　37.松仨　38.胡桃仁　39.花生　40.葵花子　41.黑芝麻 ……3.谷类4.豆类5.肉类6.蛋类7.奶类8.水产类9.花卉类10.保健药茶、药酒

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘1.叶菜类　叶菜类包括白菜、菠菜、油菜、卷心菜、韭菜、芹菜及蒿菜等。
叶菜主要是为人体提供B胡萝卜素、维生素C和维生素B2。
其中油菜、苋菜、雪里蕻、荠菜和菠菜含B胡萝卜素及维生素C较为丰富。
如每100克菠菜中B胡萝卜素可达3.87毫克，四川的苋菜甚至可达8.98毫克。
叶菜类也含有较多无机盐，尤其是铁，不仅量多，而且吸收利用率较高，是贫血病人、孕妇和乳母的适宜食物。
叶菜类蛋白质含量较低，平均不超过O.2%；叶菜的碳水化合物含量一般不超过5%。
　2.根茎类　根茎类包括萝卜、马铃薯、甘薯、山药、芋头、蒜和竹笋等。
其蛋白质和脂肪含量普遍较低，即便马铃薯和芋头含蛋白质相对略高一些，也仅约为2%。
根茎尚含有少量钙、磷、铁等无机盐。
　3.瓜茄类　瓜茄类包括冬瓜、南瓜、西葫芦、丝瓜、茄子、番茄和辣椒等。
一般瓜茄类的营养素含量较低。
但辣椒无论其形状大小，颜色青的、红的，均含有丰富的维生素C和8胡萝卜素，较一般蔬菜高数倍；番茄、南瓜等含维生素C和B胡萝卜素也较多，如果每人每天吃2～3个番茄，就可以满足一天中机体对维生素C的需要。
此外，因番茄本身含有机酸，能保护维生素C不受破坏，所以烹调时番茄中维生素C的损失较少。
　4.鲜豆类　鲜豆类包括毛豆、豌豆、蚕豆、扁豆、豇豆和四季豆等。
其中蛋白质、碳水化合物、维生素和无机盐的含量均高于其他蔬菜。
某些毛豆的蛋白质含鲢可高达20%以上，维生素C、B胡萝卜素也很丰富。
鲜豆中的铁易于消化吸收，蛋白质的质量也较好，所以鲜豆是一类营养很丰富的蔬菜。
　总之，蔬菜中含有少量的植物蛋白和极少量的脂肪，其碳水化合物含量则凶蔬菜的品种不同有很大差异。
蔬菜富含各种维生素(B胡萝卜素、维生素B2、维生素C)、无机盐(钙、磷、铁、钾)。
此外，蔬菜中还含有大量纤维素、果胶和有机酸等，它们能刺激和促进肠蠕动。
有些蔬菜如葱、蒜还含有植物杀菌素，具有杀菌作用。
　P1

第一图书网, tushu007.com

<<食到病除>>

编辑推荐

养生，是一个长期的过程。
并不是说，兴头来了，你就养一下生，兴头过去了，养生就可以丢一边了。
养生的方法很多，其中，饮食养生是一种既方便，又实惠的方法，因此，非常值得大家广泛采用。
如果你对这种方法一窍不通，没关系，看看本书，它会告诉你各类食物的营养特点、药用价值、药用性能、食疗方与保健配餐等。
通过阅读本书，相信，不久的将来，你一定会成为一个饮食养生的行家里手。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com