

<<吃对蔬果健康100分>>

图书基本信息

书名：<<吃对蔬果健康100分>>

13位ISBN编号：9787506469210

10位ISBN编号：7506469219

出版时间：2010-11

出版时间：李成卫 中国纺织出版社 (2010-11出版)

作者：李成卫 编

页数：224

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>

## <<吃对蔬果健康100分>>

### 内容概要

108中常见蔬果养生秘密全纪录；叶茎蕷类、瓜茄类、豆类……常见蔬果一网打尽，中医师详细剖析其营养功效、饮食宜忌，适合人群，让您吃出健康，吃出活力！

68道健康营养菜谱；特选68道相关健康菜谱，在享受美味的同时，享受不一样的健康养生效果！

11堂蔬果健康常识基础课；您了解自己的体质么？

您知道不同体质的人适合吃何种蔬果么？

本章将为您详尽解答，对号入座！

25种常见病症调理蔬果排行榜；糖尿病、高血压等患者，抑或是想美白瘦身的您，都能找到适合自己的健康蔬果TOP10排行榜！

## &lt;&lt;吃对蔬果健康100分&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 蔬菜 & 水果大自然的健康好帮手第一章 健康常识基础课基础课1食物四性大观览基础课2食物的五色基础课3食物的五味基础课4了解自己的体质基础课5四季养生的饮食关键第二章 了解蔬菜吃出健康——蔬菜的营养宝藏你适合吃什么蔬菜——体质&蔬菜速配蔬菜的饮食禁忌第三章 了解水果吃出健康——水果的营养宝藏你适合吃什么水果——体质&水果速配水果的饮食禁忌Part 2 蔬果养生密码全记录第一章 蔬菜叶、茎、薹类大白菜花椰菜生菜豆芽芹菜芦笋茼蒿菜芥蓝芥菜鱼腥草油菜油麦菜空心菜香椿韭菜香菜茼蒿圆白菜菠菜葱黄花菜蒜薹根茎类土豆山药牛蒡冬笋甘薯白萝卜百合芋头茭白胡萝卜姜洋葱茼蒿笋蒜藕瓜茄类冬瓜丝瓜苦瓜茄子南瓜黄瓜柿子椒辣椒番茄豆类玉米毛豆四季豆荷兰豆豇豆菌菇藻类口蘑木耳金针菇香菇海带银耳猴头菇第二章 水果鲜果类山竹山楂火龙果龙眼木瓜石榴芒果西瓜李子杏花生苹果枇杷杨梅金橘草莓荔枝荸荠枸杞子柠檬哈密瓜柚子柿子香瓜桑葚香蕉桃菠萝梨猕猴桃椰子樱桃葡萄橙子橘子橄榄干果类开心果无花果白果杏仁松子枣板栗罗汉果莲子南瓜子腰果核桃葵花子Part 3 健康蔬果排行榜第一章 适合不同人群的蔬果呵护准妈妈轻松坐月子新生健康好宝宝儿童健康成长家有考生顺利度过更年期老年人养生延年办公室久坐族熬夜族活力补充对抗手机电脑辐射吃喝应酬族大补救第二章 对抗慢性病，蔬果助你一臂之力糖尿病高血压高血脂保护肝脏预防心脏病润肺贫血第三章 改善体质，摆脱恼人小毛病抗氧化排毒促进代谢增强免疫力感冒咳嗽咽喉炎食欲不振、消化不良腹泻便秘筋骨酸痛失眠月经不调第四章 吃出好容颜美白抗痘祛斑好气色瘦身常见蔬菜五性一览表常见水果五性一览表蔬果名拼音索引

## <<吃对蔬果健康100分>>

### 章节摘录

插图：中医历来讲究五行学说，在五行学说中，人体被划分为“五脏”，指的是肝、心、脾、肺、肾。

而这里所说的五脏与西医的器官概念并不完全相同一，它不仅对应着人体的解剖结构，更重要的是一功能单位。

食物也根据的味道和颜色被划分为五类，与人体的“五脏”相互对应，即绿、红、黄、白、黑，对应着人体的肝、心、脾、肺、肾五脏。

绿色食物能帮助舒缓肝胆压力、调节肝胆功能，特别是在清热、平息肝胆之火方面有一定作用。

现代研究发现，绿色食物，包括各种新鲜蔬菜水果，主要提供维生素、矿物质、膳食纤维，能直接调节人体生理功能。

绿色蔬菜含有丰富的维生素C和膳食纤维，维生素C有抗癌、抗压和养颜美容的作用：膳食纤维可以清理肠胃，防止便秘，有助于将有害物质排出体外，缩短其在体内的停留时间，常常摄取可促进肝脏排毒功能。

经常吃绿色食物还可舒缓压力并能预防偏头痛等疾病。

<<吃对蔬果健康100分>>

编辑推荐

《吃对蔬果健康100分(第2版)》：人生一本 这是您的个人营养顾问 这是给全家人的家庭保健书蔬菜、水果，大自然的健康好帮手吃对蔬果健康满分

<<吃对蔬果健康100分>>

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>