

<<番茄健康食用法>>

图书基本信息

书名：<<番茄健康食用法>>

13位ISBN编号：9787506275057

10位ISBN编号：7506275058

出版时间：2005-5

出版时间：世界图书出版西安公司

作者：刘正才/张素琼/冯云华

页数：130

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>

## <<番茄健康食用法>>

### 内容概要

番茄，司空见惯、价廉物美的番茄，谁知道它还是一味神通广大的良药呢？

科学家发现番茄红素、番茄因子之后，番茄在防治现代文明病、现代富贵病方面，显示出巨大的威力，发挥出特有的作用。

番茄有限血脂、降血糖、降血压、抗菌消炎、助消化、溶血栓、抗氧化、抗癌、增强免疫、美容、抗衰老等多种功效，既是理想的保健食品，又是防病治病的良药。

番茄是心血管的保护神，癌症的克星，壮骨补钙的妙品，治失眠的“脑白金”，防治糖尿病的瑰宝，养肝明目的夜明珠，防治感冒、退烧止血的佳果，疗慢性胃炎、治脂肪肝的神药，美容丰乳的美味，延年益寿的仙丹……

## <<番茄健康食用法>>

### 作者简介

刘正才，成都军区老年病研究所所长，全军中医学会理事，中国药膳研究会常务理事，中华医学会成都老年医学会副主任委员，成都军区中医学会名誉会长，香港中医专业学院客座教授，国际整体医学联合会（拉美）学术顾问，国家医学考试中心中医药医师考试专家委员会委员，中国

## <<番茄健康食用法>>

### 书籍目录

第一章 解毒抗菌的果蔬 1 防治感冒的番茄汤 2 退烧的番茄西瓜汁 3 治口腔炎的番茄甘蔗汁 4 治牙龈出血的番茄蘸白糖 5 防暑降温的番茄饮料 6 治皮肤真菌的红番茄  
第二章 健胃保肝的良药 1 番茄公英汁治慢性胃炎 2 治疗消化性溃疡的番茄马铃薯汁 3 开胃助消化的番茄楂汁 4 改善肝功能防治脂肪肝的番茄木瓜汤 5 防治慢性肝炎的番茄粥  
第三章 心血管的保护神 1 降胆固醇的番茄鱼片 2 溶血栓的番茄木耳汤 3 防治动脉硬化的番茄蜜汁 4 降血压的番茄芹菜汁 5 常吃番茄食品可防冠心病  
第四章 癌症的克星 1 预防癌症的番茄红素 2 防治前列腺癌的番茄苡仁粥 3 番茄的抗癌谱  
第五章 补钙壮骨的妙品 1 防治佝偻病的番茄奶 2 促进长高的番茄炒鸡蛋 3 治疗骨质疏松症的番茄豆鼓鱼  
第六章 明目的夜明珠.....  
第七章 一专多能的高手  
第八章 美容的美味

## <<番茄健康食用法>>

### 编辑推荐

如何吃番茄最营养？

番茄对人体有哪些益处？

吃番茄有什么禁忌吗？

我们将为您揭开番茄的神秘面纱，让您对“番茄具有健康功效”，有更深入的认识与了解。

番茄，既是水果，也是蔬菜，但它究竟具有怎样的魔力呢？

让人不会肥胖，又兼具美容、养生的效果，本书将告诉你，善用番茄，发挥最大的营养价值，为自己打造一个健康的身体。

<<番茄健康食用法>>

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>