第一图书网, tushu007.com

<<七色魔法蔬果>>

图书基本信息

书名：<<七色魔法蔬果>>

13位ISBN编号：9789571351124

10位ISBN编号：9571351121

出版时间：2009-10

出版时间：時報文化

作者：中村丁次

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

<<七色魔法蔬果>>

内容概要

蔬果最有價值的營養素，就在顏色裡！
55種七色魔法蔬果，從保健功效到選購要點，提供完整解析！
70道繽紛蔬果食譜，從簡單調理到正式料理，給你絕佳建議！
茄紅素、花青素、葉黃素、兒茶素……吃蔬果不只能補充食物纖維、維生素和礦物質，更能有效攝取營養界的最新寵兒——「第七營養素」植化素！
想要吃得健康，不僅要「天天蔬果五七九」，還要吃對「顏色」才行！
蔬果呈現的顏色是來自於內含的「植化素」（phytochemical），它能發揮強效的抗氧化作用，使人體免於老化和罹患慢性病、癌症的風險。
對長期處於壓力之下，生活飲食皆失調的現代人而言，是不可或缺的營養成分；而均衡攝取各色蔬果，就是最簡便、也最有效的日常保健法。
《七色魔法蔬果——吃對顏色不生病！
》針對植化素形成的紅、橙、黃、綠、紫、黑、白七大色系，針對各大色系中最具代表性的蔬果，進行詳細的營養成分和保健效果解析，同時提供不同蔬果的選購及保存方法、最有效的攝取方式及簡易美味的料理食譜，幫助你檢視自己的健康需求，選對你該吃的顏色、補足你欠缺的營養，讓充滿活力的魔法七色蔬果，為你創造元氣滿點的蔬食新生活！
本書提供——【最詳細的植化素功效解析】植化素除了具有強效的抗氧化作用，可以提高免疫力，對於預防癌症更有不容忽視的重要性！
【最完整的植化素種類介紹】紅色的茄紅素、黃色的葉黃素等……7大色系蔬果，12種植化素一次囊括，讓你健康絕不漏接！
【最豐富的植化素健康料理】蔬果的應用千變萬化，只要依照各種植化素的特性，選擇最適合的料理手法，就能完整吸收！
七色魔法蔬果的植化素保健功效【紅】茄紅素：抗氧化作用、預防前列腺癌等 u 番茄、西瓜、葡萄柚等辣椒紅素：預防癌症、增加良性膽固醇等 u 紅椒、辣椒等【橙】維他命A原：抗氧化作用、調整膽固醇等 u 南瓜、紅蘿蔔、橘子等玉米黃素：預防老年視力衰退、乳癌等 u 木瓜、芒果等【黃】類黃酮：預防高血壓、防止過敏等 u 洋蔥、檸檬、柑橘類等葉黃素：預防乳癌、結腸癌等 u 玉米、菊花、黃金奇異果【綠】葉綠素：調整膽固醇等 u 菠菜、山麻、明日葉、韭菜等【紫】花青素：預防老年視力衰退、保護肝功能等 u 茄子、紅紫蘇、菊苣、莓類等【黑】綠原酸：調整血壓、調整血糖、瘦身效果等 u 牛蒡、雪蓮果、馬鈴薯等兒茶素：預防癌症、調整膽固醇、瘦身效果等 u 綠茶、柿子、紅酒等【白】異硫氰酸鹽：防治幽門桿菌、保持血液清澈等 u 高麗菜、白蘿蔔、山葵等二丙烯基硫化物：預防胃癌、大腸癌等 u 洋蔥、大蒜等香辛植物

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