

<<100种健康食物排行榜>>

图书基本信息

书名：<<100种健康食物排行榜>>

13位ISBN编号：9787113101794

10位ISBN编号：7113101798

出版时间：2009-8

出版时间：中国铁道出版社

作者：刘青

页数：255

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>

## <<100种健康食物排行榜>>

### 前言

“对症下药”是常识，但如今，仅仅对症下药还不够。近几年，科学家指出，“人类基因组图谱成功绘制之后，一项以基因组为基础的营养学研究将给疾病治疗带来一场变革。

”的确，食疗是现在人们最关注的话题之一，由于其健康、自然、无副作用的特点深被人们所推崇。

俗话说“老人之性，皆厌于药，而喜于食。

”而现在，人们由于工作压力大，大多数人尤其是白领都处在“亚健康”状态，我们要改变这种状况，需要健康、要活力、还要自然。

因此，“厌于药，而喜于食”的情况已经不是老年人的问题了，那么，如何使“食”具有药性，就是食疗的奥秘所在了。

食疗一直是中国传统饮食文化中的一个瑰宝，它既有药物的防病治病作用，又具有中国美食色、香、味、形的特点。

食疗就是利用食物来影响机体各方面的功能，使机体获得健康或愈疾防病的一种方法。

我国最早的药学专著《神农本草经》中就有关于食物疗法的记载，而汉代伟大的医学家张仲景非常重视食疗的应用，发现了许多食物的药性作用。

近年来，随着人民生活水平的提高，集养生、预防、治疗、康复作用为一体的天然饮食，即“绿色”健康食物日益受到人们的推崇。

一般来说，各类天然的蔬菜和水果中，都含有各种有助于分解各类毒素，同时还能够对抗癌症的酶，以及丰富的维生素及矿物质。

而食疗是中国人的传统习惯，人们可以通过饮食达到调理身体、强壮体魄的目的，所以食疗是一种易懂实用的健体之道，但食疗需长期坚持才有用。

## <<100种健康食物排行榜>>

### 内容概要

食疗一直是中国传统饮食文化中的一个瑰宝，它既有药物的防病治病作用，又具有中国美食色、香、味、形的特点。

食疗就是利用食物来影响机体各方面的功能，使机体获得健康或愈疾防病的一种方法。

我国最早的药学专著《神农本草经》中就有关于食物疗法的记载，而汉代伟大的医学家张仲景非常重视食疗的应用，发现了许多食物的药性作用。

近年来，随着人民生活水平的提高，集养生、预防、治疗、康复作用为一体的天然饮食，即“绿色”健康食物日益受到人们的推崇。

## <<100种健康食物排行榜>>

### 作者简介

刘青，著名图书策划人，已成功策划和主编的畅销书主要有：《准妈妈教程》、《我的健康我管理——从容应对现代人的10大健康问题》、《健康美丽大营救——夜生活与节假日综合症自救宝典》、《0~3岁婴幼儿健康体检知识必读》等时尚健康书籍。

