

<<五色蔬果食用图典>>

图书基本信息

书名：<<五色蔬果食用图典>>

13位ISBN编号：9787506494687

10位ISBN编号：750649468X

出版时间：2013-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：吴国志

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>

<<五色蔬果食用图典>>

前言

蔬果颜色多种多样，每种颜色都有自身独特的魅力。

因此，蔬果的颜色不仅可以影响人的食欲，更关系到身体健康的状况。

比如，红色蔬果给人一种醒目、兴奋的感觉，可以提高食欲和刺激神经系统的兴奋性。

此外，红色蔬果中还含有抗感冒因子，可以增强人体对感冒的抵抗力，对心脏和小肠也有益；绿色蔬果给人一种明媚、鲜活的感觉，具有疏肝养肝的功效，对高血压和失眠者有一定的帮助，而且含糖量较低，是肥胖者的理想蔬果；黄色蔬果给人一种灿烂、温馨的感觉，使人们倍觉清新，可以调节胃肠消化功能，同时富含胡萝卜素，不仅可以减少皮肤色斑，延缓衰老，而且对肝脏、胰腺有益；白色蔬果给人一种高洁、清凉、鲜嫩的感觉，对调节视觉平衡和安定情绪有一定作用；黑色蔬果给人一种质朴、神秘的感觉，可以刺激人们的内分泌系统，促进唾液的分泌，有益胃肠的消化和增强造血功能。任何一种蔬菜，不论营养如何丰富，保健功效如何神奇，也不可能提供给人体所需的全部营养，而且过多摄取单一品种的蔬菜也会对身体产生副作用。

因此，要让自己每天所吃的食物丰富多彩，在欣赏着五彩斑斓的蔬果时，均衡各种食物的营养，才能达到想要的健康状态。

健康是真正掌握在自己的手中。

如果你重视饮食营养，必然会拥有健康的身体。

如果你每天胡乱地食用，时间长了，难免各种疾病缠绕着你。

本书从日常生活中人们最关心的营养健康入手，将蔬果分为五大色系，详细介绍了不同颜色蔬果的营养价值、保健功效和相关温馨忠告，让你对每种蔬果的饮食、营养、保健都有一定的认识，从而学会如何保养自己的身体。

书中为每一种蔬果详细介绍了健康食谱，意在告诉人们如何丰富自己的饮食，让读者了解更多的蔬果营养和健康的知识，让大家能正确走上健康长寿之路。

斑斓的五色蔬果，为你的健康加分。

<<五色蔬果食用图典>>

内容概要

《五色蔬果食用图典》详细地介绍了色彩斑斓的蔬果的营养价值、食用宜忌、搭配宜忌等，并提供蔬果的食疗小偏方，让我们对每种蔬菜的饮食、营养有一定的认识，从而学会如何保养自己的身体。

<<五色蔬果食用图典>>

作者简介

吴国志，中国营养学会会员，激励了女生营养学会第二界理事会理事，现任吉林省长春市万佳健康体检中心营养科主任。
专长于食品营养的研究与指导。

<<五色蔬果食用图鉴>>

书籍目录

根据自己的体质,吃对蔬果好养生 014四季蔬果养生,开启蔬果养生密码 017不同的人群,吃不一样的水果蔬菜 021Part 1 红色蔬果001 西红柿——心血管的保护神 026002 胡萝卜——消灭癌细胞的“警察” 028003 红辣椒——天然的健康美容师 030004 苋菜——餐桌上的“通便药” 032005 草莓——润肺补血的“果中皇后” 034006 红枣——补气养血的圣品 036007 樱桃——祛风除湿的鲜果 038008 石榴——涩肠止泻的神奇之果 040009 苹果——全方位的降压水果 042010 西瓜——消暑解热的盛夏佳果 044011 山楂——助消化的红果 046012 杨梅——生津止渴的“玛瑙” 048013 莲雾——天然的“润肺剂” 050014 荔枝——安神的岭南佳果 052015 红毛丹——健脾调中的“果王” 054016 海棠果——生津消食的“大人梭” 056Part 2 绿色蔬果001 花椰菜——对抗老年痴呆的使者 060002 丝瓜——最佳的凉血解毒菜 062003 莴苣——碧绿冰清的清热菜 064004 黄瓜——瘦身排毒的佳肴 066005 木耳菜——古老的“排毒能手” 068006 苦瓜——清心去火的“君子菜” 070007 贡菜——天然的降血压药 072008 秋葵——强肾补虚的极品 074009 节瓜——消水肿的理想蔬菜 076010 毛豆——美味的“补脑丸” 078011 菠菜——养血滋阴的营养宝库 080012 芹菜——高血压的“杀手” 082013 芥蓝——最强有力的抗癌蔬菜 084014 豌豆——大肠的“清道夫” 086015 豆角——脾胃的“调养师” 088016 白菜——利肠通便的至宝 090017 卷心菜——预防胃炎的法宝 092018 韭菜——行气理血最在行 094019 雪菜——解毒消肿有疗效 096020 茼蒿——消食开胃的不二选择 098021 芦笋——美容防病两不误 100022 油麦菜——鲜嫩清香的“利尿剂” 102023 香椿——凉血解毒的“树上蔬菜” 104024 扁豆——为脾保驾护航 106025 竹笋——通肠消痰第一菜 108026 佛手瓜——老少皆宜的理气蔬菜 110027 冬瓜——养肝利尿的保健蔬菜 112028 西葫芦——润肤瘦身的首选 114029 空心菜——神奇的解毒“能手” 116030 青辣椒——增加食欲的佳肴 118031 生菜——清肝利胆的“当家菜” 120032 油菜——补钙中的佼佼者 122033 苜蓿——肠胃的清洁工 124034 蒜薹——超强的抑菌蔬菜 126035 莼菜——降血脂的“水中碧螺春” 128036 猕猴桃——大显神通的“降糖果” 130037 橄榄——化痰消积的“天堂之果” 132Part 3 黄色蔬果001 黄豆芽——除疲劳的“如意菜” 136002 南瓜——防动脉硬化的宝贝 138003 韭黄——通肠益肾的健康使者 140004 牛蒡——大自然的防中风菜 142005 葛根——药食兼用的养心菜 144006 香蕉——解除抑郁的“快乐水果” 146007 柠檬——防肾结石的益母果 148008 芒果——解渴的热带果王 150009 杏——润肺定喘的保健师 152010 橘子——抗过敏的上乘水果 154011 哈密瓜——瓜中的“造血机” 156012 菠萝——健脾养胃的佳果 158013 榴莲——痛经女性的“知音” 160014 柚子——降低胆固醇的好食品 162015 黄桃——抗衰老的“仙桃” 164016 枇杷——止咳化痰的美味佳果 166017 人参果——击败倦意的仙果 168018 橙子——老幼皆宜的疏肝理气果 170019 杨桃——生津止渴绝佳果品 172020 柿子——健脾开胃的保健佳果 174021 黄皮——甜中带酸助消化 176022 沙棘——活血散瘀的健康佳果 178Part 4 白色蔬果001 洋葱——散寒的“菜中皇后” 182002 绿豆芽——坏血病的“克星” 184003 土豆——降糖降脂毫不留情 186004 茭白——补虚健体两不误 188005 山药——延年益寿的补虚佳品 190006 白萝卜——消食化滞的“小人参” 192007 莲藕——健脾的滋补佳珍 194008 雪梨——天然的“润肺除燥剂” 196009 椰子——药食两用的营养佳果 198010 香瓜——香气宜人的消暑佳果 200011 甘蔗——滋阴润燥的保健佳果 202012 桂圆——补血养心的佳果 204Part 5 黑色蔬果001 茄子——防胃癌的保健食品 208002 黑枣——气味香甜的补血佳品 210003 桑葚——养心益智的圣果 212004 乌梅——滋阴益肾的“黑宝石” 214005 葡萄——最古老的利尿消肿果 216006 山竹——清凉解热的“水果皇后” 218附录蔬果相克一览表 220蔬果治病速查表 221

