

<<食物健康手册>>

图书基本信息

书名：<<食物健康手册>>

13位ISBN编号：9787502948894

10位ISBN编号：7502948899

出版时间：2009-12

出版时间：廖康强 气象出版社 (2009-12出版)

作者：廖康强

页数：403

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>

<<食物健康手册>>

前言

民以食为天。

食物是人体营养物质最主要、最重要的来源，是维持生命之树的物质基础。

古人云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年。”

每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着我们的健康。

每种食物的魔力都是无限的，例如，大蒜可以杀灭体内的癌细胞，菠菜可以抑制宫颈癌病毒的生长，芦笋中的某些成分可以阻断当今世界上最令人恐惧的艾滋病病毒的增殖……就连人类才有的特征——情绪、记忆、警惕性等，也无一例外地受到食物的影响，食物的某些成分可以进入大脑，促进神经元之间的资讯传递。

但食物并不总是“天使”，有时也可能是“魔鬼”：食物既能使我们才思敏捷，精神焕发，也能使我们变得抑郁；食物能够治疗或逆转由各种其他原因造成的有关疾病，也可能在我们悄然无知的情况下，损害我们的关节，阻塞我们的血管……要想通过饮食来达到强身防病、延年益寿的目的，最重要的是要根据每个人自身的体质特点，在合适的时间吃合适的食物，才能收到好的效果。

如果人们在年少无知时胡乱地饮食，到中老年后就会饱尝恶果，患上各种疾病。

很多人在刚刚步入中年时，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等早衰症状，或患上肥胖症、高血压、结石症、糖尿病等疾病。

这并不是吃得不好，也不是吃得不精，而是吃得不对，结果造成“花钱买不来健康”的恶果。

我们编写这本《食物健康手册》的目的，正是为了让读者了解食物的最健康吃法，促使大家在追求食物美味的同时，也注重食物的合理选择和搭配，从而远离疾病，拥有健康长寿的一生。

本书选取了日常生活中比较常见的食物，按照食物的种类分为谷物类、豆类、果实类、蔬菜类、食用菌类、畜禽肉蛋类、水产类等七个部分。

书中用简洁的文字，分别从中医和营养学的角度介绍了200余种常见食物的性味、养生功能、营养成分、饮食宜忌等常识性知识，并且为每一种食物提供了可以借鉴的食谱，给读者提供了合理的、现实可行的帮助。

对于所有追求健康的人们来说，这本书无疑是一份珍贵的礼物。

愿每位有缘读到本书的人都健康长寿！

<<食物健康手册>>

内容概要

编写《食物健康手册：N种常见食物的最健康吃法》的目的，是为了让读者了解食物的最健康吃法，促使大家在追求食物美味的同时，也注重食物的合理选择和搭配，从而远离疾病，拥有健康长寿的一生。

《食物健康手册：N种常见食物的最健康吃法》选取了日常生活中比较常见的食物，按照食物的种类分为谷物类、豆类、果实类、蔬菜类、食用菌类、畜禽肉蛋类、水产类等七个部分。书中用简洁的文字，分别从中医和营养学的角度介绍了200余种常见食物的性味、养生功能、营养成分、饮食宜忌等常识性知识，并且为每一种食物提供了可以借鉴的食谱，给读者提供了合理的、现实可行的帮助。

