

<<防癌抗癌食物掌中查>>

图书基本信息

书名：<<防癌抗癌食物掌中查>>

13位ISBN编号：9787510116049

10位ISBN编号：751011604X

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：何丽

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>

<<防癌抗癌食物掌中查>>

内容概要

《防癌抗癌食物掌中查》分别对抗癌防癌食材、饮品的性味归经、食疗保健功效、抗癌成分以及抗癌食材的搭配都作了科学详细的介绍，而且针对于特殊食材、饮品还设计了贴心的食材叮嘱以及科学的菜谱配方的烹制方法，使读者对防癌食物有了一个全新的认识。

<<防癌抗癌食物掌中查>>

作者简介

何丽，中央文明办和卫生部全国“相约健康社区行”特聘专家，卫生部健康管理师职业技能鉴定专家工作委员会委员，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员。

<<防癌抗癌食物掌中查>>

书籍目录

第一章 药食兼具的防癌经典食材 山药——防癌抗癌看我的 山药黄豆排骨汤 山药枸杞羊肉汤 杏仁——防癌必备食品 牛蒡——药食同源的抗癌能手 薏仁——生命健康之禾 薏仁鸡汤 柠檬薏仁汤 芡实——益气补虚，预防癌症 黄芪——药食兼具，双重抗癌 大蒜——天然的抗生素 姜——杀菌防癌的良药 菠萝 嫩姜炒鸭片 韭菜姜丝炒墨鱼 第二章 吃对五谷杂粮远离癌细胞 小米——为防癌上“保险” 桂圆小米粥 小米萝卜粥 糙米——养颜防癌的高手 苹果糙米粥 木瓜糙米粥 燕麦——谷类抗癌明星 奶香燕麦粥 八味杂粮 荞麦——抗癌护心杂粮 黄豆——预防乳腺癌 黄豆烧茄子 黄豆海带汤 绿豆——解毒抗癌样样通 绿豆南瓜羹 薄荷绿豆粥 黑豆——消除自由基，抗癌防衰老 桂圆姜汁黑豆粥 双黑粥 甘薯——远离癌症困扰 甘薯红枣汁 鳕鱼薯块洋葱汤 第三章 不可不知的16种防癌蔬菜 南瓜——防癌黄金宝瓜 鱼香南瓜 南瓜粥 西红柿——美白抗癌能手 西红柿玉米羹 金针西红柿汤 白萝卜——抗菌防癌食物 胡萝卜——出众的抗癌模范 胡萝卜香芹洋葱汤 胡萝卜炒菠菜 圆白菜——多功能抗癌食物 苦瓜——防癌君子菜 苦瓜炒黑木耳 苦瓜炒荸荠 菜花——抵抗癌细胞的佳蔬 辣炒蛋菜花 鸳鸯菜花 白菜——家常菜中的抗癌明星 肉末海带烧白菜 清蒸三素 茄子——抗衰老防癌紫色精灵 西红柿炒茄子 酱烧茄条 洋葱——抗病毒防癌良蔬 洋葱炒南瓜 香酥洋葱条 芦笋——防癌抗癌的蔬菜之王 菠菜——补血抗癌良药 菠菜梗烧蘑菇 银耳炒菠菜 海带——补钙防癌佳品 黄豆烧海带结 椒香海带丝 芥菜——降“三高”抗癌高手 香菇——天然防癌“保护伞” 香菇烧双花 香菇腊肉炒香干 豆芽菜——帮你消除自由基 第四章 防癌魔力水果 猕猴桃——有效防癌的奇异之果 蔬果沙拉 猕猴桃大米粥 哈密瓜——抗癌防癌好帮手 柠檬——富含维生素C的防癌高手 鲜橙柠檬汁 柠檬黄瓜 葡萄——防癌抗癌“紫水晶” 葡萄丝瓜柠檬汁 山莲葡萄粥 无花果——排毒抗癌良果 草莓——美容抗癌佳果 草莓柠檬奶昔 草莓红枣粥 苹果——保健抗癌的首选水果 苹果鲜蔬汤 苹果炒牛肉 橘子——防癌小卫士 橘子沙拉 橘子胡萝卜奶昔 蓝莓——癌细胞的天敌 木瓜——女性防癌的必需品 木瓜烧带鱼 木瓜羊肉汤 第五章 不可不喝的防癌饮品 酸奶——抑菌防癌美味 茶——杀菌防癌的助手 蜂蜜——防癌天然之宝 红酒——防癌红色“玫瑰” 第六章 佳肴里的调味料也防癌 味噌——美味防癌调味料 啤酒酵母粉——低脂、低热量防癌剂 橄榄油——绿色防癌佳品 香油——润肠防癌调味料 咖喱——风味独特的抗癌“料” 咖喱洋葱牛肉

<<防癌抗癌食物掌中查>>

章节摘录

版权页： 插图： 食疗保健功效 苦瓜含有苦瓜苷和类似胰岛素的物质，具有良好的降血糖作用，是糖尿病患者的理想食品。

苦瓜的维生素C含量很高，具有预防坏血病、保护细胞膜、预防动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用，还具有增强机体免疫力，提升代谢功能的功效。

苦瓜中的苦瓜苷和苦味素能健脾开胃，增进食欲；其所含的生物碱类物质——奎宁，有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效。

主要营养成分 碳水化合物、维生素C、胡萝卜素、维生素E、钙、镁、磷、钾、烟酸、叶酸、膳食纤维 最有效的抗癌成分 苦瓜苷、苦味素、维生素C、 β -胡萝卜素、奎宁、黄酮类物质 防癌可以这样吃 将苦瓜的种子下入锅中放1碗半水煎至1碗左右，掺入适量甘草粉后服用，有清热解毒、提高脾胃机能、益气补肾、降血糖的功效。

苦瓜还可以与绿茶搭配做茶饮用。

将苦瓜上端切开，挖去瓜瓢，装入绿茶后挂在通风处阴干；用时取下洗净，连同茶叶一起切碎，混匀，用沸水冲泡，闷15分钟，即可饮用。

此茶可以消热去暑，解渴除烦，提高人体免疫力，对预防癌症也有一定疗效。

防癌抗癌因子大揭秘 从苦瓜子中提炼的胰岛蛋白酶抑制剂可以抑制癌细胞所分泌出来的蛋白酶，具有一定的抗癌作用，可以在一定程度上降低胃癌、大肠癌、子宫癌的发生概率。

苦瓜中含有一种叫奎宁的物质，能促进新陈代谢，刺激唾液及胃液分泌，具有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效，同时还能帮助人体防止致癌物质堆积，降低癌症的发生概率。

苦瓜之所以会有苦味，是由它含有的苦味素造成的，而苦味素具有增强免疫功能的效果，可起到预防癌症的作用。

苦瓜中含有丰富的维生素C和黄酮类化合物，能有效抑制乳腺癌细胞生长，具有预防乳腺癌的。

<<防癌抗癌食物掌中查>>

编辑推荐

《防癌抗癌食物掌中查》将知识性、趣味性、实用性融为一体，适合各个层次的读者。

<<防癌抗癌食物掌中查>>

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>