

<<有机蔬菜的生机饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<有机蔬菜的生机饮食指南>>

13位ISBN编号：9787806783122

10位ISBN编号：7806783121

出版时间：2004-10

出版时间：上海书店出版社

作者：韩百草

页数：123

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>

## <<有机蔬菜的生机饮食指南>>

### 内容概要

每天吃五种新鲜蔬菜水果，可有效降低癌症的发生率和死亡率。  
医学研究发现，蔬果中的植物性化学成分是21世纪最佳的维他命，可减缓或阻止细胞癌化过程的进行，还能预防许多慢性病的发生。  
更何况，蔬果还是美容的佳品呢。

## &lt;&lt;有机蔬菜的生机饮食指南&gt;&gt;

## 书籍目录

“生机饮食”是21世纪现代人健康的救星建立正确的饮食观念，是健康的第一步新兴的健康饮食观念

“生机饮食”“生机饮食”的起源与发展“低脂”、“低糖”、“高纤”的“生机饮食”第1章“生机饮食”有抗老、防癌的神奇功效“高油”、“高盐”、“高糖”的饮食是健康的杀手增强免疫力、祛除自由基是抗老、防癌的关键中、西医对“人体免疫力”的看法免疫系统的三大抗病功能增强免疫力的四大方法过量的自由基会使人致病、老化“生机饮食”能有效祛除自由基天天五蔬果防癌没烦恼“生机饮食”能有效防治癌症第2章“生机饮食”教室——认识有机蔬菜的营养价值维生素能维持生命、促进成长、预防疾病维持视觉、上皮组织正常功能的维生素A(18)与能量释放、红血球形成有关的维生素B群抵抗脚气病的维生素B1增强视觉功能的维生素B2治疗贫血、肾脏及膀胱结石的维生素B6参与肾上腺、免疫系统活动的维生素B5治疗恶性贫血的维生素B5预防感冒、抵抗坏血病的维生素C将自由基破坏清除的维生素E抵抗癞皮病的维生素PP矿物质是构成骨骼、牙齿的主要成分帮助血液凝固、维持心脏正常收缩的钙维持体内酸碱平衡的磷维持心脏、肌肉、神经正常功能的镁影响肌肉、神经传导、心肌活动的钾对免疫、遗传及细胞分裂、繁殖、生长发育有重要作用的微量元素造血、输氧、促进新陈代谢的铁形成血红素的铜促进儿童生长发育、智力发展的锌祛除脂肪、防止动脉硬化的锰预防近视眼的铬刺激人体产生免疫球蛋白和抗体的硒合成甲状腺激素的碘纤维质扫毒、减肥、降血脂、控制血糖构成人体主要成分的蛋白质、供应热能的脂肪第3章“生机饮食”食材——有机蔬菜的选择技巧蔬果汁是天然健康养生圣品“有机蔬菜”的选购秘诀避免蔬果残留农药12招第4章“生机饮食”厨房叶菜类蔬菜的生机饮食雪里红：含抗坏血酸能增加大脑含氧量韭菜：二月韭是最适合人体的一种蔬菜油菜：含钙量在绿叶蔬菜中为最高苋菜：能增强免疫力的“长寿菜”大白菜：含微量元素钼，可降低妇女乳腺癌发生率小白菜：维生素、矿物质最丰富的蔬菜包心菜：含维生素A、钙、磷，可防止骨质疏松症菠菜：所含铁质能治疗缺铁性贫血芹菜：含酸性降血压成分茼蒿：p胡萝卜素含量最为丰富蕹菜：含胰岛素成分而能降低血糖根茎类蔬菜的生机饮食芥蓝：能促进胃及十二指肠溃疡的愈合山药：供给大量粘液蛋白防止动脉硬化似莲藕：消除神经疲劳，缓和神经紧张莴苣：最适宜生长期儿童发育食用胡萝卜：营养丰富而完整的平民人参茺菁：促进结肠蠕动，防治结肠癌萝卜：断食疗法中扮演关键角色马铃薯：维持体内酸碱平衡，可美容养颜茼蒿：是低热量食品，也是理想的减肥食品百合：富含粘液质，可润肺止咳宁心安神荸荠：抑制感冒病毒，预防脑炎传染竹笋：低糖、低脂、高纤维、高蛋白的健康食品芋头：含粘液蛋白，可用来防治肿瘤洋葱：含栎皮黄素，是最有效的天然抗癌物质慈姑：含秋水仙碱，能抑制癌细胞的增殖红薯：含粘液蛋白，可抗衰老，防止动脉硬化豆类蔬菜的生机饮食大豆：富含卵磷脂，防止血管硬化扁豆：含细胞凝集素，可增强对肿瘤的免疫力豇豆：提供优质蛋白质补充营养蚕豆：含丰富钙质，能促进骨骼生长发育豌豆：富含优质蛋白质，能提高抗病及康复能力果菜类蔬菜的生机饮食冬瓜：含丰富维生素C，有抗氧化功能南瓜：含钴量居蔬菜之首，可防治糖尿病丝瓜：刺激人体产生干扰素抵抗病毒黄瓜：含葫芦素C，可提高人体免疫功能苦瓜：新鲜汁液有良好的降血糖作用番茄：有“天然维生素”的美称茄子：新鲜茄子汁可降低胆固醇吃蔬菜已成为世界健康潮流常见蔬菜中英文对照彩色图鉴

<<有机蔬菜的生机饮食指南>>

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>