

<<最佳健康食品>>

图书基本信息

书名：<<最佳健康食品>>

13位ISBN编号：9787801098887

10位ISBN编号：7801098889

出版时间：2004-6

出版时间：中央编译出版社

作者：黑田惠美子,久保明,高溥超

页数：142

字数：50000

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>

## <<最佳健康食品>>

### 内容概要

健康新概念丛书。

本书从现代营养学和中医学的角度，对世界卫生组织近期推荐的最佳健康食品——水果类如芒果、草莓，蔬菜类如红薯、芹菜，肉类如鸭肉、鹅肉，食油类如玉米油，益脑类如核桃、花生等进行分类讲解，从食品的营养成分、性味、食疗功效以及最佳食用方法、烹调方法等多方面详细解说，配有精美彩图，图文并茂，通俗易懂，是一本集知识性、实用性、科学性、趣味性为一体的营养保健书。

<<最佳健康食品>>

作者简介

高溥超，中国科协自然科学学会会员，毕业于中国中医学院医疗系，从医20余年，科普作家。已出版著作：《天然化妆品配方700例》《美容化妆小窍门》《健康的误区》《糖尿病食谱》《常见病家疗图表》《指压腧穴搜身法》《健康零食》等几十部。

## <<最佳健康食品>>

### 书籍目录

水果类最佳健康食品 1. 抗癌奇果——杏 2. 木瓜可减压止痛 3. 芒果能抑制胆固醇 4. 多功能的猕猴桃 5. 防肝硬化佳果草莓 6. 话橘子 7. 止血降压说柿子 8. 西瓜可促进新陈代谢 9. 谈柑子

蔬菜类最佳健康食品 1. 降血脂的芦笋 2. 红薯有益寿减肥的功效 3. 对溃疡病有奇效的卷心菜 4. 花椰菜能防治乳腺癌 5. 香芹能降压清热 6. 茄子可缓解疲劳 7. 甜菜可补充体力 8. 小人参——胡萝卜 9. 护生草——荠菜 10. 苜蓿 11. 坏血病人的福音——雪里蕻 12. 大白菜可补钙 13. 增智金针菇

肉食类最佳健康食品 1. 滋补圣药——鸭肉 2. 筵席药膳说鹅肉 3. 蛋白质的最佳来源——鸡肉

食油类最佳健康食品 1. 黄金食品——玉米油 2. 健康营养油——米糠油 3. 芝麻油能抗衰护心

益脑类最佳健康食品 1. 抗衰益智的核桃 2. 益肾果——腰果 3. 美容“植物肉”——大豆 4. 补血止血佳蔬菠菜 5. 良药佳蔬——韭菜 6. 可强身健体的南瓜 7. 葱的妙用 8. 绿色佳蔬菜椒 9. 亦蔬亦果的番茄 10. 长生果——花生 11. 健康零食——开心果 12. 润肠通便的松仁 13. 润肺化痰的杏仁 14. 富含维生素的糙米饭 15. 猪肝可明目护眼 16. 豌豆可抗菌消炎

## &lt;&lt;最佳健康食品&gt;&gt;

## 章节摘录

4. 花椰菜能防治乳腺癌 花椰菜, 即花菜, 原产于地中海沿岸, 大约17世纪传入我国, 目前, 我国南方大部分地区均有种植。

经现代营养学家测定, 每100克新鲜的花椰菜中含蛋白质2.4克、碳水化合物3克、含钙18毫克、磷53毫克、铁0.7毫克、胡萝卜素0.8毫克、尼克酸0.8毫克、维生素C 88毫克, 并含有多种吲哚衍生物。

其中维生素C含量非常高, 是大白菜的4倍; 维生素B2和胡萝卜素分别是大白菜的2倍和8倍。这些营养成分和有效成分都是人体所必需的营养物质。

现代医学研究证明, 花椰菜磷的含量较高, 磷能调节体内能量贮存的酸碱度, 花椰菜所含丰富的硒和吲哚衍生物, 有防癌和解毒作用。

据国内外医学界认定, 花椰菜中含有一种特殊的三价碳化物, 对防治乳腺癌特别有效。

由于花椰菜不易被消化, 脾胃功能差的人少食为宜。

如果用花椰菜, 配上苹果、胡萝卜一起榨汁, 味道独具一格, 饶有风味。

有褐色烂斑的花椰菜绝对不能食用, 以免食物中毒。

4. 补血止血佳蔬菠菜 孩子们都知道, 大力水手最爱吃菠菜了, 这也许有些童真, 不过菠菜确实是一种营养丰富、深受中外朋友喜爱的蔬菜。

菠菜不仅味道可口, 且含的营养物质也是引人注目的。

据测定, 每100克菠菜中含有蛋白质2克、脂肪0.2克、碳水化合物2克、粗纤维0.6克、灰分2克、钙70毫克、磷34毫克、铁2.5毫克、胡萝卜素2.96毫克、硫胺素0.04毫克、核黄素0.13毫克、尼克酸0.6克、抗坏血酸31毫克、草酸超过0.1克、芸香甙17毫克等物质。

据现代医学研究, 菠菜含铁量较高, 且富含维生素C、核黄素等, 所以提倡大家多食用菠菜: 常吃菠菜可以帮助人体维持正常视力和上皮细胞的健康。

现代医学研究证明, 菠菜含有蛋白质、微量元素、维生素等营养素, 其中含有丰富的铁, 维生素C的含量也比一般蔬菜高, 维生素C可以促进铁的吸收和利用, 因而使铁的吸收率提高50%。

所以, 菠菜有补血作用, 对预防各种出血大有益处。

祖国医学研究认为, 菠菜性味甘、凉, 有养血、止血、敛阴、润燥之功效。

治衄血、便血、坏血病、消渴引饮、大便涩滞。

据《本草纲目》记载: “通血脉、开胸膈、下气调中、止渴润燥。

根尤良。

”适用于慢性便秘、高血压痔疮, 并能促进胰腺分泌, 有辅助消化的功能。

菠菜籽性微温, 味微辛甜。

有趋风明目、开通关窍、利肠胃之功效。

菠菜性冷漠, 肠胃虚寒腹泻患者少食。

菠菜可炒食, 可作陷。

因其根红叶绿, 又可作菜肴的配色。

有的菜馆还用它做成名菜, 如北京的“翡翠羹”、湖南的“椒盐菠菜心”、四川的“菠饺”等, 都是用菠菜做成的。

家常菜多做成菠菜炒百合、菠菜豆腐汤等。

<<最佳健康食品>>

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>