第一图书网, tushu007.com

<<科学养生食话食说全书>>

图书基本信息

书名：<<科学养生食话食说全书>>

13位ISBN编号：9787503227776

10位ISBN编号：750322777X

出版时间：2006-2

出版时间：中国旅游出版社

作者：王增

页数：555

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

内容概要

吃是一门艺术，吃是一种科学，最好的药物是食物，食宜讲科学。
本书在吸取我国古代营养和食疗研究成果的基础上，综合运用现代化学、生物学、营养学、卫生学、医疗学等现代科学原理和最新的研究成果，对人们生活中最常见，取材方便，容易掌握，使用安全的粮油、蔬菜、果品、肉蛋、山珍海味、饮料调料等百余种食物的营养价值、性味功能、食疗原理以及滋补防病治病的方法，作了详细的介绍。
本书内容丰富，资料翔实可靠，实用性与趣味性相结合，是现代家庭合理选择食物和摄取营养的好参谋，为人们调配膳食、防病治病、延年益寿的顾问。
科学养生，一册在手，延年又益寿。
《科学养生食话食说全书》一书是现代家庭合理选择食物和摄取营养的好参谋，为人们调配膳食、防病治病、延年益寿的顾问，适合各阶层读者和家庭随时查阅使用，也可供广大城乡保健单位、广大社区以及医疗生工作人员、食疗爱好者参考。

第一图书网, tushu007.com

<<科学养生食话食说全书>>

书籍目录

前言第一章 粮食类 1.糙米——健脑更养人 2.小米——健胃补肾的良物 3.米皮糠——平凡的防癌食品 4.黑米——四季进补佳品 5.糯米——补虚最佳食品 6.谷芽——开胃消食的食物 7.大麦——调整胃肠功能的食品 8.小麦一粮中的保健抗癌佳品 9.小麦胚芽——营养的宝库 10.荞麦——强心降压食疗食品 11.燕麦——优良的降血脂食物 12.高粱——健脾止泻佳食 13.玉米——抗癌防衰的粗粮佳品 14.花生——名副其实的长生果 15.芝麻油——疗效特殊的仙家食品第二章 豆类 1.黑豆——黑发补血的佳品 2.黄豆——绿色的“乳牛” 3.红小豆——多功能的补养品 4.白扁豆——补气妙品 5.绿豆——夏日清凉佳品 6.蚕豆——快胃祛湿利脏腑食品 7.豇豆——补肾健胃的豆类上品 8.豌豆——和中益气的妙品第三章 薯芋瓜类 1.番薯——益寿减肥功效大 2.土豆——十全十美的“第二面包” 3.芋头——宽肠散结的亦蔬亦粮食品 4.山药——温和的补养品 5.南瓜——菜粮兼食的宝瓜 6.苦瓜——消暑的君子菜 7.丝瓜——祛暑清心的蔬菜 8.黄瓜——减肥美容的佳品 9.冬瓜——消肥增健的佳菜 10.木瓜——减压镇痛食疗佳品 11.西瓜——促进新陈代谢的世界级水果第四章 干果类 1.莲子——益肾养心安神食品 2.板栗——益肾添美的果实 3.大枣——天然的维生素丸 4.菱角——益气养人的抗癌佳品 5.核桃——健脑益智果 6.腰果——天然保健佳品 7.开心果——健康的仙果 8.松仁——润肠通便的果中仙品 9.槟榔——御瘴舒心的佳果第五章 水果类 1.芒果——抑制胆固醇的天然佳果 2.猕猴桃——滋补强身的水果金矿 3.草莓——Vc水果之王 4.柠檬——柠檬酸的宝藏 5.橘子——补阳益气的佳果 6.樱桃——补虚元的果品 7.柑子——老少皆宜的佳果 8.柿子——物美价康的降压果 9.荸荠——除热消食的食品 10.乌梅——生津又防癌的果品 11.黑桑椹——补血凉血的野果 12.荔枝——益智健气好 13.龙眼——补血益心的神果 14.葡萄——补血益气的果品 15.梨——健胃润肺的良药 16.杏——开胃生津佳果 17.椰子——天然清凉的饮料 18.紫黑皮甘蔗——天生复脉汤第六章 蔬菜类第七章 水产品类第八章 畜禽类第九章 山珍海味类第十章 调味品类第十一章 蛋乳类

章节摘录

书摘1.糙米——健脑更养人　现在，不少人对于粗糙食品存在许多误解和偏见，认为生活水平提高了，应该多吃鱼肉蛋奶、精米白面，膳食安排“食不厌精，脍不厌细”，只讲究食品的色香味形，却往往忽视营养与保健问题，而对糙米等粗糙食品不屑一顾。
　南方人常吃的糙米与精米一样，都是稻米。
不同的是，糙米在加工时只脱出稻壳，而精米则进一步去掉了胚芽和米糠层。
糙米的矿物质含量高，带胚芽，营养价值也很高。
如果把它放在水中浸泡2～3天，即可发出芽来。
　糙米在美国被称为“褐色之米”，食用糙米已成为美国的一种新潮流。
在台湾，糙米更是深受人们喜爱的天然保健食品。
曾有记者采访张学良将军的健康长寿秘诀，赵四小姐在一旁说，张将军之所以90多岁高龄身体还如此健康，是因为他一直只食用两种主食，一是糙米，二是大饼。
现在，台湾各种各样以糙米为原料的食品五花八门，其销售量逐年增加。
　有人将糙米和精米的营养差别进行过比较，发现糙米的营养成分优于精米：在100克中，糙米蛋白质占7.4克，而精米只占6.2克，损失率为16%；糙米中脂肪占2.3克，精米仅占O.8克，损失率为65%。
糙米中矿物质和维生素的含量也明显高于精米。
　有人说，糙米虽营养价值高却不好消化，其实这种说法是错误的。
　营养研究的结果表明，糙米的消化吸收率比精米高：脂肪的吸收率，精米饭为91.7%，糙米饭为61.9%。
从表面上看，好像精米在这方面占优势，但脂肪含量精米只有0.5%，而糙米却有1.3%。
如果换算成实际的脂肪吸收率，精米为0.46%，糙米为0.8%，糙米比精米的吸收率几乎高出一倍。
　其他营养成分的实际吸收率，蛋白质：精米为2.23%，糙米为25.9%；钙：精米为0.2%，糙米为0.8%。
无论怎样比较，糙米的消化吸收率都比精米高。
　现代医学研究证明：糙米能够预防动脉硬化、糖尿病、大肠癌等，还可防止便秘，具有解毒的效用；能强肝健体，消除疲劳，提高记忆力，消除焦躁不安；能提高生殖能力，防止不孕、早产、流产等病症，还能预防老年人的骨软化症及腰、膝疼痛等症。
　此外，糙米具有美容与健美的作用，对于皮肤粗糙、青春痘、暗疮、黑斑、皱纹等，均有惊人的疗效。
　P1-2

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