

<<蘑菇类食物的生机饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<蘑菇类食物的生机饮食指南>>

13位ISBN编号：9787806783160

10位ISBN编号：7806783164

出版时间：2004-10

出版时间：上海书店出版社

作者：韩百草

页数：121

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>

## <<蘑菇类食物的生机饮食指南>>

### 内容概要

菇菌、蘑菇等虽然名称不同，但其实都是同，类食物。  
香菇、金针菇、蘑菇都不含热量，而且富含膳食纤维和维生素B群。  
养生专家指出蘑菇类食物具有防癌作用，受欢迎程度也直线上升。  
蘑菇类的膳食纤维不容易溶于水，有刺激肠壁、通便之效，故有预防大肠癌的作用。  
香菇还含有提高免疫力的物质，具有强力的抗癌作用。  
蘑菇类食物种类不多，但每种都是宝，都能提高人体免疫力，还各具神效。  
要想成为专家，就队真读一读这本健康指南吧。

## &lt;&lt;蘑菇类食物的生机饮食指南&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——认识蘑菇的营养价值世界各国公认的健康美食——菇菌类食品菇菌类食品的七大药理效用菇菌类食品能够抑制癌细胞菇菌类食品具有极佳的食疗功效餐桌上常见的菇菌类食品蕈类早已经成为人类天然的品第3章“生机饮食”食材蘑菇的选择与烹饪技巧味道好营养丰富的新鲜香菇新鲜香菇的茎向上摆可以增加甜味十香菇的营养价值高于新鲜香菇意大利面中加入香菇可以补充人体离氨酸蘑菇很适合与蛋或贝类搭配食用简单的菇菌生机饮食法调理干香菇的诀窍选择菇菌类食材的技巧误食有毒蕈类的处理方法口菇：经常食用，有降低血压及胆固醇的功效金菇：营养和药用价值高，因而极为珍贵红菇：具有追风散寒、舒筋活络的功效香菇：含有30多种酵素，能促进人体新陈代谢草菇：是蕈类中维生素c含量最高的，也高于很多蔬菜和水果雷菇：子实体含有杯蕈素，有防治肺结核的功用银耳：一种天然美容圣品白蘑菇：一种十分理想的高蛋白、低脂肪、低热量的健康食品人愉菇：具有滋补强壮、止痢等功效牛肝菌：能提高体内巨噬细胞的吞噬功能四孢菇：能促进血红蛋白和红血球的十成松乳菇：具有健脾止泻，益肾同精的功效茶薪菇：一种药用和食用均价值很高的人型真菌榆黄菇：营养价值很高，蛋白质含量高达42.12%，足码蚩、甲鱼的2倍鸡油菌：含有较多的维生素A，可治疗视力失常、眼睛发炎、夜盲症等疾病鸡腿菇：对消化不良、痔疮出血、糖尿病等有很好的疗效巴西蘑菇：味道鲜美，清香扑鼻，为“菌中之王”金针菇：维生素B-含量是香菇的4倍之多，它能帮助人体糖代谢顺畅猴头菇：所含维生素B！，是五谷、蔬菜的30余倍木耳：含多糖体，能分解肿瘤，所以能提高人体的免疫力香杏口菇：所含多糖体能提高免疫力，并促进抗血小板凝集紫丁香菇：能调节人体新陈代谢，促进神经传导墨汁鬼伞：含有腐胺，有助消化、化痰理气、解毒、消肿等功效鸡肉丝菇：含有治疗糖尿病的有效成分，对降血糖有明显功效灵芝：具有清静m液、给人体细胞供氧、促进新陈代谢的功效

## <<蘑菇类食物的生机饮食指南>>

### 编辑推荐

内容新颖时尚插图精美 简单易懂防老养身妙方 专业权威最新健康讯息 隽永简洁正确  
清晰文字 普通食材吃出绝佳体质 强档系列好书真心推荐： 正确的饮食观念， 主导着  
身体健康与生活品质。

了解每样食物的养生食疗功效， 拥有自己的“健康药局”。  
药石罔效的慢性病患者， 渴望健康幸福人生的普罗大众， 年轻、充满活力的时尚人群，  
尽在低脂、低糖、高纤的生机饮食。

<<蘑菇类食物的生机饮食指南>>

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>