

<<五颜六色更营养>>

图书基本信息

书名：<<五颜六色更营养>>

13位ISBN编号：9787511216212

10位ISBN编号：7511216218

出版时间：2012-1

出版时间：光明日报出版社

作者：何洪巨 主编

页数：216

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>

## <<五颜六色更营养>>

### 内容概要

蔬菜水果是我们日常的重要食品，它们提供维生素、膳食纤维及各类微量元素，并为大众餐桌的丰富做出了巨大贡献。

那么，一年四季吃什么蔬果，哪些蔬果的独特功效各是什么？  
各种颜色的蔬菜有哪些功效，这些，正是本书力求解答的问题。

本书分为八个章节，主要围绕黑、白、红、橙、紫五种颜色果蔬说开去，它们的营养侧重点，食用误区及用蔬果治病强身的小妙方。

语言简单通俗，所提供方法易于操作，希望成为大众选择果蔬的有利帮手。

## <<五颜六色更营养>>

### 作者简介

何洪巨，德国慕尼黑科技大学营养学博士，现任国家蔬菜工程技术研究中心营养品质实验室主任，首都师范大学生物系硕士导师。

在国内外已发表研究论文50篇，《现代农业分析科学与技术》副主编，《中国营养科学全书》主要编写人员。

曾获得北京市科技进步二等奖、三等奖各一次。

## <<五颜六色更营养>>

### 书籍目录

#### 第一章 身心两平衡的绿色蔬果

- 红嘴绿鹦哥——菠菜
- 油菜花开金灿灿——油菜
- 宫廷皇帝菜——茼蒿
- 食疗降压药——芹菜
- 平民餐桌上的高档保健菜——芥蓝
- 餐桌上的大众菜——小白菜
- 厨房中的美容剂——黄瓜
- 蔬菜中的起阳草——韭菜
- 菜种王子——卷心菜
- 君子菜——苦瓜
- 养身祛病佳蔬——大葱
- 小小的精神维生素——豌豆
- 水果之王——猕猴桃

#### 第二章 提升活力的红色蔬果

- 红色牛排——红辣椒
- 抗癌全明星——西红柿
- 天然维生素丸——红枣
- 水果皇后——草莓
- 长寿食品——山楂
- 百果第一枝——樱桃
- 夏季瓜果之王——西瓜

#### 第三章 增强免疫力的橙色蔬果

- 保健养生的小人参——胡萝卜
- 糖脂调控软黄金——南瓜
- 席上珍品——黄花菜
- 十全十美的食物——土豆
- 家庭保健医生——姜
- 抗癌益智菇——金针菇
- 华南四大名果——菠萝
- 岭南万寿果——木瓜

#### 第四章 健康瘦身的黑色蔬果

- 素中之荤——黑木耳
- 老年病的克星——茄子
- 海上长寿菜——海带
- 海上神仙菜——紫菜
- 天然植物奶——紫葡萄

#### 第五章 清新干净的白色蔬果

- 天赐的良药——菜花
- 菜中之王——大白菜
- 十月萝卜小人参——白萝卜
- 菜中减肥瓜——冬瓜
- 地下雪梨——荸荠
- 天然抗生素——大蒜
- 寒土山珍——竹笋

## <<五颜六色更营养>>

百果之宗——梨

第六章 药食同源 吃进果蔬跑掉病

食欲不振

消化不良

感冒

喉咙疼痛

牙龈肿痛

便秘

痛经

失眠

贫血

糖尿病

高血压

癌症

第七章 蔬菜水果 吃出来的貌美如花

滋润美肤色，蔬果来帮忙

烁烁明眸这样吃

果蔬，让你拥有一头乌黑秀发

完美的身姿，优秀的果蔬

果蔬面膜，美丽可以贴出来

第八章 拨开迷雾，误区靠边站

吃苹果吐不吐苹果皮

桃养人，杏伤人，李子树下埋死人

生吃等于吃健康

多多益善，健康也会加倍

## <<五颜六色更营养>>

### 章节摘录

版权页：插图：2.清热利水紫菜性寒，甘咸，有化痰软坚、清热利水、降血压的作用。

紫菜最突出的优点是富含异常柔软的粗纤维，而且含量非常丰富，紫菜中的粗纤维物质较难被人体胃肠所消化，食后可以使肠蠕动增加，避免便秘发生。

3.促进骨骼、牙齿增长紫菜中含有丰富的钙、铁元素，不仅是治疗女性、儿童贫血的优良食物，而且可以促进儿童的骨骼、牙齿生长。

4.利尿由于紫菜含有一定量的甘露醇，所以它是一种天然的利尿剂，可作为治疗水肿的辅助食品。

5.辅助治疗淋巴结核等病症药理研究证明，紫菜可用于辅助治疗甲状腺肿大、淋巴结核、脚气等病症。

6.预防老年耳聋据研究表明，耳聋耳鸣的发生与缺乏一些微量元素有关。

特别是缺铁易使红细胞变硬，运输氧的能力降低，耳部养分供给不足，可使听觉细胞功能受损，导致听力下降。

因此，补铁是预防耳聋耳鸣的第一要素。

紫菜是日常食品中含铁量最多的，常食紫菜对预防老年性耳聋耳鸣是很有好处的。

7.降低血清胆固醇紫菜所含的多糖具有明显增强细胞免疫和体液免疫功能，可促进淋巴细胞转化，提高机体的免疫力；可显著降低血清胆固醇的总含量。

8.滋补身体在炎热的夏季，常吃紫菜可滋补身体，使体液保持弱碱性，避免因出汗过多而引发全身代谢异常现象。

尤其老年人在夏季常吃可清心火、调顺肠胃、防止浮肿和腹水症。

## <<五颜六色更营养>>

### 编辑推荐

《五颜六色更营养:揭秘蔬菜水果的颜色密码》用通俗的语言,回答了人们关心的有关新鲜蔬菜和水果的基础知识、卫生与安全、鉴别与选购、贮藏与运输、营养与健康、科学饮食等各种问题。

现代医学认为,蔬菜水果不仅富含人体所必需的营养物质,而且具有良好的医疗保健作用。

《五颜六色更营养:揭秘蔬菜水果的颜色密码》作者何洪巨、丁海凤是营养学专家,对蔬菜水果方面有多年的研究,所以《五颜六色更营养:揭秘蔬菜水果的颜色密码》更具权威性。

一份科学饮食的说明书,一部居家必备的实用宝典,一本既全面又经济的营养工具书,速查速用,科学严谨,权威实用。

<<五颜六色更营养>>

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>