

《果蔬养生宝典》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538436549

编辑推荐

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！有了健康才有美丽！

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。

内容简介

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。

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

在线试读部分章节

第一章 减肥养生的水果

苹果、葡萄柚、山楂、香蕉，都是非常好的养生水果，也是日常生活中最常见的水果。这些水果在减肥功效上各有千秋，而在适应人群上也各有区别。

苹果酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。很多瘦身人士都提倡多吃苹果，而在美国，很多美国人将苹果做为瘦身必备的水果，他们会在一周中选出一天只吃苹果，把这一天号称“苹果日”。

性味

中医认为，苹果性味甘凉，具有生津、润肺、健脾、益胃、养心之功效。营养学家也发现，苹果的营养成分十分丰富。苹果含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素以及钙、磷、铁、柠檬酸、酒石酸、鞣酸等有机酸以及果胶、纤维素等。

苹果的香味还可以消除心理压抑感。临床证明，让精神压抑患者嗅苹果香气后，可使其压抑感消失；失眠患者在睡前嗅苹果香味，能较快地安静入睡。据说，《基督山伯爵》的作者曾得过严重失眠症，他便每天吃一个苹果，并强制自己的作息时间，终于失眠症得以治愈。

营养

苹果中含有膳食纤维，百利于肠胃蠕动，助于排毒。

苹果中的钙有助于体内多余盐分的代谢，利于消除因盐分高而形成的浮肿。

苹果酸可代谢体内热量，防止下半身肥胖：果胶还能促进胃肠道中的铅、汞、锰的排放，调节机体血糖水平，预防血糖的骤升骤降。

苹果含有丰富的钾，钾不仅可以缓和因摄取过量的钠而引起的水肿：而且还有利尿的作用，可以将体内多余水分排出。

苹果中的果胶可以降低胆固醇。荷兰学者从长期调查研究中发现，每天吃1个苹果的人，胆汁的排出量和胆汁酸的浓度增加，有助于肝脏排出更多的胆固醇。

苹果中的胶质和向量元素铬能保持血糖的稳定，所以苹果不但是糖尿病患者的健康水果，而且是一切想要控制血糖水平的人必不可少的水果。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)