

<<吃对五色蔬果>>

图书基本信息

书名：<<吃对五色蔬果>>

13位ISBN编号：9787108034526

10位ISBN编号：7108034522

出版时间：2011-8

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：吴映蓉

页数：280

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>

## <<吃对五色蔬果>>

### 内容概要

五色蔬果可以防癌、增强免疫力，使我们更健康、更长寿！

全新的健康全书，解析五色蔬果的新奇世界！

《吃对五色蔬果(营养学博士教你认识植物营养素)》(作者吴映蓉)介绍45种五色蔬果的营养素，65种蔬果的健康饮食密码，针对癌症、老化等22种常见病症设计110道食谱。

<<吃对五色蔬果>>

作者简介

吴映蓉，台湾大学农化研究所营养学博士；台湾百泰生物科技股份有限公司营养总监；台北医学大学保健营养系助理教授；台湾永康健康促进协会营养顾问。

## <<吃对五色蔬果>>

### 书籍目录

推荐序一

推荐序二

如何使用本书

作者序

Part 1 如何聪明吃蔬果

引言打开健康之锁

蔬果的重要性

与颜色玩游戏

蔬果的选购、洗涤

蔬果烹饪

Part 2 认识救命的植物营养素

引言二十一世纪救命饮食新元素

植物营养素

各色蔬果的植物营养素分类表

类黄酮素

花青素

芹菜素

儿茶素

柠檬黄素

山奈酚

木犀草素

杨梅素

柚素

前花青素

槲皮素

白藜芦醇

芸香素

类胡萝卜素

-胡萝卜素

-隐黄素

辣椒红素

叶黄素

茄红素

玉米黄素

酚酸类

绿原酸

鞣花酸

阿魏酸

没食子酸

对吞豆酸

有机硫化物

艾乔恩

标素

烯丙基丙基二硫醚

谷胱甘肽

## <<吃对五色蔬果>>

吲哚

异硫氰酸盐

萝卜硫素

植物性雌激素

午豆雌酚

异黄酮素

木酚素

其他

-麦胚固醇

苦瓜甙

叶绿素

姜黄素

糖质酸

薯蓣皂苷元

柠檬酸烯

胜肽

柠檬苦素类

苯肽

皂素

V-胰岛素

### Part 3 五色蔬果的妙用

引言探索五色蔬果的秘密

绿色蔬果

芦笋

绿色花椰菜

菠菜

甘蓝菜

芥菜

芥蓝

小白菜

大白菜

韭菜

叶莴苣

苋菜

芹菜

葱

丝瓜

甘薯叶

空心菜

四季豆

青椒

九层塔

奇异果

酪梨

芭乐

莱姆

绿茶

<<吃对五色蔬果>>

橘黄色蔬果

南瓜  
甜玉米  
蕃薯  
胡萝卜  
姜  
木瓜  
葡萄柚  
凤梨  
哈密瓜  
柳橙  
橘子  
芒果  
柿子

白色蔬果

白色花椰菜  
山药  
洋葱  
大蒜  
苦瓜  
白萝卜  
竹笋  
牛蒡  
香蕉  
梨子

红色蔬果

红凤菜  
甜菜根  
红辣椒  
红蕃茄  
苹果  
红色甜椒  
蔓越莓  
草莓  
覆盆子  
樱桃  
西瓜  
红石榴

蓝紫色蔬果

茄子  
蓝莓  
紫葡萄  
紫菜  
黑枣梅  
葡萄干

Part 4 善用蔬果做保健食谱

引言保健饮食可以简单又美味

<<吃对五色蔬果>>

高血压的保健食谱  
糖尿病的保健食谱  
降胆固醇的保健食谱  
预防血栓形成的保健食谱  
保护心血管的保健食谱  
预防大肠癌的保健食谱  
预防乳癌的保健食谱  
预防胃癌的保健食谱  
贫血的保健食谱  
改善气喘的保健食谱  
改善便秘的保健食谱  
预防胃溃疡的保健食谱  
缓解关节炎的保健食谱  
预防骨质疏松的保健食谱  
对前列腺有益的保健食谱  
预防夜盲症及干眼症的保健食谱  
预防黄斑部退化及白内障的保健食谱  
养颜美容的保健食谱  
降火气的保健食谱  
促进孩童骨骼生长的保健食谱  
抗老化的保健食谱  
增强脑力的保健食谱

<<吃对五色蔬果>>

章节摘录

版权页：插图：

<<吃对五色蔬果>>

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>