

<<食物密码>>

图书基本信息

书名：<<食物密码>>

13位ISBN编号：9787506435178

10位ISBN编号：7506435179

出版时间：2005-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：张迅捷

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>

## <<食物密码>>

### 内容概要

食物的魔力是无限的，有时候它甚至能彻底改变你的生活。一些对人体健康非常有益的食物能让你的养生和健康工作达到事半功倍的效果。根据最新的调查研究表明。食物中富含的某些特定营养成分不仅能有效减肥，而且对抵御疾病也有明显的效用。因此，将这些健康的食物加入到你的饮食中去，你就能够彻底改变自己的生活。

每个人每天都要吃进大量的食物，却未必知道这些食物是对身体有益的，还是有害的？不知道这些食物的主要成分是什么？有什么药用功效？更不知道自己的吃法是否有益于健康？

大部分的人对所吃的食物知之甚少，这是一件很可怕的事情。饮食本来是日常生活的一项重要内容，现在人们却不太留意，究竟我们把什么东西放进了嘴里？对胖人来说，还没弄清楚吃下去的究竟是脂肪、淀粉还是纤维素，就囫囵吞下去显然是不理智的。

我们的健康取决于我们的饮食，每个人都需要知道食物里的秘密，需要了解哪些食物对我们是有益的，哪些食物可以帮助我们降低体重，减少疾病。只有把握自己的饮食，才能保持我们的身体健康。

