

<<健康食疗大全集>>

图书基本信息

书名：<<健康食疗大全集>>

13位ISBN编号：9787535642301

10位ISBN编号：7535642306

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：《收藏经典版》编委会 编

页数：500

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>

## <<健康食疗大全集>>

### 内容概要

本书包括了35种维生素和矿物质是筑起身体健康大厦的牢固基石；160种五谷杂粮为你打造生存之本。

100常见蔬果是均衡体内营养的多面能手。

100种肉、蛋、鱼为你的身体提供足够的能量。

39味中药为健康的身体保驾护航。

80种常见痰病的对症治疗，让你轻松应对生活中的病痛，将吃出来的病吃回去。

<<健康食疗大全集>>

书籍目录

第一章 蔬菜类

第一节 茄果、瓜菜类

西红柿

茄子

辣椒

秋葵

西葫芦

黄瓜

苦瓜

南瓜

冬瓜

丝瓜

节瓜

佛手瓜

瓠瓜

葫芦

第二节 根菜类

白萝卜

白茅根

牛蒡

第三节 鲜豆类

扁豆

荷兰豆

豌豆

四季豆

黄豆芽

绿豆芽

豌豆苗

毛豆

第四节 嫩茎、叶、花菜类

大白菜

小白菜

菜薹

芥蓝

乌塌菜

油菜

结球甘蓝

菜花

羽衣甘蓝

抱子甘蓝

叶用芥菜

茎用芥菜

菠菜

冬寒菜

萝卜缨

<<健康食疗大全集>>

木耳菜

芹菜

生菜

香菜

苋菜

茼蒿

茴香

荠菜

莴笋

蕹菜

竹笋

百合

黄花菜

菊苣

芦笋

番杏

番茜

南瓜藤

龙须菜

量天尺

京水菜

茗荷

第五节 水生类

慈姑

藕

水芹菜

茭白

豆瓣菜

条浒苔

菱蒿

江蓠

莼菜

海带

紫菜

石花菜

第六节 薯芋类

土豆

红薯

粉葛

山药

芋头

魔芋

第七节 菌类

香菇

金针菇

平菇

鸡腿菇

<<健康食疗大全集>>

鸡枞

口蘑

松蘑

竹荪

草菇

牛肝菌

猴头菇

真姬菇

羊肚菌

银耳

黑木耳

姬松茸

白灵菇

第八节 野生类

第九节 葱蒜类

第十节 其他类

第二章 水果杂粮类

第三章 肉蛋鱼

第四章 中药材

第五章 营养元素

第六章 对症食疗

## &lt;&lt;健康食疗大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：氯的吸收和排泄：1.吸收：氯以氯化钠的形式摄入，经胃肠道吸收。在胃黏膜中氯依赖钠主动运输，受 $\text{HCO}_3^-$ 浓度和pH影响，如果缺乏 $\text{HCO}_3^-$ ，净氯运输降低50%以上。空肠中氯离子是被动运输，色氨酸刺激 $\text{Cl}^-$ 的分泌，增加单向氯离子的流量。回肠有发电的“氯泵”，参与正常膳食中氯的吸收的胃液中氯的重吸收。肠腔中 $\text{HCO}_3^-$ 浓度升高时，氯的分泌增加。

2.排泄：氯主要由肾排泄，经肾小球滤过的氯，约有80%被肾近曲小管重吸收。肾小管髓袢升支粗段可能有“氯泵”存在，能主动运转氯离子。氯的主动吸收引起钠的被动吸收，而远曲小管和收集管的“钠泵”，可促进钠的主动吸收而引起氯的被动重吸收。进入远曲小管的氯约占滤过氯的10%，其中部分被重吸收，小部分经尿排出。速尿、利尿酸、汞利尿剂等主要作用于肾小管髓袢升支，抑制氯的主动运转，钠的重吸收随之减少，使钠和氯的排泄增加而利尿。腹泻时，肠的“氯泵”功能有缺陷，食物及消化液中的氯可随粪便大量排出。少量氯可在汗中排出。在热环境中劳动，大量出汗，可使氯化钠排泄增加。

## <<健康食疗大全集>>

### 编辑推荐

《健康食疗大全集》最贴心实用食疗百科大全健康食疗与居家美食于一身的家庭必备书俗话说民以食为天，这就体现了饮食是维护健康的根本。

与药物相比，食物没有副作用，而且可引起药物起不到的作用。

通过食疗能使脏腑功能旺盛，气血充实，使机体适应自然界的应变能力增强，抵御和防止病邪侵袭，人体自然就能够达到健康长寿的目的。

而且食疗既方便又实惠，绝对是您防病治病、养生保健的首选。

<<健康食疗大全集>>

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>