## &lt;&lt;100种健康食物排行榜&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 20种排毒美白的健康食物排行榜第一节 排毒美白的健康蔬菜1.黄瓜——清热利水、解毒美白、调整肠胃2.白萝卜——降低血脂、消炎解毒、养血活肤3.冬瓜——清热生津、美白皮肤、避暑除烦4.山药——排毒瘦身、美白皮肤、避免肥胖5.芹菜——促进消化、利水消肿、自然排毒6.苦瓜——清热去火、补气益精、止渴消暑第二节 排毒美白的健康水果7.苹果——祛除色斑、美白皮肤、减轻体重8.梨——润肺清心、退热解毒、消痰止咳9.葡萄柚——帮助消化、消除疲劳、美化肌肤10.香蕉——清热解毒、润肠通便、润肺止咳11.山楂——开胃消食、化滞消积、杀菌排毒第三节 排毒美白的健康杂粮12.绿豆——清暑益气、止渴利尿、清热解毒13.燕麦——控制食欲、排出毒素、美白肌肤14.薏仁——消炎排浓、消除粉刺、美白肤色15.小米——美白皮肤、祛除胃热、促进消化16.糙米——消除烦躁、提高免疫、美白皮肤第四节 排毒美白的其他健康食物17.猪血——利肠通便、清除肠垢、排毒养颜18.黑木耳——养血驻颜、清胃涤肠、帮助消化19.海带——消痰软坚、泄热利水、祛脂降压20.牛奶——美白皮肤、滋润皮肤、促进排泄TIPS：以内养外，排毒美白双管齐下第二章 20种增强免疫力的健康食物排行榜第一节 增强免疫力的健康蔬菜21.胡萝卜——促进消化、减少感冒、增强抗体22.牛蒡——提升抗癌、发达筋骨、增强体力23.芦笋——防癌抗癌、帮助消化、增强免疫24.洋葱——抵御病毒、发散风寒、降低血压25.莲藕——补益气血、美容养颜、增强体力26.香菇——提高机能、抵抗病毒、预防感冒第二节 增强免疫力的健康水果27.石榴——帮助消化、抑制病毒、增强体力28.大枣——净化血液、抵抗病菌、提高免疫29.木瓜——清理肠胃、防癌抗癌、增强抗体30.菠萝——增进食欲、滋养肌肤、消除感冒31.芒果——预防癌症、美化肌肤、抑制病菌第三节 增强免疫力的健康杂粮32.荞麦——消炎止咳、健脾益气、降低血清33.黑豆——帮助消化、健体延年、增强体力34.红豆——预防癌症、美化肌肤、抑制病菌35.魔芋——降低血脂、控制食欲、预防感冒36.地瓜——通便排毒、防癌抗癌、增强免疫第四节 增强免疫力的其他健康食物37.普洱茶——促进生长、抵抗传染、增强体质38.酸奶——调节机体、增强免疫、防止疾病39.牛肉——强健筋骨、滋养脾胃、增强免疫40.鲤鱼——补脾健胃、利水消肿、增强免疫TIPS：减少疾病侵入，从吃开始第三章 20种抗衰老的健康食物排行榜第一节 抗衰老的健康蔬菜41.大蒜——调节血压、杀菌消毒、延缓衰老42.菠菜——滋阴平肝、延缓衰老、预防中风43.南瓜——补中益气、消炎止痛、延缓衰老44.卷心菜——强壮筋骨、美白皮肤、抵抗衰老45.红椒——降低血脂、益精健身、驻颜抗衰46.西兰花——预防感染、清理血管、延缓衰老第二节 抗衰老的健康水果47.荔枝——改善睡眠、延缓衰老、增强体质48.杏——降胆固醇、抵抗凝血、延缓衰老49.红枣——滋补脾胃、养血安神、增强体质50.桑葚——提高免疫、延缓衰老、驻容养颜51.乌梅——软化血管、抵抗病菌、防老抗衰第三节 抗衰老的健康杂粮52.莲子——畅通血气、清心安神、健身延年53.板栗——健脾益气、消除湿热，强身愈病54.大豆——润燥消水、增加活力、延缓衰老55.玉米——延缓衰老、降低血清、调节神经第四节 抗衰老的其他健康食物56.绿茶——杀菌消炎、防癌抗癌、延缓衰老57.蜂蜜——滋养皮肤、补充体力、延缓衰老58.海苔——降低血糖、调节机体、延缓衰老59.紫菜——化痰软坚、补肾养心、延年益寿60.猪蹄——美容养颜、延缓衰老、增强体质TIPS：延缓衰老，肌肤细腻不是梦第四章 20种促进新陈代谢的健康食物排行榜第一节 促进新陈代谢的健康蔬菜61.茼蒿——养心降压、润肺补肝、通腑利肠62.竹笋——促进消化、增强食欲、消痰爽胃63.姜——温和器官、消化代谢、消除疲劳64.辣椒——温中散寒、开胃消食、加速代谢65.大葱——预防感冒、祛痰利尿、加速代谢66.香菜——发汗透疹、利尿通便、驱风解毒第二节 促进新陈代谢的健康水果67.葡萄——强筋壮骨、整顿消化、净化肌肤68.沙棘——增强体质、抗炎生肌、加速代谢69.柳橙——清肠通便、开胃下气、增加体力70.龙眼——促进代谢、提高免疫、润肠润肤71.桃子——强身健体、益肤悦色、消除疲劳72.柿子——凉血止血、润肺生津、增强体力第三节 促进新陈代谢的健康杂粮73.瓜子——促进消化、改善体质、稳定血压74.花生——保护血管、促进代谢、增强活力75.芝麻——滋补益寿、抵抗氧化、润肠通便76.松子——养血润肠、补脑健脑、促进代谢第四节 促进新陈代谢的其他健康食物77.核桃——消除疲劳、强筋壮骨、调节代谢78.螺旋藻——健脑益智、修复细胞、调节机体79.平菇——提高免疫、增强体质、舒筋活络80.红茶——促进消化、溶解脂肪、加速代谢TIPS：吃出来的美丽容颜第五章 20种调节慢性病的健康食物排行榜第一节 调节慢性病的健康蔬菜81.西红柿——延缓衰老、增强免疫、降低血脂82.茄子——防止出血、抗坏血酸、防止硬化83.金针菇——防止肥胖、提高免疫、抵抗肿瘤84.蒜苔——降低血脂、下气补虚

