

<<白色食品食疗经>>

图书基本信息

书名：<<白色食品食疗经>>

13位ISBN编号：9787802032828

10位ISBN编号：7802032822

出版时间：2006-7

出版时间：中国妇女

作者：王增

页数：339

字数：240000

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>

## <<白色食品食疗经>>

### 内容概要

白色食品不仅富含蛋白质等10余种营养元素，还是最为安全和优质的钙源。

此外，白色食品的另一代表——大蒜含有蒜氨酸、大蒜辣素、大蒜新素等成分，可以有效地杀灭多种球菌、杆菌、霉菌、原虫和滴虫等，还可以阻止胃内亚硝酸盐与二级胺生成致癌的亚硝胺，降低胃癌的发生。

《白色食品食疗经》一忆，在编著的过程中，本着弘扬我国传统中医学知识，崇尚科学、进一步挖掘和开发白色食品的药用价值为原则，具有文字通俗易懂、内容新颖、食疗方多数来自民间、曾被广为应用等特点，可以满足人们通过日常饮食、进一步提高健康水平的迫切需要，是现代家庭的膳食、保健顾问。

<<白色食品食疗经>>

书籍目录

第一编 粮食类 小麦 粳米 糯米 甘薯 芡实 葛根 薏苡仁 第二编 油脂类 猪脂 羊脂 牛脂 椰子油 第三编 水产类 银鱼 鱼鳔 白鱼 白鳝 鲢鱼 带鱼 蚬鱼 海蜇 蛤蜊 牡蛎 缢蛏 淡菜 第四编 蔬菜类 白萝卜 大蒜 茭白 百合 绿豆芽 莲藕 芋头 山药 土豆 第五编 菌类 第六编 瓜果类 第七编 干果类 第八编 蛋乳类 第九编 调味品类 第十编 其他类

## <<白色食品食疗经>>

### 章节摘录

书摘第一，忌过多食用甘薯。

甘薯含有“气化酶”，在肠道内，能产生二氧化碳气体。

另一方面甘薯的含糖量较高，食用以后，会使胃酸分泌增加，如果食之过量，会引起烧心、反酸、腹胀等不适感觉。

第二，忌食用发芽的甘薯。

甘薯本身含有一定的龙葵素，适量的龙葵素有缓解痉挛的作用，能减少胃液分泌。

但是，当甘薯发芽时，龙葵素含量则大大地增加，大量的龙葵素对人体有毒害的作用，影响身体健康。

第三，忌食带黑斑的甘薯。

据研究，带黑斑的甘薯，其含有的黑斑病毒不容易被高温破坏与杀灭，食用以后，容易引起中毒，出现发热、恶心、呕吐、腹泻等一系列中毒症状。

第四，忌食未煮熟的甘薯。

未煮熟的甘薯或生甘薯，不容易被肌体消化吸收，食用以后，易导致腹泻。

第五，甘薯忌与柿子同时食用。

甘薯的主要成分是淀粉，进食以后，会产生大量果酸，如果与柿子同时食用，果酸可与柿子的单宁、果胶起凝聚作用，形成胃结石，危害身体健康。

第六，胃溃疡患者忌食甘薯。

中医学认为，胃溃疡为胃酸分泌过多，腐蚀胃壁所致，甘薯味甘能壅气生酸，出现暖气吞酸等症状，胃溃疡者食用，则会加重溃疡。

第七，糖尿病患者忌食甘薯。

中医学认为，甘薯含糖分较多，糖尿病患者食用以后，会升高血糖，进而加重糖尿病病情，不利于身体的康复。

第八，服用糖皮质激素者忌食甘薯。

据研究，糖皮质激素有升高血糖的作用，服用这种药物后，禁食含糖量高的食品，甘薯含糖量较高，食用以后，容易诱发糖尿病。

P23-24

<<白色食品食疗经>>

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>