

<<蔬果保健功效速查圖典>>

图书基本信息

书名：<<蔬果保健功效速查圖典>>

13位ISBN编号：9789866612725

10位ISBN编号：9866612724

出版时间：2010-2

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：蕭千祐

页数：256

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>

## <<蔬果保健功效速查圖典>>

### 內容概要

食物是最好的藥 圖解式食用指南 番茄生吃、煮熟後，哪個茄紅素含量較高？  
韭菜是蔬菜中的「威而鋼」？  
豆芽菜比豆子營養更豐富？  
電腦族應多攝食紅、黃、綠蔬果？  
各種體質有什麼「速配」宜吃的水果？  
鳳梨為何適宜和肉類搭配料理？  
花椰菜 防癌排毒 + 補充鈣質 南瓜 降壓抗老 + 穩定血糖 番茄 控制體重 + 整腸  
健胃 柳橙 降膽固醇 + 幫助消化 櫻桃 養顏美容 + 抗氧化 聰明吃蔬果 健康營養滿  
分 小食物?大功用 蔬果10大功效，樂活養身： 1 抗氧化 2 延緩老化 3 防癌 4 保  
護心血管 5 降低膽固醇 6 強化骨骼 7 視力保健 8 增進智力 9 促進泌尿道健康 10 幫助  
排便 全方位蔬果保健知識，為身體找對好食物！  
一天五蔬果，分量怎麼抓？  
怎樣配合時令季節吃蔬果？  
室溫下的西瓜比冰過的營養嗎？  
慢性病患者食用蔬果的注意事項？  
哪些蔬果含有毒性？  
蔬果保存、挑選有何祕訣？  
【本書特色】 營養師嚴選74種明星蔬果保健功效 專業營養師針對常見蔬果，詳細介紹  
食用方式、注意事項、食療功效，讓您吃對蔬果，健康一百分。  
60道美味高纖蔬果輕料理 以營養、美味及實用性高為目標，精心設計60道蔬果食譜，搭配  
專業營養分析，是家庭必備的蔬果調理入門食譜。  
10大族群量身打造蔬果健康食用法 更年期婦女、兒童、減肥族、外食族、老年人等10大族  
群，提供最合適的蔬果攝取建議及養生方案，介紹最健康樂活的蔬果食用法。

<<蔬果保健功效速查圖典>>

作者簡介

蕭千祐 現職： 長庚技術學院疾病營養學 美容營養學 養生保健飲食概論講師  
學歷： 台北醫學大學保健營養學博士進修 國家營養師高考及格 經歷： 常受邀至各大  
企業及公教單位演講，致力於飲食養生推廣和營養教育 專長： 慢性病飲食及養生飲食 吃  
的美容保養品教育訓練

