第一图书网, tushu007.com

<<蔬菜与健康>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜与健康>>

13位ISBN编号：9787506269032

10位ISBN编号：7506269031

出版时间：2005-2

出版时间：世界图书出版西安公司

作者：蒋泽先

页数：171

字数：70000

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

蔬菜是绿色食品之一。
所谓绿色食品实际上是指“无污染、安全优质、符号营养、高度吸收”的食品。
然而，从绿色食品到进入人体还得有一个过程，这就是选择→清洗→烹调→食用。
　你知道怎样选择蔬菜吗？
选择适合自己身体需要的，选择与其他食品相搭配的，选择补充营养的，选择可以防病治病的，选择调节胃口的，其实如何选择与搭配是门学问。
你知道怎样烹调蔬菜会更有营养吗？
是炒？
是煮？
是拌？
是蒸？
是大火多油？
是小火快炒？
是沾点陈醋？
是加点胡椒？
烹调是门大学问，本书会告诉你这些知识。
老百姓每天都在吃蔬菜，都知道吃蔬菜有好处。
然而知其然，不知其所以然，翻翻这本书吧！
我们就会知道其所以然了。
　蔬菜食物中含有蛋白质、脂类、糖、维生素和矿物质，我们还应该知道蔬菜中含有成百上千种植物化学物质。
这些天然的化学物质，是植物用于自我保护，避免遭受自然界细菌、病毒和真菌侵害的具有许多生物活性的化合物。
尽管人们目前对每一种植物化合物的生物活性还不完全了解，但可以肯定的是它们对人类健康（小到皮肤美容或过敏，大到人类抗衰老或抗癌或罹患癌症等）都有着重要影响。
　读这本书，你就会认识蔬菜，让走进千家万忘掉的蔬菜托出您健康的一生。

<<蔬菜与健康>>

书籍目录

主编寄语开篇 营养与健康 1.什么叫营养 2.生命的第一要素：蛋白质 3.最经济的热能来源：糖类 4.产生能量最高的营养素：脂肪 5.机体必需的多功能元素：无机盐 6.机体代谢必不可少的营养系：维生素 7.怎样认识食物的酸碱性绿色蔬菜小常识 1．绿色蔬菜有哪些营养？
应如何选择 2．蔬菜不保鲜问题多又多 3．为什么提倡多吃蔬菜少吃肉 4．蔬菜亦可当药用 5．蔬菜在餐桌上的误区 6．走出蔬菜的误区 7．蔬菜搭配好，营养价值高 8．蔬菜的烹调与营养 9．体内酸碱平衡的砝码：蔬菜 10．夏天吃蔬菜防农药中毒 11．不能乱吃的蔬菜有哪些 12．什么是无公害蔬菜 13．吃蔬菜减肥的理由 14．备受女士请睐的美容蔬菜有哪些 15．趣话蔬菜的颜色与五味 16．哪些蔬菜有补血功能 17．蔬菜防病治病的学问 18．蔬菜防癌知识ABC 19．蔬菜能防癌，选择是关键 20．蔬菜抗癌作用新说 21．蔬菜能代替水果吗 22．维生素C和财类药可以替代蔬菜吗 23．冠心病、糖尿病、高血压患者如何选择蔬菜 24．吃菜不当，引病上身 25．蔬菜的营养划分 26．哪些蔬菜可以降低胆固醇 27．闲话野菜 28．蔬菜中的纤维素和叶绿素可以抵御二哑英吗 29．对眼睛有益的蔬菜有哪些……各类蔬菜面面观后记 提高你的“ 健商 ”不可少的助手参考文献

编辑推荐

生活好了，菜篮子厚实了。
当你走近菜场，面对鸡鸭鱼肉，你该如何选购一天的食品？
当你购肉一天的食品？
当你购肉回家，你该如何进行烹调使之更有营养？
当你面对丰富多彩的肉类市场心中有疑团时，请选购本书吧！
一个个小问题，一点点小知识会为你解惑，让你面对肉类食品吃出风潮，吃出健康。
这本书会让你获得关于内类食品的知识、愿这本书成为你生活中的良师益友。

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