

<<吃对才健康>>

图书基本信息

书名：<<吃对才健康>>

13位ISBN编号：9787802580275

10位ISBN编号：7802580277

出版时间：2011-7

出版时间：求真

作者：昭光大众健康研究所营养专家组

页数：288

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>

<<吃对才健康>>

内容概要

具有防病抗病功效的水果；具有防病抗病功效的蔬菜；具有防病抗病功效的谷物和豆类；具有防病抗病功效的肉类及蛋奶制品；具有防病抗病功效的海鲜水产；具有防病抗病功效的干果；具有防病抗病功效的食用油、调味品；具有防病抗病功效的饮品.....

《吃对才健康》分为八个部分，让大家了解一个事实：原来食物有这样的功效。

《吃对才健康》是一本让老百姓放心的健康书。

<<吃对才健康>>

作者简介

昭光大众健康研究所营养专家组，北京昭光大众健康研究所是由国内著名医学及健康教育领域专家共同发起创建的民间学术性专业机构。

所务委员会主席、原卫生部副部长、中国健康教育协会会长殷大奎教授亲自为该所审定并题写了16字办所宗旨：科学为先，普及为本，传播健康，造福民众。

全国著名呼吸病学专家钟南山院士以及因健康科普讲座而深受全国各界群众尊崇的著名健康教育专家洪昭光教授等组成的所务委员会，为该所构建大众健康教育和科普传播科研与交流平台，奠定了坚实的专家基础和权威保证。

一直以来，该所研究、开发百姓喜闻乐见、便于接受、易于掌握的健康知识型产品和服务，希望大家能一学就懂，一懂就用，一用就灵，并通过不断的练习养成科学健康的生活方式。

<<吃对才健康>>

书籍目录

第一章 具有防病抗病功效的水果

- 苹果——防癌抗癌、预防高血脂
- 香蕉——保护胃肠、缓解便秘
- 梨——祛痰止咳、润肠通便
- 葡萄——降低血清胆固醇、保护心脏
- 橘子——抗癌、防治冠心病
- 橙子——抑制癌症、降低血中胆固醇
- 西瓜——消炎利尿、降低血压
- 菠萝——排毒、降低血压、预防中风
- 桃子——润肠防便秘
- 猕猴桃——防止血栓形成、抑制多种癌症
- 草莓——强大的补铁功效
- 石榴——抑菌、有效预防心脏病
- 樱桃——防治缺铁性贫血
- 荔枝——补充能量、增强营养
- 甜瓜——有助肾脏利尿、消肿
- 火龙果——防止血管硬化、抑制老年痴呆症
- 柚子——减少血栓的形成、调节血糖水平
- 柿子——润肠通便、清热去燥
- 芒果——保护视力、润泽肌肤
- 柠檬——预防高血压和心肌梗塞
- 木瓜——防肿瘤、助消化
- 山楂——降低胆固醇和血压、防治心血管疾病
- 枣——健脾益胃、补气养血
- 无花果——润肠通便、降低血脂、预防冠心病

第二章 具有防病抗病功效的蔬菜

- 大白菜——减少肠道毒素，对预防肠癌有良好作用
- 白萝卜——帮助消化、防癌抗癌
- 胡萝卜——保护视力、通便、防癌
- 土豆(马铃薯)——促进脾胃的消化功能、预防心血管疾病
- 番茄(西红柿)——防止脑血栓的形成、预防胃癌
- 芹菜——预防癌症、降低血压
- 卷心菜——有效减少致癌物合成、防止高血压
- 菠菜——预防癌症、保护视力
- 荠菜——有效防治冠心病、高血压
- 茄子——有效防治高血压、冠心病
- 菜花——预防多种癌症、减少中风发病率
- 西兰花——降低血糖、预防癌症
- 芦笋——预防癌症、抑制高血压
- 竹笋——预防消化道肿瘤、降低血脂
- 芦荟——治疗便秘、降低血脂
- 黄瓜——预防癌症、降低胆固醇
- 苦瓜——提高机体免疫功能、降低发生癌变危险
- 莲藕——清热凉血、通便止泻
- 香菇——抑制肿瘤细胞生长、预防动脉硬化

<<吃对才健康>>

红辣椒——预防动脉粥样硬化
 金针菇——降低血压血脂、辅助防癌
 木耳(黑木耳)——显著化解多种结石、预防缺铁性贫血
 银耳(白木耳)——美容护肤、增强人体免疫力
 百合——天然的抗肿瘤药
 荸荠——抑制多种细菌生长、预防流脑及流感的传播
 姜——防止血栓形成
 葱——预防癌症、降低血压
 洋葱——防癌、抗衰老
 大蒜——抑制多种癌症、抑制血栓形成
 山药——健脾益胃、辅助治疗糖尿病
 芋头——帮助消化、防治胃酸过多
 红薯——预防便秘和肠癌
 南瓜——保护胃粘膜、消除致癌物质
 海带——有效对抗“三高”、预防癌症
 紫菜——降低有害胆固醇，提高机体免疫力

第三章 具有防病抗病功效的谷物和豆类

大米——健胃通血、防止脚气
 小米——防止泛胃、滋阴养血
 玉米——抑制癌细胞的生长、预防冠心病的发生
 黑米——滋阴补肾、健脾暖肝
 大麦——滋补虚劳、强脉益肤
 小麦——滋阴补养、防止衰老
 薏米——预防癌症的发生
 燕麦——预防糖尿病、降低胆固醇
 荞麦——降低胆固醇，预防心血管疾病
 黄豆(大豆)——预防高血脂、胃肠癌症
 绿豆——降压、降血脂
 黑豆——抑制多种癌症和胆固醇的吸收
 蚕豆——健脑防癌、护养心血
 豌豆——益脾和胃、生津止渴
 赤小豆——生津利便、降低血压

