

<<全家人的补益果蔬使用手册>>

图书基本信息

书名：<<全家人的补益果蔬使用手册>>

13位ISBN编号：9787501985814

10位ISBN编号：7501985812

出版时间：2012-4

出版时间：轻工

作者：李健

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<全家人的补益果蔬使用手册>>

前言

果蔬食疗有讲究 治病养生两相宜 俗话说：“药补不如食补。

”我们生活中经常食用的水果蔬菜，其实就是最好的补品。

果蔬中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质，合理均衡地食用不仅可以维持身体的正常运转，加强身体对营养的吸收，而且果蔬中某些特殊的营养成分还会提高人体对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对我们的侵害。

通过摄取不同果蔬的养分，可以达到预防和辅助治疗多种疾病的功效。

那么如何正确食用果蔬，果蔬有何药用价值，果蔬的食疗功效又有哪些呢？

带着种种问题让我们一同来探寻果蔬的食疗养生方法。

水果——健康美味的补品 水果不仅鲜甜多汁，味美可口，而且有很高的营养价值，每日适当食用一些时令水果，是对膳食的有益补充，可以使营养摄入更加均衡。

水果的维生素含量丰富，尤其是维生素C的含量比其他种类的食物都要高出很多。

水果富含果糖，易于被人体吸收，而且升糖指数比蔗糖要低。

水果中脂肪和蛋白质的含量相对较少，但含有丰富的矿物质，如钙、铁、锌、镁等，对人体健康，尤其是儿童的生长发育十分有益。

蔬菜——绿色自然的营养品 人体需要的许多营养都来自蔬菜。

日常生活中，成年人每天需要摄入200~500克的蔬菜才能满足身体的需要。

蔬菜中含有多种矿物质、维生素和膳食纤维，对人体的生理活动有着重要的作用。

膳食纤维可以促进身体的代谢，减少热量的摄取，达到控制体重、促进肠胃蠕动的目的。

现代人摄取加工制品太多，因此更应该多吃蔬菜，除了可延缓食物消化吸收的速度，更能健胃整肠，调理身体。

同时，蔬菜中富含的维生素C和维生素A最为重要。

蔬菜颜色越发深绿或深黄，含有的维生素A和维生素C就越多。

另外，有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁等碱性矿物质，可以平衡血液中的酸碱值。

健康的饮食之旅从这里开始 本书在取材上，直接对准时下大家最关心的饮食健康问题，进行深入的分析，通过介绍果蔬的食疗功效及食疗方法，让您切身感受到果蔬的大功效大作用。

本书具有五大特点。

一、近百种果蔬的详细介绍，品种丰富而全面，涵盖了日常生活中常见的果蔬。

二、全面而权威的功效介绍，通过果蔬各组成部分的功效展示，您会惊奇地发现原来蔬果的种子、树皮、茎、叶、花等都可以配合其他中药达到治病的效果。

三、每种果蔬的食用禁忌，让您了解在食用过程中要注意的问题，以保证营养的有效吸收利用。

四、简单实用的营养指数表，包括了每种蔬果的营养素含量，通过图表的形式让您对营养值一目了然，便于参考。

五、本书共收录了上千种对症食疗处方，并与中医的养生之道紧密结合。

详细的用料及做法让您轻松做自己的养生大师。

为您提供丰富的果蔬知识，选择属于您自己的健康，从而提高生活质量，远离疾病困扰。

<<全家人的补益果蔬使用手册>>

内容概要

俗话说：“药补不如食补。”

”我们生活中经常食用的水果蔬菜，其实就是最好的补品。

果蔬中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质，合理均衡地食用不仅可以维持身体的正常运转，加强身体对营养的吸收，而且果蔬中某些特殊的营养成分还会提高人体对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对我们的侵害。

通过摄取不同果蔬的养分，可以达到预防和辅助治疗多种疾病的功效。

那么如何正确食用果蔬，果蔬有何药用价值，果蔬的食疗功效又有哪些呢？带着种种问题让我们一同来探寻果蔬的食疗养生方法。

<<全家人的补益果蔬使用手册>>

作者简介

李健，饮食类图书作者，知名生活类图书创作人，常年关注饮食营养与公众健康，结合日常生活实际提出了很多有操作意义的饮食方法，出版过若干本饮食类图书，尤其是出版的彩色图文饮食类图书，因其图文并茂、细节丰富、紧贴生活实际，市场反响较好，深受读者好评。

