

<<爱上多滋多彩的食物>>

图书基本信息

书名：<<爱上多滋多彩的食物>>

13位ISBN编号：9787539035543

10位ISBN编号：7539035544

出版时间：2009-10

出版时间：江西科学技术出版社

作者：邳艳春

页数：207

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>

<<爱上多滋多彩的食物>>

内容概要

这本书将食物分成红、绿、黄、橙、黑、白、紫七种颜色，详细介绍了每种颜色的食物特有的营养价值和保健功效，教您按照身体所需，分门别类地享受美食。让您吃得更有心！

<<爱上多滋多彩的食物>>

书籍目录

食物颜色里的小秘密第一章 红色食物——养心 西瓜 清热解暑 山楂 长寿之果 苹果 全科医生 草莓 养肤的果实 红枣 补气养血 红米 补血“健将” 番茄 神奇的菜中之果第二章 黑色食物——养肾 黑米 粮食中的美容品 黑豆 蛋白质的宝库 海带 大脖子病的克星 紫菜 长寿菜 黑芝麻 天然染发剂 黑木耳 药食两用的菌类植物第三章 白色食物——养肺 梨 秋天里的防燥食品 牛奶 液体面包 鸡蛋 理想的营养库 山药 延年益寿的食物 香蕉 快乐的果实 白萝卜 小人参第四章 绿色食物——养肝 菠菜 补铁先锋 芹菜 防癌抗癌 生菜 减肥蔬菜 莴笋 厨房里的药物 猕猴桃 营养金矿 西兰花 穷人的医生第五章 黄色食物——养脾 玉米 增强记忆力 花生 长生果 土豆 宽肠通便、降糖降脂 菠萝 健胃消食、补脾止泻 柠檬 美容水果 柚子 补充维生素C第六章 紫色食物——护眼 李子 降压精灵 葡萄 补气、养血、强心 茄子 保护心血管的蔬菜 桑葚 滋阴补血，生津润肠 洋葱 安神菜 无花果 天然的保健美食第七章 橙色食物——提高免疫力 南瓜 最佳美容食品 芒果 维生素A的来源 橙子 疗疾佳果 红薯 长寿少疾 胡萝卜 平民人参 哈密瓜 清肺热止咳

<<爱上多滋多彩的食物>>

章节摘录

第一章 红色食物——养心 西瓜 清热解暑 西瓜，又叫水瓜、寒瓜、夏瓜，被称作为“瓜中之王”，因是在汉代从西域引入，所以称为“西瓜”。

西瓜甘甜多汁，清爽解渴，是消暑消热之佳品。

西瓜除不含脂肪和胆固醇外，几乎含有人体所必需的各种营养素，是一种最富有营养、最纯净、食用最安全的天然食品。

俗话说得好：“暑天几块瓜，药剂不用抓。”

一、西瓜——暑热克星 西瓜营养很丰富，除了含有蛋白质、糖、钙、铁、磷和多种维生素以外，还含有人体所需的氨基酸。

在炎热的夏季，出汗很多而进食减少，这时食用西瓜，既可补充水分又能消暑解渴、供给营养、维持生理功能，有助于防止暑天生病。

二、西瓜——美容行家 西瓜中含有多种重要的、有益健康和美容的化学成分，主要有瓜氨酸、谷氨酸、精氨酸、苹果酸、磷酸等等，它们都是具有皮肤生理活性的氨基酸，还含有糖类、维生素、矿物质等营养物质。

西瓜的这些成分容易被皮肤吸收，对面部皮肤有着很好的滋润、营养、防晒、增白的效果。

三、西瓜——万能钥匙 西瓜所含的糖和盐能利尿并且能消除肾脏炎症；蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶的蛋白质，从而有效地增加肾炎病人的营养；西瓜还含有能使血压降低的物质，所以在肾炎和降低血压的治疗方面，西瓜可算是果菜之中的“好医生”。

四、西瓜——所向无敌 大家都知道西瓜的水分丰富，所以我们在吃西瓜后尿量会明显增加，这可以减少胆色素的含量，并且可以使大便通畅，对治疗黄疸有一定作用；患其他急性热病，比如高热、多汗、大渴，烦躁、尿痛等症，都很适合用西瓜作辅助治疗。

健康推荐 到了炎炎夏季，西瓜成为人们眼中最闪亮的“明星水果”，它在消暑解渴的同时，还对一些疾病有不错的辅助效果。

下面我们就来介绍西瓜的一些食疗功效。

降血压法：西瓜藤、黄瓜藤各30克，竹叶10克，洗净后加适量水一同入锅，煎汤即可，每日2次。

降血脂法：西瓜叶60克，花生皮30克，加适量水将两者一同入锅，煎汤即成，每日2~3次。

治肾炎法：西瓜皮、白茅根各60克，用清水洗净后入锅，加适量水煎汤即成，代茶饮。

治胆囊炎法：西瓜皮100克，白芥子3克，白萝卜子5克，将三者洗净入锅，加适量水煎汤即可，每日2次。

治心力衰竭法：西瓜皮、冬瓜皮各30克，葫芦壳50克。

将三种药材加适量水，煎煮15分钟，去渣取汁即成，每日代茶饮用。

<<爱上多滋多彩的食物>>

编辑推荐

每种颜色的食物都有“一技之长”，揭开食物颜色里的小秘密！

<<爱上多滋多彩的食物>>

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>