

<<蔬菜的营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜的营养与保健>>

13位ISBN编号：9787504731562

10位ISBN编号：7504731560

出版时间：2009-8

出版时间：中国物资出版社

作者：李希新

页数：300

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>

<<蔬菜的营养与保健>>

前言

我国是一个幅员辽阔、物产丰富的国家，众多的动植物是中华民族赖以生存和发展的首要条件。随着中华民族的崛起和振兴，人民生活水平日益提高，人们对食物特别是对绿色食物、野生食物的保健作用越来越重视。

《汉书·酈食其传》载：“王者以民为天，而民以食为天。”

”说的是秦朝末年有个叫酈食其的人，对汉高祖刘邦所进的忠言。

“民以食为天”，“国以土为本”则是历朝历代的立国之本。

《素问·平人气象论》也指出：“人以水谷为本，故人绝水谷则死”。

我国早在周朝就已有“食医”的官职和专科设置，食医是专职食疗、食养的医官，负责食物调配、维护健康、预防和治疗疾病。

战国时期的医家已经非常重视运用食物来防治疾病，如扁鹊云：“为医者，当须先洞晓病源、知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。

《黄帝内经·素问·藏气法时论》提到：“毒药攻邪，五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

唐代医药学家孙思邈对饮食保健也颇为重视，他在《备急千金要方·食治篇》中强调：“安身之本，必资于食；……不知食宜者，不足以存生也”，并认为“食能祛邪而安脏腑、悦神、爽志，以资气血”。

“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工”。

<<蔬菜的营养与保健>>

内容概要

李希新教授从事《饮食营养学》的教学实践和临床医学三十余年，在饮食保健方面有着丰富的知识和经验，他编写的《中华食物保健》丛书收集、整理常见食物二百多种，分为粮食、蔬菜、水果、水产品四部。

每种食物从中医食疗保健和现代营养两个角度分别论述，全面介绍了各种食物的渊源产地、营养价值、食疗保健、健康影响等食物保健知识；根据食物的不同特性和人的个体差异，在食物的选择方面也有较多指导。

身体健康是最大的财富，保持健康比增加薪水更加重要。

相信各位在翻阅本书之后，会给你的健康饮食带来诸多帮助，你会明白选择什么样的食物、如何吃才是科学的膳食！

俗话说：“最好的医生是自己”，这部《中华食物保健》丛书可以帮助你成为“自己的饮食保健医师”。

<<蔬菜的营养与保健>>

作者简介

李希新山东中医药大学教授，从事中药学、中医饮食营养学的教学和临床医疗工作三十余年，主编有《当代中药临床应用》、《当代内科难治病中医治疗》、《本草应用拾遗》等著作，擅长皮肤科、肿瘤科、神经内科等疑难杂症的治疗。

<<蔬菜的营养与保健>>

书籍目录

第一章 蔬菜的分类 一、按产品器官分类 二、按农业生物学分类 三、按蔬菜的营养成分分类
第二章 蔬菜的作用 第一节 蔬菜的营养作用 一、蔬菜中的主要营养素 二、蔬菜的颜色、部位与蔬菜的营养 第二节 蔬菜的食疗作用 一、蔬菜的降脂作用 二、蔬菜的减肥作用 三、蔬菜的降压作用 四、蔬菜的排毒作用 五、蔬菜的健脑作用 第三节 蔬菜的美容作用 第四节 蔬菜的抗癌作用 一、蔬菜的抗癌研究 二、蔬菜抗癌的协同作用
第三章 蔬菜的毒性 一、纯天然蔬菜的毒性 二、被污染蔬菜的毒性 三、蔬菜的安全等级
第四章 科学进食蔬菜 第一节 蔬菜的科学进食 第二节 生、熟吃蔬菜的作用 一、生吃蔬菜的作用 二、熟吃蔬菜的作用 第三节 饭菜的搭配
第五章 蔬菜的配伍禁忌
第六章 各类蔬菜的营养与保健 第一节 叶菜类 一、小白菜 二、油菜 三、菠菜 四、芹菜 五、苋菜 六、结球甘蓝 七、大白菜 八、娃娃菜 九、大葱 十、韭葱 十一、韭菜 十二、茺荑 十三、茴香

<<蔬菜的营养与保健>>

章节摘录

1. 维生素 (1) 蔬菜中的维生素C。

新鲜蔬菜中都含有维生素C，尤其是绿叶蔬菜中含量更高。

蔬菜中的维生素C可激活羟化酶，促进组织中胶原的形成，参与体内氧化还原反应，起抗氧化剂的作用；能促进铁的吸收，防治坏血病。

维生素C在蔬菜中普遍存在，其中以辣椒、西红柿、青菜、草头、甘蓝等尤为丰富。

每天补充一定量的维生素C，可以预防感冒，增强肌体对各种疾病的抵抗力。

(2) 维生素A和胡萝卜素。

蔬菜中维生素A的作用是维持上皮组织与视力正常，维生素A不足会导致夜盲症、皮肤干燥、降低对传染病的抵抗力。

蔬菜中的胡萝卜素可在人体内通过化学作用，转化为维生素A，含胡萝卜素较多的蔬菜有：胡萝卜、韭菜、菠菜、塌棵菜、白菜、卷心菜、米苋、蕹菜、芥菜等，尤其是胡萝卜，含有极丰富的胡萝卜素。

(3) 蔬菜中的B族维生素。

B族维生素具有增进食欲、促进生长、帮助糖类、脂肪和蛋白质的分解和利用的作用。

含维生素B1较多的蔬菜有：金针菜、草头、香椿、芫荽、莲藕、马铃薯等；含维生素B2较多的蔬菜有：菠菜、芥菜、白菜、芦笋、蕹菜、草头、金针菜等。

(4) 蔬菜中的维生素P 维生素P能增强微血管的作用，可以防止血管脆裂出血。

蔬菜中茄子含维生素P最多。

2. 矿物质 蔬菜中的矿物质不仅和人体骨骼、牙齿、神经的健全、发育有关，而且由于蔬菜含有较多的钙、镁、钠、钾等成分，使蔬菜成为碱性食物，可以中和蛋白质、脂肪产生的酸性，调节人体酸碱的平衡，所以蔬菜对人体酸碱平衡的维持作用是非常重要的。

如菠菜、芹菜、卷心菜、白菜、胡萝卜等含有丰富的铁盐；洋葱、丝瓜、茄子等含有较多的磷；绿叶蔬菜含有丰富的钙；海带、紫菜还含有丰富的碘。

<<蔬菜的营养与保健>>

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>