第四章 具有防病抗病功效的肉类及蛋奶制品

猪肉——强身健体、防止贫血
 羊肉——壮阳补虚、帮助消化
 牛肉——维持造血机能、调节血糖
 鸡肉——强身健体、滋阴补虚
 鸭肉——解毒利便、抵抗衰老
 兔肉——保护血管壁、阻止血栓形成
 鸡蛋——改善记忆力、延缓衰老
 鸭蛋——补血养颜、降低血压
 鹌鹑蛋——健脑降压、滋润肌肤
 鸽子蛋——补肾益精、丰润肌肤
 牛奶——预防癌症及放化疗副作用
 酸奶——防癌补血、促进消化

第五章 具有防病抗病功效的海鲜水产

甲鱼——滋阴壮阳、净化血液

<<吃对才健康>>

海参——助性丰乳、清洁血管
 鱿鱼——滋阴养胃、补虚润肤
 虾——补肾壮阳、催乳安神
 螃蟹——活血化瘀、利湿退黄
 牡蛎(蚝)——改善男性疾病、具有良好的降糖作用

鲍鱼——抗癌明目、降低血压
 鳝鱼——补血益智、增强视力
 草鱼——开胃养颜、抵抗肿瘤
 鲤鱼——健胃消肿、有利长寿
 鲫鱼——健脑通乳、补益虚弱
 黄花鱼——健脾开胃、益气填精
 带鱼——养肝泽肤、有利心血
 胖头鱼——健脑益智、延缓衰老

第六章 具有防病抗病功效的干果

花生——防止冠心病和动脉硬化
 核桃——增强脑功能、预防多种心脑血管疾病
 葵花籽——保护心血管系统、预防结肠癌
 板栗——健胃补肾、延年益寿
 开心果——明目、保护心脏
 腰果——通便催乳、增强性欲
 芝麻——防治高血压、延缓衰老
 枸杞子——抑制癌细胞的生成、增强免疫力

第七章 具有防病抗病功效的食用油、调味品

花生油——健脑润肺、调节血脂
 玉米油——增强心血管机能、预防动脉粥样硬化
 菜籽油——润燥杀虫、散火消肿
 橄榄油——预防动脉硬化和多种癌症
 盐——消炎杀菌、防止蛀牙
 醋——降低血压、预防糖尿病
 酱油——止痒防癌、抵抗氧化
 白糖——生津止渴、缓解肝气
 红糖——刺激机体造血、扩充血容量
 胡椒——抑菌降压、健脾和胃
 虾皮——补充钙质、预防心血管疾病

第八章 具有防病抗病功效的饮品

葡萄酒——防衰老、益寿延年
 白酒——提神活血、有利胃肾
 啤酒——开胃安神、滋润肌肤
 蜂蜜——润滑肠胃、增强对疾病的抵抗力
 绿茶——降低心血管疾病的发生几率
 菊花茶——抑制多种病菌、消炎解毒
 茉莉花茶——保护牙齿、松弛神经
 金银花茶——抑制多种病菌、提高人体免疫功能
 普洱茶——深层排毒、延缓衰老

附录

四季变换与饮食健康
 营养物质防病抗病功效解析

<<吃对才健康>>

章节摘录

版权页：大白菜性微寒，味甘，入胃、大肠经，具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒的功效，素有“菜中之王”的美名。

大白菜中含有大量的粗纤维，可促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，促进排便，还能减少肠道毒素，对预防肠癌有良好作用。

大白菜中含有一些微量元素，能够帮助分解引发乳腺癌的雌激素，因此经常食用白菜，能够帮助妇女预防乳腺癌的发生。

大白菜能够降低人体内胆固醇的水平，增加血管的弹性，经常食用能有效预防动脉粥样硬化等心血管疾病。

大白菜含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，常食有助于增强机体免疫功能。

饮食宜忌 大白菜特别适合肺热咳嗽、伤寒感冒、咽喉发炎、腹胀、便秘、肾病患者及女性食用。

腐烂的大白菜不能吃。

如果食用了腐烂的大白菜，就极有可能发生由于严重的缺氧而引起的中毒，出现头晕、头痛、恶心、心跳加快、呼吸困难、昏迷等症状，严重的甚至危及生命。

不仅仅是腐烂的大白菜不能吃，剩的时间过长的、没有腌透、半生不熟的以及反复加热过的大白菜都不宜食用。

食用大白菜最好的办法就是现做现吃。

<<吃对才健康>>

媒体关注与评论

中医讲求药食同源，于是就有了食养、食疗、药膳这些传统的养生方法，也就是说我们用一日三餐就能调养身体，甚至是治疗一些疾病。

——中国中医科学院西苑医院中医养生专家 张国玺人们的疾病百分之百与吃的不当有关系，而这个不当分为两方面，一方面是种类没错，但是吃的量不合适；另一方面是量合适了，但是种类吃错了

。

——中国医学科学院北京协和医院营养专家 于康人体健康依赖于营养，食物中各种营养素的含量多少，机体消化、吸收和利用程度的高低决定着健康的程度。

——中国中医科学院广安门医院营养专家 王宜

<<吃对才健康>>

编辑推荐

《吃对才健康》：原来食物有这样的功效。

<<吃对才健康>>

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>