<<全家人的补益果蔬使用手册>>

书籍目录

对症果蔬速查表

补益祛病、保健养生特别推荐果蔬

第一章 调补心脏强身体

莲子

核桃

茼蒿

莲藕

百合

苦瓜

龙眼

香瓜

哈密瓜

调补心脏果蔬一览

第二章 调补肝脏强身体

金橘

橙子

橘子

葡萄柚

空心菜

芹菜

李子

茭白

胡萝卜

丝瓜

猕猴桃

黑木耳

海带

金针菜

调补肝脏果蔬一览

第三章 调补脾脏强身体

枣

无花果

山竹

荔枝

樱桃

香椿

甘蓝

芋头

菱角

黄瓜

南瓜

香菇

马铃薯

调补脾脏果蔬一览

第四章 调补肺脏强身体

<<全家人的补益果蔬使用手册>>

杏
枇杷
火龙果
百香果
甘蔗
柚子
柠檬
梨
杨桃
葡萄
橄榄
柿子
椰子
荸荠
瓠瓜
银耳
调补肺脏果蔬一览
第五章 调补肾脏强身体
菜花
桑葚
榴莲
栗子
冬瓜
西瓜
韭菜
山药
蘑菇
银杏
调补肾脏果蔬一览
第六章 调补胃脘强身体
山楂
木瓜
芒果
草莓
菠萝
香菜
杨梅
白萝卜
姜
番茄
洋葱
大蒜
辣椒
茄子
青椒
调补胃脘果蔬一览
第七章 调补肠道强身体

<<全家人的补益果蔬使用手册>>

香蕉

桃

梅子

罗汉果

苹果

石榴

白菜

菠菜

油菜

蕨菜

竹笋

苋菜

红薯

调补肠道果蔬一览

食物营养分类排行榜

一、熬夜族的活力源泉

二、上班久坐族营养补充

三、抵抗手机、电脑辐射

四、排除毒素，一身轻松

五、吃出优质睡眠

六、全面提高免疫力

七、杀灭病菌，防治感冒

八、促进消化，增强食欲

<<全家人的补益果蔬使用手册>>

章节摘录

版权页：插图：油菜本身含有大量的叶红素、维生素C、维生素B1、维生素B2，如果搭配相应的食材，在提高免疫力的同时还可以有效预防癌症。

十字花科类植物含有一种叫“异氰酸苯酯”的有机物，它可以有效预防癌症，再搭配含有蛋白质和维生素C的食物，还可以有效缓解工作中的疲劳感。

油菜本身含有大量的叶红素、维生素C、维生素B1、维生素B2，如果搭配相应的食材，在提高免疫力的同时还可以有效预防癌症。

十字花科类植物含有一种叫“异氰酸苯酯”的有机物，它可以有效预防癌症，再搭配含有蛋白质和维生素C的食物，还可以有效缓解工作中的疲劳感。

作为一名能够有效帮助肠道消化的“能量勇士”，香蕉得到了众多运动健将的青睐，因为它能够迅速补充身体因长时间运动而流失的矿物质！

众所周知，香蕉内含有丰富的糖类，它能够在进入人体后迅速转化成易于吸收的葡萄糖，进而降低低血糖的发病率，对人体来说，是一种快速补充能量的法宝。

另外，香蕉中含有的酚类物质具有抗氧化的功效。

在所有的水果蔬菜中，它可以称得上是美白护肤的佼佼者了！

除此之外，它可以缓解动脉硬化，提高人体免疫力，益气安神，这些独特的功效都令它成为老百姓餐桌上的“常客”。

香菇不仅富含多种矿物质和微量元素，而且它含有的成分也能在很大程度上缓解因不良生活习惯而导致的病痛。

另外，香菇的鲜香味中含有两种特殊的核酸，这两种物质在加热时会迅速分解，有利于人体的吸收。

我们在吃香菇的时候，最好选用烧烤的烹调方法，并且不要将香菇切开。

这样可以防止烤熟后的香菇菌盖部分的汤汁溢出，非常有利于人体的营养摄入。

橙子是一种柑果，是柚子与橘子的杂交品种。

橙子味甘、酸，性凉。

具有生津止渴、开胃下气、帮助消化、防治便秘的功效。

饭后食用橙子或饮橙汁，有解油腻、消积食、止渴、醒酒的作用。

用“汁多味美”来形容葡萄，应该是再贴切不过了。

一粒葡萄体型虽小，可是却蕴含了丰富的果糖和葡萄糖。

因为这两种成分会为人体快速提供能量，所以能够快速缓解工作后的疲劳感，使人轻轻松松恢复身体的元气！

<<全家人的补益果蔬使用手册>>

编辑推荐

《全家人的补益果蔬使用手册》是集补益、养生、保健、食疗、美食于一体的百科全书。

《全家人的补益果蔬使用手册》在取材上，直接对准时下大家最关心的饮食健康问题，进行详细深入的分析，通过介绍果蔬的食疗功效及食疗方法，让您切身感受到果蔬的大功效大作用。

<<全家人的补益果蔬使用手册>>

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>