

<<破解蔬菜美容保健密码>>

图书基本信息

书名：<<破解蔬菜美容保健密码>>

13位ISBN编号：9787538160130

10位ISBN编号：7538160132

出版时间：2009-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：周范林 编著

页数：158

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>

## <<破解蔬菜美容保健密码>>

### 内容概要

破解系列图书联系现代人的生活习惯，全面解读日常生活中120种常见瓜果、蔬菜、粮油及肉类，涉及人们的烹调习惯、进食方式、生活环境及美容保健等；在传播营养保健新观念的同时，提供一整套简明准确、易懂易学的服用方法，引导读者成为真正的健康赢家。

## <<破解蔬菜美容保健密码>>

### 作者简介

周范林，男，1953年10月生。

大学本科毕业。

现在南通大学教务处工作，副研究员，中国科普作家协会会员。

自1981年以来，在全国各报刊杂志上发表学术论文、科普文章以及出版书籍等达2000多万字，主要著述有《高校教材管理工作的理论与实践》、《实用管理方法手册》、《实用记忆方法手册》、《实用读书方法手册》、《潇洒人生》系列、《养生保健健美》系列、《家庭美食》系列、《家庭生活技巧》系列等。

在众多的成果中有一项获江苏省高校教材工作优秀论文奖；一项获江苏省高等教育研究优秀成果奖；一项获江苏省高等教育教学成果一等奖(与同事合作)；一项获江苏省高等教育教学成果二等奖(与同事合作)；一项获江苏省树勋师范教育科研成果三等奖(与同事合作)；一项获南通师范专科学校首届优秀科研成果三等奖；两项获南通师范学院优秀教学成果一等奖(与同事合作)；一项获南通大学教学成果一等奖(与同事合作)；一项获第五届全国图书“金钥匙”二等奖；一项获92-93年度西南西北地区优秀科技图书三等奖。

<<破解蔬菜美容保健密码>>

书籍目录

胡萝卜 · Huluobo 萝卜 · Luobo 土豆 · Tudou 山药 · Shanyao 红薯 · Hongshu 芋头 · Yutou 莲藕 · Lianou  
竹笋 · Zhusun 芦笋 · Lusun 莴笋 · Wosun 茭白 · Jiabai 南瓜 · Nangua 冬瓜 · Donggua 丝瓜 · Sigua 苦瓜  
· Kugua 茄子 · Qiezi 青椒 · Qingjiao 菠菜 · Bocai 白菜 · Baicai 芹菜 · Qincai 韭菜 · Jiucai 卷心菜  
· Juanxincai 油菜 · Youcai 甜菜 · Tiancai 雪菜 · Xuecai 菜花 · Caihua 豆芽 · Douya 洋葱 · Yangcong 荸荠  
· Biqi 蒜 · Suan

## <<破解蔬菜美容保健密码>>

### 章节摘录

插图：禁食发芽的红薯。

因为红薯本身含有一定的龙葵素，适当的龙葵素有缓解痉挛作用，能减少胃液分泌。

但是，当红薯发芽时，龙葵素含量则大大增加，大量的龙葵素对人体有毒害作用，影响身体健康。

不宜空腹吃红薯。

红薯中含有大量的淀粉和胶质，如果空腹吃会刺激胃壁分泌更多的胃酸。

红薯皮不宜食用。

红薯营养丰富，有极好的抗癌作用，但其皮不能食用。

红薯皮中含碱多，食用过多会致胃肠不适。

如果其皮呈褐色或有黑色斑点更不能食用，这是受了“黑斑病菌”感染的缘故，进入人体会损害肝脏功能。

饮酒不宜食红薯。

饮酒时和饮酒后3小时内不宜进食红薯。

因为红薯和胃酸发生反应能生成不溶于水的坚硬结块，从而损害消化功能。

饮酒时同食红薯，更容易导致消化不良，出现腹部胀满等不适感觉。

红薯不要与柿子同食。

酸与果胶、单宁会凝成胃结石，而胃结石能刺激胃壁而致胃出血和胃溃疡等病。

<<破解蔬菜美容保健密码>>

编辑推荐

《破解蔬菜美容保健密码》为辽宁科学技术出版社出版。

<<破解蔬菜美容保健密码>>

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>