<<食物密码>>

作者简介

张迅捷，福建营养学会理事。

1996年毕业于美国Florida State University营养食品与运动营养食品科学系，现就职于福建华南女子学院营养食品科学系，担任系主任一职。

长期从事营养与食品科学的教学与科研工作，担任2项福建省自然科学基金课题，并为项目主持人。

## &lt;&lt;食物密码&gt;&gt;

## 书籍目录

谷物篇 1. 稻米 /2 2. 小麦 /3 3. 大麦 /4 4. 玉米 /5 5. 玉米笋 /7 6. 玉米 /8 7. 高粱 /9 8. 薏米 /10 9. 黄米 /11 10. 青稞 /12 11. 燕麦 /12 12. 莜麦 /14 13. 荞麦 /14 14. 芡实 /15 15. 芝麻 /17 豆类篇 16. 大豆 /20 17. 毛豆 /21 18. 黑豆 /23 19. 红豆 /23 20. 扁豆 /24 21. 绿豆 /25 22. 青豆 /26 23. 四季豆 /27 24. 蚕豆 /28 25. 豌豆 /29 26. 豇豆 /31 27. 黄豆芽 /32 28. 绿豆芽 /33 29. 豆腐 /34 30. 臭豆腐 /35 31. 豆浆 /35 32. 腐竹 /37 蔬菜篇 33. 西兰花 /40 34. 白菜 /41 35. 青菜 /42 36. 卷心菜 /43 37. 韭菜 /44 38. 韭黄 /45 39. 芹菜 /46 40. 菠菜 /47 41. 芦笋 /49 42. 油菜 /49 43. 生菜 /51 44. 洋葱 /52 45. 茄子 /53 46. 番茄 /54 47. 黄瓜 /56 48. 茭白 /57 49. 茼蒿 /58 50. 萝卜 /59 51. 胡萝卜 /61 52. 雪里蕻 /63 53. 空心菜 /64 54. 莴笋 /65 55. 竹笋 /66 56. 芦笋 /67 57. 山药 /69 58. 芋头 /70 59. 荸荠 /71 60. 葫芦 /72 61. 南瓜 /72 62. 冬瓜 /74 63. 苦瓜 /75 64. 藕 /77 65. 莲子 /78 66. 菱角 /79 67. 荷叶 /80 68. 香椿 /80 69. 黄花菜 /81 70. 莼菜 /82 71. 马兰 /82 72. 马齿苋 /83 73. 红薯 /84 74. 百合 /85 75. 蕨菜 /86 76. 芦荟 /87 77. 食用仙人掌 /88 78. 芥菜 /88 79. 苋菜 /89 80. 马铃薯 /90 81. 薇菜 /92 82. 鱼腥草 /93 83. 青椒 /93 84. 紫苏 /94 85. 花椰菜 /95 食用菌篇 86. 黑木耳 /98 87. 银耳 /99 88. 竹荪 /101 89. 慈姑 /103 90. 草菇 /103 91. 香菇 /104 92. 金针菇 /105 93. 鸡腿菇 /107 94. 平菇 /108 95. 猴头菇 /109 96. 灵芝 /110 97. 冬虫夏草 /110 98. 红菇 /112 海藻篇 99. 海带 /116 100. 紫菜 /117 101. 石花菜 /119 水果篇 102. 苹果 /122 103. 梨 /123 104. 西瓜 /124 105. 杏 /125 106. 柑 /126 107. 橘 /126 108. 橙 /128 109. 金橘 /129 110. 柚子 /130 111. 桃 /131 112. 樱桃 /131 113. 杨桃 /132 114. 猕猴桃 /133 115. 葡萄 /134 116. 桂圆 /135 117. 荔枝 /136 118. 番荔枝 /137 119. 菠萝 /138 120. 香蕉 /139 121. 石榴 /140 122. 柿子 /141 123. 芒果 /142 124. 李子 /143 125. 红枣 /144 126. 甘蔗 /145 127. 草莓 /146 128. 山楂 /147 129. 哈密瓜 /148 130. 桑椹 /149 131. 木瓜 /150 132. 无花果 /152 133. 杨梅 /153 134. 罗汉果 /154 135. 椰子 /154 136. 橄榄 /155 137. 火龙果 /156 138. 榴莲 /157 139. 枇杷 /158 140. 柠檬 /158 坚果篇 141. 花生 /162 142. 葵花子 /163 143. 核桃 /164 144. 板栗 /165 145. 杏仁 /166 146. 南瓜子 /167 147. 西瓜子 /167 148. 榛子 /168 149. 腰果 /169 150. 松子 /169 151. 开心果 /170 152. 白果 /171 调料篇 153. 姜 /174 154. 蒜 /175 155. 辣椒 /176 156. 香菜 /178 157. 食盐 /179 158. 食糖 /180 159. 味精 /181 160. 食醋 /182 161. 酱油 /183 162. 胡椒 /184 163. 花椒 /184 164. 茴香 /185 畜肉篇 165. 猪肉 /188 166. 猪肝 /189 167. 猪蹄 /190 168. 猪血 /191 169. 牛肉 /192 170. 羊肉 /195 171. 狗肉 /198 172. 马肉 /200 173. 驴肉 /201 174. 兔肉 /202 175. 家猫肉 /204 176. 骆驼肉 /206 177. 香肠 /207 178. 烤肉 /208 禽肉篇 179. 鸡肉 /212 180. 乌鸡 /213 181. 火鸡肉 /214 182. 鸭肉 /215 183. 鹅肉 /216 184. 鹌鹑 /217 185. 鸽子肉 /218 186. 麻雀肉 /219 野味篇 187. 刺猬肉 /222 188. 袋鼠肉 /222 189. 蜗牛肉 /223 190. 知了肉 /224 191. 蝗虫肉 /225 192. 蚂蚁肉 /226 193. 蚕蛹肉 /227 194. 青蛙 /228 龟类篇 195. 鲤鱼 /232 196. 草鱼 /233 197. 鲢鱼 /234 198. 鳙鱼 /235 199. 鲫鱼 /236 200. 武昌鱼 /238 201. 青鱼 /239 202. 鲈鱼 /240 203. 桂鱼 /241 204. 带鱼 /242 205. 平鱼 /244 206. 鲑鱼 /245 207. 沙丁鱼 /246 208. 金枪鱼 /248 209. 鲨鱼 /249 210. 鳗鱼 /250 211. 河豚 /251 212. 鳐鱼 /252 213. 海马 /253 贝虾蟹 214. 蛤蜊 /256 215. 鲍鱼 /257 216. 海蜇 /257 217. 海参 /258 218. 田螺 /259 219. 章鱼 /260 220. 鱿鱼 /261 221. 乌贼 /262 222. 蚌 /263 223. 螃蟹 /264 224. 虾 /266 225. 鳖 /267 226. 龟 /268 227. 泥鳅 /269 228. 鱖鱼 /271 蛋类 229. 鸡蛋 /274 230. 鸭蛋 /276 231. 鹅蛋 /276 232. 鸽子蛋 /277 233. 鹌鹑蛋 /278 234. 麻雀蛋 /279 235. 咸鸭蛋 /280 236. 松花蛋 /281 237. 茶叶蛋 /283 238. 毛鸡蛋 /283 饮品篇 239. 水 /288 240. 咖啡 /289 241. 碳酸饮料 /291 242. 茶 /292 243. 速溶茶 /293 244. 酒 /294 245. 葡萄酒 /295 246. 红酒 /296 247. 啤酒 /297 248. 白酒 /298 249. 黄酒 /300 250. 江米酒 /302 奶制品 251. 牛奶 /306 252. 酸牛奶 /307 253. 羊奶 /308 254. 奶酪 /309 255. 牛初乳 /310 其他 256. 人参 /314 257. 何首乌 /315 258. 党参 /316 259. 西洋参 /317 260. 太子参 /318 261. 燕窝 /318 262. 鹿茸 /319 263. 甘草 /320 264. 田七 /321 265. 当归 /321 266. 药酒 /322 267. 葛根 /323 268. 蜂蜜 /323 269. 蜂乳 /325 270. 花粉 /326 271. 菊花 /326 272. 桂花 /328 273. 金银花 /329 274. 金莲花 /329 275. 茉莉花 /330 276. 兰花 /330 277. 丁香花 /331 278. 槐花 /332 279. 玫瑰花 /332 280. 枸杞 /333