## <<100种健康食物排行榜>>

、预防肥胖85.油菜——活血化瘀、降低血脂、宽肠通便86.花菜——调节血压、降低血脂、预防感染  
第二节 调节慢性病的健康水果87.西瓜——降低血压、清热解暑、减少皱纹88.草莓——调节血脂、改善便秘、预防癌症89.奇异果——改善心肌、防止便秘、增强体质90.柚子——健体养颜、降低血压、调节血脂91.柠檬——抵抗风湿、降低血糖、增加体力92.杨桃——滋养保健、促进消化、调节血糖  
第三节 调节慢性病的健康杂粮93.豌豆——降低血压、调节血脂、养肝护肝94.粳米——滋补脾胃、滋养五脏、增强体质95.黑米——抵抗细菌、降低血压、改善心肌96.青稞——下气宽中、壮精益力、调节血脂97.蚕豆——健脾益胃、利便止血、调节血压  
第四节 调节慢性病的其他健康食物98.腐竹——调节血脂、补脑健脑、延缓衰老99.豆腐——补中益气、调节血管、降低血压100.醋——降低血压、预防肥胖、增强体质  
TIPS：慢性病调节可以通过多吃蔬菜实现

## &lt;&lt;100种健康食物排行榜&gt;&gt;

## 章节摘录

第四章 20种促进新陈代谢的健康食物排行榜 第三节 促进新陈代谢的健康杂粮 75.芝麻——滋补益寿、抵抗氧化、润肠通便 芝麻是一种高蛋白作物，体积虽小，可也同样是人们餐桌上的美味。

芝麻又叫胡麻、脂麻、乌麻等，味甘、性平，属脂麻科一年生草本植物，其口感清香、营养丰富。经常食用芝麻，可促进新陈代谢、滋补益寿，也可改善皮肤干枯、粗糙的现象，令皮肤细腻光滑、红润光泽，是女人不可多得的养颜食品。

促进新陈代谢功效综合分析 芝麻中含有芝麻素、脂麻油酚、卵磷脂、蔗糖、多缩戊糖及钙、磷、铁等物质和维生素A、维生素D、维生素E等。

芝麻中的B族维生素含量十分丰富，可促进新陈代谢，使人精力旺盛，令肤色更红润；而其中的亚麻仁油酸可以去除附在血管内的胆固醇，令新陈代谢效果更好，并可改善血液循环。

此外，芝麻中含有的强力抗衰老物质芝麻酚，是预防女性衰老的重要滋补食品；芝麻中含有丰富的维生素E，能防止过氧化脂质对皮肤的危害，抵消或中和细胞内有害物质游离基的积聚，可使皮肤白皙润泽，并能防止各种皮肤炎症。

挑选芝麻有妙招 颜色深灰的才放心 挑选芝麻时，最好用一点水放在手心，轻轻地搓揉，手上留下异样的颜色就可能是染过色的。

因为真正的黑芝麻，颜色呈深灰色，不会黑得发亮，更不会掉颜色。

大而饱满的才健康 外观为白色，鲜亮纯净，颗粒大而饱满且皮薄，嘴尖而小的为优质芝麻；色泽发暗，颗粒不饱满或萎缩，嘴尖过长，有虫蛀粒、破损粒，气味平淡，稍有异味的为次品；色泽暗而发乌、棕黑色，有发霉或腐败气味的为劣质芝麻。

## <<100种健康食物排行榜>>

### 编辑推荐

《100种健康食物排行榜》用最自然、最原始的食物疗法，来预防和减缓人们生活中所出现的各种疾病困扰。

20种排毒美白的健康食物排行榜    20种增强免疫力的健康食物排行榜    20种抗衰老的健康食物排行榜    20种促进新陈代谢的健康食物排行榜    20种调节慢性病的健康食物排行榜    一本极具实用性的食疗健康图书    一本普通家庭拥有的床头健康读本    健康之路从食疗开始    30种健康蔬菜    27种健康水果    18种健康杂粮    25种其他健康食品    健康专家+中医指点+厨师菜谱介绍    根据食物的功能进行分类，包括：排毒、增强免疫力、抗衰老、促进新陈代谢五个方面，分别列出最营养的前20名食物，并给予建设性的饮食指导。包括该食物的挑选、清洗、烹饪、搭配等方面的实用性知识。



<<100种健康食物排行榜>>

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>