

《蔬果养生精华1688例》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年07月01日

开本：12开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506457637

丛书名：美食好管家系列

编辑推荐

1000余条蔬果养生指导方案，600多道蔬果滋养美食，88种常见鲜美蔬果。
清爽滋美的蔬果加上唇齿留香的美食，赶走疾病，找回健康，让你顷刻活力四射！

内容简介

本书最值得推荐之处——

蔬果的四性五味，根据体质吃蔬果才是健康的法宝，挑选优质蔬果有诀窍，教你如何避开选购蔬果的误区，食用蔬果的注意事项，告诉你怎样吃才健康。

近百种常见蔬果，让你在蔬果王国里尽情享受美味，如何巧妙运用蔬果的营养素打造健康的身体，关注蔬果养生秘笈，瘦身、美容、保健功效一箩筐。

利用蔬果巧治病，轻松赶走各种疾病，常见蔬果的养生秘方，让不同人群健康有活力。

作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员，北京卫校学术委员会主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任，中国烹饪协会，营养执委，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事。

1987年毕业于北京大学医

目录

1 登上蔬果 健康快车

蔬果营养全攻略

七色蔬果保健康

蔬果伴你走四季

蔬果是酸性体质的克星

蔬果的四性五味

选购蔬果的误区

蔬果的处理与储存

怎样吃才健康

2 走进蔬果王国

蔬菜

菠菜
芹菜
香菜
莴笋
大白菜
甘蓝
苋菜
芥蓝
蒜薹
茭白
茼蒿
莲藕
海带
紫菜
西红柿
茄子
苦瓜
黄瓜
冬瓜
南瓜
丝瓜
土豆
竹笋
魔芋
蚕豆
扁豆
豌豆
毛豆
豇豆
玉米
山药
芋头
红薯
辣椒
萝卜
百合
空心菜
油麦菜
盖菜

.....

3 巧用蔬果营养素 打造健康身体

4 日常蔬果 养生秘笈

5 利用蔬果 巧治病

6 不同族群的蔬果养生秘方

在线试读部分章节

1 登上蔬果 健康快车

蔬果营养全攻略

蔬果中主要含有维生素、矿物质、膳食纤维等，这些都是人体机能正常运作不可或缺的营养成分。我国传统中医学理论认为，药食同源。因此，许多水果蔬菜在作为日常食物的同时还具有医疗、保健作用。

维生素

维生素A 它具有维持上皮组织细胞正常结构与功能、促进生长发育、参与体内氧化代谢的作用，对防治癌症具有重要意义。许多蔬果都含有维生素A，如芹菜、油菜、西红柿、胡萝卜、甜橙、枇杷、山楂、樱桃等。

B族维生素 B族维生素包括维生素B1、维生素B2、维生素B5、维生素B6、维生素B12等，它们有很多的共同性，如都是水溶性，多余的不会贮藏于体内，而会完全排出体外，所以B族维生素必须每天补充。

B族维生素之间有协同作用，就是说光摄取其中的一种，吸收效果并不好，如果与其他的B族维生素一起摄取，吸收效果最佳。

维生素B，被称为精神性的维生素，因为它对神经组织和精神状态有良好的影响。

.....

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)