<<五色蔬果食用图典>>

章节摘录

不同的人群，吃不一样的水果蔬菜虽说蔬果中富含多种维生素、水分和矿物质，对人体的健康非常有益。

但是，从养生的角度来说，蔬果的功效是不一样的，因此不同的人群应食用不同的蔬果，这样才能充分发挥蔬果应有的养生健身功效，如果自己的身体不适合吃某些蔬果，食用不当或吃得过多，都会对身体造成严重的负面影响。

电脑族电脑一族长期对着电脑，用眼、用脑过度，所以应及时补充营养，尤其要注意健脑、护眼这两大方面。

对恢复疲劳也有一定帮助。

适宜电脑族进食的果蔬有桂圆、芹菜、白菜、圆白菜、萝卜、土豆、柚子、橘子、柠檬、葡萄等。

同时，富含维生素C的蔬果也具有使大脑功能灵活、敏锐，提高智力的作用，其代表性的蔬果有苹果、香蕉、草莓、菠菜、芹菜、油菜、菜花等。

富含维生素A的食物有助于补肝明目，缓解眼睛疲劳。

代碱性食物可消除酸性食物对神经系统造成的危害，预防脑细胞衰老，提高反应能力；还可改善记忆功能，防止记忆力减退，并对缓解神经衰弱和过度疲劳食物有胡萝卜、红苋菜、红枣等。

熬夜族年轻的朋友们对于“熬夜”这个词肯定不会陌生。

养生专家认为，熬夜当天的晚餐应多选择蔬菜、水果等清淡的食物，这样对熬夜时的疲劳有帮助。

既然这样的话，那我们就要学会如何用蔬果进行调养了。

熬夜时，由于身体已经过一天的体力活动，能量已消耗殆尽，故适当进食热的食物可补充机体所需热量，还能达到暖身保胃的作用。

如大枣、桂圆、香蕉、苹果、木瓜、梨、西瓜、菜花、白菜、油菜等可助你减少体力消耗，满足机体所需热量。

熬夜者要供给充足的维生素A和B族维生素，防止视觉疲劳。

如胡萝卜、韭菜、香蕉等。

此外，熬夜者不宜多食、不宜食难消化的果蔬，以免加重肠胃的负担，如西蓝花、圆白菜等就不适宜熬夜时食用。

办公室族现在的办公一族长时间坐在办公室，缺乏运动，肠道蠕动较慢，所以通便消食的蔬果不能少。

另外，由于压力过大，所以还应摄取一些具有舒缓心理压力作用的若想通便消食自然得摄取一些富含丰富的粗纤维的蔬果，以促进胃肠蠕动，保持大便通畅。

如蔬菜中的空心菜、韭菜、白萝卜等都是不错的选择，而水果中的香蕉、苹果和菠萝也是最佳选择之一。

<<五色蔬果食用图典>>

编辑推荐

《五色蔬果食用图典》为读者详细介绍了色彩斑斓的蔬菜、水果的营养成分、保健功效、食用宜忌和搭配宜忌，特别提供100余道蔬果菜肴和90多个蔬果小偏方，使大家在品尝美味蔬果的同时获得健康与快乐。

<<五色蔬果食用图典>>

名人推荐

这本书根据蔬菜水果的颜色分类，对保健功效讲的挺细致，还有食用宜忌、搭配宜忌、蔬菜水果做的食疗方法，随手翻翻看看，挺有收获的。

——读者

<<五色蔬果食用图典>>

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>