## &lt;&lt;蔬果保健功效速查圖典&gt;&gt;

## 書籍目錄

名醫推薦序 天天5蔬果 疾病遠離你 何一成 醫師作者自序 吃對天然蔬食 樂活養生 蕭千祐 營養師導讀 本書使用說明Part 1解開蔬果保健密碼什麼是天天5蔬果？  
 蔬果的主要營養成分？  
 何謂蔬果的四性五味？  
 你適合吃哪一類蔬果？  
 食用蔬果有哪些禁忌？  
 慢性病患該如何吃蔬果？  
 如何保存大量蔬果？  
 如何挑選蔬果？  
 Part 210大族群的蔬果食用原則減肥族蔬果食用原則愛美族蔬果食用原則懷孕婦女蔬果食用原則外食族蔬果食用原則更年期婦女蔬果食用原則防癌養生蔬果食用原則便秘者蔬果食用原則電腦族蔬果食用原則兒童蔬果食用原則銀髮族蔬果食用原則Part 374種健康蔬果知識大公開高纖蔬菜館葉菜類高麗菜家庭天然腸胃藥 酸甜燴鮮蔬 奶香蔬菜濃湯大白菜鈣質豐富火鍋良伴 開陽白菜 蛤蜊炒白菜小白菜防治乳癌的救星菠菜補充蛋白質必需品空心菜鹼性的解毒蔬菜青江菜補充鈣質的家常菜油菜低脂排毒又健腦芥菜抗癌養身的長年菜番薯葉養生的平民蔬菜王 銀芽拌時蔬 辣炒番薯葉芥藍菜高鈣的抗癌蔬菜 蒜香芥蘭 芥蘭彩椒牛肉萵苣排毒抗老適宜生食韭菜天然的壯陽聖品芹菜芳香的天然降血壓藥根莖芽菜類胡蘿蔔護眼強身人氣王白蘿蔔殺菌力強的白參馬鈴薯營養高纖平價美食 咖哩馬鈴薯 蘋果洋芋沙拉番薯高纖鹼性優良食物 甜薯山藥優格 肉排佐三絲芋頭高纖抗癌降血壓洋蔥控制血糖有一套山藥壯陽滋陰小人參 養生山藥雞湯 四寶甜湯竹筍天然減重明星食材 涼拌鮮筍 冬筍燴鮮蔬蘆筍提升免疫力好食物豆芽消脂養顏的銀芽 銀芽番茄湯 涼拌黃豆芽蓮藕補血潤肺排毒聖品 鮮芹拌蓮藕 桂香蓮藕茶薑祛寒活血藥用佳品蒜殺菌力強的辛香蔬菜花菜類綠花椰菜抗老防癌綠寶石白花椰菜抗衰美顏白花菜瓜果類番茄抗老防癌人氣王 紅茄豬肝湯 番茄炒蛋青椒護髮美甲的綠色精靈 牛肉炒雙椒 蒜香彩椒茄子保護心血管的紫晶果南瓜完美抗老黃金瓜小黃瓜美白排毒瘦身聖品絲瓜消腫利尿美顏蔬菜 枸杞蛤蜊絲瓜 山藥燴絲瓜胡瓜清涼養顏的大黃瓜脆瓜炒鮮芹 涼拌紅茄黃瓜玉米健腦益智好幫手玉米筍玉米嫩株消腫通便豆類四季豆明目健脾的菜豆 鮮味開陽四季豆 鮮菇炒四季豆毛豆營養的高蛋白質「素肉」 榨菜炒毛豆 翠豆燴絲瓜豌豆營養豐富美容人氣王菇類香菇防癌抗癌的健康仙菇 香菇四寶羹 鮮菇芥菜湯黑木耳素中之葷益智蔬菜 黑木耳炒洋菇 養生冰糖木耳羹金針菇低卡高纖營養菇洋菇整腸排毒好幫手 洋菇燴青江菜 洋菇炒豌豆杏鮑菇「三低」養生食材 三蔬炒杏鮑菇 鮮菇五寶蒸藻類海帶調節酸鹼值的長壽菜 清燉海帶牛肉湯 海帶滷二寶紫菜腸道排毒黑色海味 紫菜瘦肉湯 糖醋洋蔥拌紫菜石花菜減肥排毒的海燕窩新鮮水果館柑橘類橘子抗氧化芳香佳果柳橙降膽固醇黃金果 香橙紅蘿蔔汁香橙拌鮮紅鮎檸檬促進代謝第一名 蔬果檸檬汁 香檸蔬果沙拉柚子糖尿病患者的救星葡萄柚心臟病患的食療良藥漿果類草莓高C美白幸福味 粉紅草莓優格 莓果紅豔番茄汁桑椹延年益壽美顏養生果 紫戀桑椹蘋果汁 高纖桑果沙拉葡萄水果中的抗氧化冠軍核果類櫻桃補鐵水果第一名桃子肺病患者的食療仙桃李子養肝補血酸甜水果棗子綠色的維生素C果仁果類蘋果營養滿分的健康水果 奶香白酒燉蘋果 養生蘋果飲梨子止咳潤肺解渴聖品 香梨番茄汁 百合川貝燉雪梨蓮霧低熱量減重明星瓜類西瓜高含水量的瓜王木瓜滋補養顏的首選水果哈密瓜夏季消暑香甜佳果香瓜越香越好吃的夏日美味熱帶&亞熱帶水果芒果維生素A之果王鳳梨腸道掃毒清道夫 鳳梨優酪乳 窈窕纖果汁香蕉保護腸胃防癌佳果 冰糖香蕉銀耳湯 香蕉優酪乳番石榴高C綠色珍珠楊桃感冒、喉嚨痛的救星百香果水果中的消炎良藥奇異果抗氧化的水果天王附錄常見蔬菜營養功效常見水果營養功效四季蔬菜盛產表四季水果盛產表國人膳食營養素參考攝取量表常見蔬菜營養素表常見水果營養素表常見疾病飲食宜忌表食譜索引60道蔬果養生美味料理

## <<蔬果保健功效速查圖典>>

### 编辑推荐

**本書特色** 營養師嚴選74種明星蔬果保健功效 專業營養師針對常見蔬果，詳細介紹食用方式、注意事項、食療功效，讓您吃對蔬果，健康一百分。

**60道美味高纖蔬果輕料理** 以營養、美味及實用性高為目標，精心設計60道蔬果食譜，搭配專業營養分析，是家庭必備的蔬果調理入門食譜。

**10大族群量身打造蔬果健康食用法** 更年期婦女、兒童、減肥族、外食族、老年人等10大族群，提供最合適的蔬果攝取建議及養生方案，介紹最健康樂活的蔬果食用法。

<<蔬果保健功效速查圖典>>

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>