对于所有追求健康的人们来说，这《食物健康手册：N种常见食物的最健康吃法》无疑是一份珍贵的礼物。

愿每位有缘读到《食物健康手册：N种常见食物的最健康吃法》的人都健康长寿！

<<食物健康手册>>

书籍目录

前言一、谷物类1.粳米2.糯米3.籼米4.糙米5.黑米6.小米7.小麦8.大麦9.燕麦10.莜麦11.荞麦12.玉米13.薏米14.芡实15.高粱16.青稞17.花生18.红薯二、豆类1.大豆2.红小豆3.黑豆4.蚕豆5.绿豆6.芸豆7.扁豆8.豌豆9.豇豆10.豆腐11.豆浆三、果实类1.苹果2.梨3.桃4.杏5.柚子6.香蕉7.草莓8.橙子9.葡萄10.大枣11.哈密瓜12.桑葚13.柿子14.西瓜15.荔枝16.桂圆17.佛手18.芒果19.猕猴桃20.菠萝21.柑22.橘子23.山楂24.椰子25.甘蔗26.柠檬27.木瓜28.无花果29.杨梅30.榴莲31.沙棘32.波罗蜜33.石榴34.橄榄35.榧子36.核桃37.板栗38.松子39.榛子40.白果41.莲子42.枸杞四、蔬菜类1.豆薯2.土豆3.山药4.牛蒡5.萝卜6.胡萝卜7.茼蒿8.莲藕9.芥菜10.芋头11.荸荠12.洋葱13.魔芋14.芥菜15.菱角16.慈姑17.白菜18.油菜19.百合20.菠菜21.芹菜22.生菜23.蕹菜24.莴笋25.苋菜26.芦笋27.圆白菜28.韭菜29.茭白30.绿豆芽31.黄豆芽32.竹笋33.香椿34.莼菜35.蕨菜36.茼蒿37.青椒38.花椰菜39.香菜40.茄子41.番茄42.黄花菜43.黄瓜44.冬瓜45.丝瓜46.苦瓜47.南瓜48.葫芦49.西葫芦五、食用菌类1.蘑菇2.草菇3.香菇4.平菇5.金针菇6.松蘑7.猴头菇8.口蘑9.黑木耳10.银耳11.竹荪12.灵芝13.冬虫夏草14.茯苓六、畜禽肉蛋类1.猪肉2.猪腰子3.猪心4.猪肚5.猪蹄6.猪肝7.猪肺8.肥肠9.猪血10.牛肉11.牛奶12.牛蹄筋13.牛肚14.羊肉15.羊肝16.兔肉17.狗肉18.驴肉19.马肉20.鹿肉21.鸡肉22.鸡蛋23.乌鸡24.鸭肉25.鸭蛋26.鹅肉27.鹅蛋28.鹌鹑肉29.鹌鹑蛋30.鸽肉31.鸽蛋32.麻雀肉33.蛇肉七、水产类1.鲤鱼2.草鱼3.胖头鱼4.鲢鱼5.青鱼6.鲇鱼7.鲫鱼8.鳊鱼9.鲈鱼10.武昌鱼11.甲鱼12.黄鱼13.黑鱼14.平鱼15.银鱼16.鲨鱼17.泥鳅18.鳝鱼19.鳗鱼20.蟹21.虾22.河蚌23.蛤蜊24.田螺25.牡蛎26.鲍鱼27.鱿鱼28.乌贼29.章鱼30.海参31.蛭子32.乌龟33.海蜇34.紫菜35.海带36.海藻

章节摘录

10. 莜麦 莜麦又称油麦、裸燕麦。

我国西北、华北等地均有栽培，主产于长江与黄河流域的广大地区。

莜麦籽粒瘦长，有腹沟，表面生有茸毛，尤以顶部显著。

形状为筒形或纺锤形。

莜麦面出粉率高，一般可达九成以上，吃水量大，500克莜面可做1000千克成品。

中医养生莜麦味甘，性平，入肝、脾、肺经。

有益肝和脾、补虚止汗、降血糖、降血压的功效。

适用于产妇催乳、婴儿发育不良以及老年体弱等病症。

尤其适合糖尿病（或合并高血压）患者食用。

糖尿病患者在应用苯乙双胍、胰岛素的同时，吃重量相等的莜麦面比吃标准粉、稻米时空腹血糖、尿糖均有明显下降。

营养档案莜麦营养丰富，在禾谷类作物中蛋白质含量最高，平均达15.6%，且含有人体必需的8种氨基酸，其组成也较平衡，赖氨酸含量还高于大米和小麦面粉。

莜麦含糖分少，是糖尿病患者较好的食品。

莜麦的脂肪中含有较多的亚油酸，可降低胆固醇在心血管中的积累，对动脉粥样硬化性冠心病、高血压均有疗效。

<<食物健康手册>>

编辑推荐

《食物健康手册》是为了让读者了解食物的最健康吃法，促使大家在追求食物美味的同时，也注重食物的合理选择和搭配，从而远离疾病，拥有健康长寿的一生。

本书选取了日常生活中比较常见的食物，按照食物的种类分为谷物类、豆类、果实类、蔬菜类、食用菌类、畜禽肉蛋类、水产类等七个部分。

书中用简洁的文字，分别从中医和营养学的角度介绍了200余种常见食物的性味、养生功能、营养成分、饮食宜忌等常识性知识，并且为每一种食物提供了可以借鉴的食谱，给读者提供了合理的、现实可行的帮助。

对于所有追求健康的人们来说，这本书无疑是一份珍贵的礼物。

愿每位有缘读到本书的人都健康长寿！

<<食物健康手册>>

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>