

<<爱吃粗粮>>

图书基本信息

书名：<<爱吃粗粮>>

13位ISBN编号：9787539031941

10位ISBN编号：7539031948

出版时间：2009-7

出版时间：江西科学技术出版社

作者：胡建国，邳艳春 编著

页数：210

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>

<<爱吃粗粮>>

内容概要

粗粮的3大优势： 优势1 维生素B1的含量高。

它的重要作用是能作为辅酶参加碳水化合物代谢。

另外，维生素B1还能增进食欲，促进消化，维护神经系统正常功能。

优势2 含有较多的膳食纤维。

膳食纤维被称为人体的“第七营养素”，它能降糖、降脂、减肥、通便、解毒、防癌和增强抗病能力。

优势3 中和人体酸碱度。

粗粮食物偏碱性，可中和人体酸性环境，缓解疲劳增强体能。

<<爱吃粗粮>>

书籍目录

主妇学营养家人更健康第一章 谷物类 玉米 黄金作物 癌症克星 小米 绿色作物 滋补佳品 高粱 铁秆庄稼 百姓食粮 大麦 保健功臣 五谷之长 燕麦 营养之圣 食粮首位 燕麦 健康主食 降脂强心 薏米 健康之禾 防癌佳品 糯米 香糯黏滑 温补强身 黑米 米中之王 药食兼用 芡实 补而不峻 防燥不腻第二章 薯豆类 红豆 心之谷品 多效杂粮 绿豆 夏令上品 菜中佳品 豌豆 营养蔬菜 清脆利口 黑豆 豆中之宝 补肾益精 黄豆 绿色乳牛 豆中之王 蚕豆 立夏三鲜 营养丰富 芸豆 滋补佳品 益肾补气 扁豆 物美价廉 清肝解毒 土豆 超级蔬菜 地下人参 红薯 减肥食品 抗癌之星 山药 医疗食补 益肺滋肾 芋头 老少皆宜 素食一宝第三章 食用菌类 茶菇 中华神菇 抗癌尖兵 平菇 补虚芻胃 抑制病毒 草菇 消食祛热 滋阴壮阳 香菇 菇中之王 素中之肉 猴头菇 多食猴头 返老还童 金针菇 补脑健脑 促进智力 黑木耳 素中之荤 茵中之花 白木耳 宫廷贡品 御膳佳肴第四章 野菜类 荠菜 大众野菜 营养美味 苦菜 天然之珍 胜于良药 苋菜 长寿菜 菜中佼佼者 香椿 树上蔬菜 名贵佳肴 黄花菜 席上珍品 营养保健 马齿苋 多彩蔬菜 天然抗生素第五章 其他类 花生 素中之荤 滋养补益 核桃 养人之宝 通经润血 板栗 木本粮食 补养良药 莲子 清热祛火 安神补脑 松子 坚果鲜品 润肤美容 芝麻 仙家食物 血管清道夫

<<爱吃粗粮>>

章节摘录

插图：第一章 谷物类玉米 黄金作物 癌症克星玉米的营养德国营养保健协会的一项研究表明，在所有主食中，玉米的营养价值和保健作用是最高的。

研究表明，玉米中的维生素含量非常高，为稻米、小麦的5~10倍。

同时，玉米中除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，还含有核黄素、维生素等营养物质。

这些物质对预防心脏病、癌症等疾病有很大的好处。

玉米中所含的胡萝卜素，被人体吸收后能转化为维生素A，它具有防癌作用；植物纤维索能加速致癌物质和其他毒物的排出；天然维生素E则有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。

多吃玉米还能抑制抗癌药物对人体的副作用，刺激大脑细胞，增强记忆力。

此外，鲜玉米的水分、活性物、维生素等各种营养成分比老熟玉米高很多。

因为，在贮存过程中，玉米的营养物质含量会快速下降。

经测定，每100克玉米能提供近300毫克的钙，几乎与乳制品中所含的钙差不多。

丰富的钙可起到降血压的功效。

如果每天摄入1克钙，6周后血压能降低9%。

玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄。

<<爱吃粗粮>>

编辑推荐

《爱吃粗粮》：“家庭营养青”的“粗粮细做”香喷喷的糙米粥，金黄的玉米面饼，糯软的红豆米饭……富含营养，平衡膳食，调理肠胃，强身健体。

吃较多（平均每天2.5份）全谷类食物的人群与吃较少（平均每天0.2份）全谷类的人群相比，患心脏病、中风、致死性心血管疾病几率减少21%。

<<爱吃粗粮>>

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>