

<<果蔬养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<果蔬养生宝典>>

13位ISBN编号：9787538436549

10位ISBN编号：7538436545

出版时间：2008-8

出版时间：吉林科技

作者：食物养生保健促进会

页数：276

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>

<<果蔬养生宝典>>

前言

美丽是吃出来的，健康也是吃出来的！

而有一种美丽只有健康才能透出来。

那就是健康之美！

健康和美丽本是一对因果相连的关系，有了健康才有美丽！

如果把美丽的产生通俗明了的表述则为：营养——健康——美丽。

因此，可以通过健康合理的养生方式来实现健康之美，因为惟有健康之美才是最科学的美丽方式呢！

健康之美使人面色红润、头发稠密、身材均匀、精神饱满。

而这种状态是建立在营养丰富的基础之上的！

学会科学食用水果和蔬菜，能帮助我们广泛摄取各种营养，实现美丽和健康。

这是因为水果中含有人类所需要的营养素，如：蛋白质、脂肪、糖(即碳水化合物)、水分、维生素及微量元素。

我们每天所进行的活动能量来源于蛋白质、脂肪和糖，糖和脂肪的主要作用是为身体提供热能，蛋白质的主要作用是除部分供应热能外，更重要的是它是构成机体组织细胞的物质。

水分则参与代谢和调节水电解质平衡；维生素和微量元素的主要作用是维护细胞的功能，即各种酶的激活剂。

缺乏营养素会对人体造成损害，甚至危及生命。

根据健康专家的研究发现：脂肪和糖供给不足，可使人体缺乏能量，各组织器官无能量供给将逐渐衰退，人就无力活动。

蛋白质供给不足，体内组织细胞就不能够再生，人就像树一样枯萎而衰弓弓，体内若缺了盐和水，机体的代谢就会出现紊乱。

维生素和微量元素供给不足时，将会使体内的酶失去活性，细胞的正常代谢就会受到影响，大量的细胞将逐渐衰亡。

我们每天吃的食物中的营养是否全面，搭配是否合理，和健康美丽有着关键性的联系。

水果和蔬菜中的维生素及水分、糖被身体吸收后可以起到滋养肌肤，维护皮肤弹性的作用。

同时还能为我们的身体补充多种维生素，和我们吃的其他的食物搭配，促进机体代谢和吸收。

尤其是当饮食不够丰富的时候，水果和蔬菜中的维生素和微量元素，特别是维生素C、维生素E和微量元素锌、硒、铁不仅能增强细胞的抗氧化作用，增加细胞活力，还可以延缓衰老及预防营养性贫血。

而在具体的选用过程中，应根据水果和蔬菜的不同性能进行选用，如有些果蔬减肥功效强一点，有些则滋养肌肤的功效更好一些，还有的具有养发、祛斑、排毒、抵抗衰老等不同的养生美颜功效。

同时，根据季节的变化，四季对水果的需要是不相同的，而应季水果还非常讲究搭配和食用方式的科学性。

根据不同人的需求，所需要的水果和蔬菜也不尽相同。

我们根据水果和蔬菜的食疗功效，针对一些常见病(如高血压、感冒、咳嗽等)进行了多方位指导。

只要科学、合理的吃，就能够拥有健康和美丽，美丽就在日常的普通食物中，掌握健康之美的饮食和营养的学问，让你的健康与美丽永驻！

<<果蔬养生宝典>>

内容概要

很多人都希望自己能健康美丽，其实健康和美丽是有很强的内在联系的，只有健康之美，才算得上是真正的美。

而且，这种健康之美是可以通过饮食调理来获得的，自古以来，药食就是同源的，换句话说：也就是日常的食物就是我们最好的医药，食物不仅可以预防疾病、强身健体、养颜润肤，更可以让我们吃出好气色。

美丽是吃出来的，健康也是吃出来！

本书以现代营养学为依据，从食物养生的角度出发，博采营养学、食品安全学、美容学等现代科学，细说50种常见果蔬营养及养生功效，有针对性地提出了近600种食物养生食用的方法和技巧。

通过本书，可以让您学会科学食用水果和蔬菜，帮助我们广泛摄取各种营养，掌握果蔬养生的营养学问。

本书融知识性、趣味性、实用性为一体，贴近百姓生活，贴近实践，具有很强的指导性和可操作性。

<<果蔬养生宝典>>

书籍目录

第一章 果蔬的减肥养生作用 减肥养生的水果 苹果 性味 营养 挑选 清洗 吃的讲究
制作茗饮 制作粥膳 制作靓汤 制作佳肴 葡萄柚 性味 营养 挑选 清洗
吃的讲究 制作茗饮 制作粥膳 制作靓汤 制作佳肴 山楂 性味 营养 挑选
清洗 吃的讲究 制作茗饮 制作粥膳 制作靓汤 制作佳肴 香蕉 性味 营养
挑选 清洗 吃的讲究 制作茗饮 制作粥膳 制作靓汤 制作佳肴 减肥养生的蔬
菜 黄瓜 性味 营养 挑选 清洗 吃的讲究 制作茗饮 制作粥膳 制作靓汤
制作佳肴第二章 果蔬的美肌养生作用第三章 果蔬的养发养生作用第四章 果蔬的祛斑养
生作用第五章 果蔬的排毒养生作用第六章 果蔬的抗衰养生作用第七章 四季果蔬巧养生第八章
果蔬养生的调理作用

<<果蔬养生宝典>>

章节摘录

插图：

<<果蔬养生宝典>>

编辑推荐

《果蔬养生宝典》由吉林科学技术出版社出版。

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>