

<<胡萝卜主张>>

图书基本信息

书名：<<胡萝卜主张>>

13位ISBN编号：9787543636545

10位ISBN编号：7543636549

出版时间：2006-6

出版时间：青岛出版社

作者：许世卫

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>

## <<胡萝卜主张>>

### 内容概要

胡萝卜作为人类食物可追溯到4000多年前，原产亚洲西部，13世纪传入我国，再传遍东亚各国，形成东亚品种群。

胡萝卜是天然绿色食品，在今天发达国家食品结构中的位置越来越显要。美国曾对50种蔬菜评估综合营养价值，胡萝卜位列第二，仅次于甘薯；荷兰人把胡萝卜列为“国菜”；日本人将胡萝卜称作“人参”。

肉质根富含几乎所有人体所需营养物质，特别是胡萝卜素含量居常见蔬菜水果之首，在肠道中经酶作用可变成维生素A，对多种内脏器官有保护作用，并能促进骨骼、牙齿正常发育，防止干眼病、夜盲症、小儿麻痹、小儿软骨病及其他神经疾病。

氧化自由基是人们逐渐衰老生病的原因之一。胡萝卜中所含β-胡萝卜素具有抗氧化、杀灭自由基的强大优势，可大大提高人体对自由基的抵御能力。现代药理研究证明，胡萝卜中还含有一种能够降低血糖的成分。

以下8则胡萝卜主张，带领你全面了解胡萝卜对人体的保健作用及生长状态，30道食谱告诉你如何正确食用胡萝卜。

## &lt;&lt;胡萝卜主张&gt;&gt;

## 书籍目录

营养学家的话胡萝卜营养成分表胡萝卜食谱蛋/豆类营养胡萝卜食谱蔬菜类营养胡萝卜食谱肉类营养胡萝卜食谱谷类营养胡萝卜丰张胡萝卜主张1胡萝卜丰张2胡萝卜主张3胡萝卜主张4胡萝卜主张5胡萝卜主张6胡萝卜主张7胡萝卜主张8论述篇1认识胡萝卜胡萝卜是外来客发达国家的宠儿天然的绿色食品从尴尬中走出来的胡萝卜富民好帮手2胡萝卜的一生用放大镜才能看清的刺猬——胡萝卜的种子食谱篇胡萝卜类蒜香胡萝卜烽胡萝卜松仁萝卜米糖醋萝卜丝蛋/豆类松炸萝卜丸子素鸡烧胡萝卜胡萝卜拌干丝蔬菜类金壳红玉五蔬素烩胡萝卜烧草菇珍品四素洋葱炒胡萝卜丝四川泡菜论述篇一生藏在土中的巨人——胡萝卜的根美丽的小伞——胡萝卜的花昆虫做红娘跨年度的生命历程3为什么把胡萝卜比作人参生命和健康的基础胡萝卜的颜色与营养胡萝卜给你一双明亮的眼睛日本长寿老人和胡萝卜抗击癌症的杀手铜胡萝卜可使你体格强健4繁荣H盛的大家庭长相和肤色不同的娟妹“迷你”风景线带你参观胡萝卜加工厂种类繁多的胡萝卜营养产品食谱篇红白双丝胡萝卜拌金针菇胡萝卜芦根汤四宝蔬菜汤五色蔬菜养生汤肉类胡萝卜炒肉丝酱爆双丁猪肝炒胡萝卜胡萝卜炖牛肉混合类炒胡萝卜泥饼谷类白面菜团猪肉胡萝卜饺子胡萝卜丝饼胡萝卜奶油汤牛肉大米饭新疆手抓饭胡萝卜糯米粥论述篇5胡萝卜的收藏与食用科学胡萝卜的收获学问给它这样一个家胡萝卜的家庭贮藏保鲜胡萝卜的选购学问——察颜观色怎样吃胡萝卜才科学家庭小制作附求第四次全国居民膳食营养与健康调查报告：中国居民营养与健康现状(节选)中国居民膳食营养素参考摄入量

## <<胡萝卜主张>>

### 章节摘录

书摘胡萝卜可使你体格强健 喂养过孩子的父母都知道，从宝宝的幼儿期就要给他(她)补充一定量的钙制品，而且要加服维生素A。

因为维生素A能促进骨骼的发育，它能使未成熟的细胞转化为骨细胞，进而使骨细胞数目增多。在软组织形成之前，维生素A摄入量不足或缺乏会使骨骼发育首先停止，导致头颅骨和脊柱骨停止继续发育长大，无法适应神经组织的迅速生长，引起脑损伤和神经损伤，后果是引发小儿麻痹、小儿软骨病及其他神经疾病。

此外，维生素A还是牙齿正常发育所必需的，哪个父母不希望自己的宝宝有一口洁白健康的牙齿呢？再苗条靓丽的美媚若配上一口污黄杂乱的牙齿也会黯然失色。

但如果缺乏维生素A就会影响牙齿珐琅质细胞的正常生长，不能形成均匀细密的牙齿珐琅保护层，使珐琅质产生裂纹或凹陷，而凹陷的珐琅质就给食物的残渣提供了淤积发酵的黑窝点，那些残渣便会肆无忌惮地腐蚀牙齿珐琅质而导致溃烂，严重的还可使牙细胞萎缩。

因此，在儿童牙齿发育期，保证摄入足够数量的维生素A非常重要。

P84插图

## <<胡萝卜主张>>

### 编辑推荐

中国在进步，今日“文盲”已不多，“科盲”在减少，惟生活愈丰富之下，“营养盲”似乎没有改善。

作为13亿人口的大国，普及营养知识，提高健康水平，实是当务之急，所以我们提出《营养新思维》。

本书是《营养新思维》的第五个主题，包含认识胡萝卜与胡萝卜食谱两个部分。

书中的30道食谱，在营养学家的指导下，由我们采买，烹煮、调理，然后摄影、编写，呈现读者面前。

目的是鼓励每位读者动手做好营养菜。

每一口都要了解营养，每一餐都要均衡营养；健康就在饮食中——现在，就从翻开本书做起。

<<胡萝卜主张>>

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>