## &lt;&lt;食物密码&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘(药用功效) (1).玉米中含有的植物纤维素,有增强人的体力和耐力,刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的作用。

(2).玉米中所富含的天然维生素E有保护皮肤、促进血液循环、降低血清胆固醇、防止皮肤病变、延缓衰老的功效,同时还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。

(3).玉米含有7种“抗衰剂”,可以有效的防治便秘、肠炎、肠癌、心脏病等疾病。

(4).玉米中含有的黄体素、玉米黄质,可以有效的对抗眼睛老化。

(5).在中药里,玉米须又称“龙须”,性平,对人体有广泛的预防保健用途。

龙须茶有凉血、泻热的功效,可去体内的湿热之气,还能利水、消肿。

在妇科方面,还可用于习惯性流产、妊娠肿张、乳汁不通等症。

(6).玉米油可降低人体血液胆固醇含量,对冠心病及动脉硬化症有辅助疗效。

(食用方法) 玉米可以生食或熟食,玉米粒可用来做菜、做汤。

玉米熟吃更佳,烹调尽管使玉米损失了部分维生素C,却获得了更有营养价值的抗氧化剂活性。

吃玉米时应把玉米粒的胚尖全部吃进,因为玉米的许多营养都集中在这里。

(食用禁忌) 玉米发霉后能产生致癌物,所以发霉玉米绝对不能食用。

皮肤病患者忌食玉米。

P6

## <<食物密码>>

### 媒体关注与评论

书评食物的魔力是无限的，有时候它甚至能彻底改变你的生活。

一些对人体健康非常有益的食物能让你的养生和健康工作达到事半功倍的效果。

根据最新的调查研究表明，食物中富含的某些特定营养成分不仅能有效减肥，而且对抵御疾病也有明显的效用。

因此，将这些健康的食物加入到你的饮食中去，你就能够彻底改变自己的生活。

在合适的时间吃合适的食物，就能收到实实在在的效果，比如说增加你的精力，控制你的体重并让你远离疾病。

## <<食物密码>>

### 编辑推荐

食物的魔力是无限的，有时候它甚至能彻底改变你的生活。一些对人体健康非常有益的食物能让你的养生和健康工作达到事半功倍的效果。根据最新的调查研究表明。食物中富含的某些特定营养成分不仅能有效减肥，而且对抵御疾病也有明显的效用。因此，将这些健康的食物加入到你的饮食中去，你就能够彻底改变自己的生活。

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>