

图书基本信息

书名：<<62种明星食物的营养疗效-食物是最好的医生7>>

13位ISBN编号：9787204081868

10位ISBN编号：7204081862

出版时间：2006-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：《食物是最好的医生》编委会

页数：119

字数：100000

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>

内容概要

随着健康意识的抬头，人们开始热衷于追求天然食物。

如何运用天然食材来追求更为健康的饮食生活，已成为饮食生活的一种新趋势。

运用水果的营养素与特殊的疗效来治疗生活中常见的病症，甚至治疗各种慢性病，已是中外流行的饮食潮流。

水果富含维生素与矿物质。

除了补充水分与营养外，水果更是一种极好的食疗材料。

水果的营养价值很高，对于身体所发生的各种不适或慢性病等，都具有良好的舒缓作用与治疗功效。

只要适当食用，通常都不会有负面影响；水果味美，比其他用来进行食疗的食物更容易被大众接受。

目前，在全世界水果已被公认为优良的食物治疗食材。

本书便是从水果的特性出发，为读者介绍各种可口的水果烹调方法，从而让读者了解水果的食用与药用价值，掌握一些美容、养生的技巧。

从水果的基本特性到水果在美容、排毒方面所起到的作用，以及水果如何治疗生活中的常见小病、慢性病，我们将为你提供每日饮食的调理方法，运用水果的烹调，使你得到最温和的治疗。

本书所列水果的烹调方式简单便利，而且取材容易，花费也不高。

如果你早已厌倦了难以入口的传统药物，不妨选择天然又可口的水果餐，来帮助自己改善病症，从而提高抵抗力。

让天然可口的水果餐助你吃得安心，吃得健康!

书籍目录

第一章 水果医生的魔法魅力 第一节 水果的分类 第二节 水果的营养素 第三节 七大滋养水果 第四节 看颜色吃水果 第五节 水果不同的特性 第六节 水果的食疗原则第二章 水果美容师 第一节 水果滋润保湿法 第二节 水果恢复好气色 第三节 水果瘦身法 第四节 头发也要吃水果 第五节 水果面膜第三章 水果医生治慢性病 第一节 高血压 第二节 中风 第三节 动脉硬化 第四节 糖尿病 第五节 心脏病 第六节 支气管炎 第七节 预防癌症 第八节 增强性功能第四章 水果医生治小病 第一节 咳嗽 第二节 咽喉痛 第三节 感冒 第四节 便秘 第五节 失眠 第六节 消化不良 第七节 食欲不振 第八节 腹部 第九节 肠胃炎 第十节 牙龈肿痛出血 第十一节 贫血 第十二节 月经不调 第十三节 痛经第五章 水果医生治季节病 第一节 春季——无敌抵抗力 第二节 夏季——消暑全攻略 第三节 秋季——润肺抗秋燥 第四节 冬季——驱寒助保健

章节摘录

酸奶是将乳酸菌加入牛奶中发酵而成的，是现代人士保持健康长寿的最好食品。乳酸菌可以增加双叉乳酸菌等肠内的益菌，可以活化肠内环境，促进排便顺畅和新陈代谢，将有害物质排出体外。

近年来，双叉乳酸菌备受关注，深受喜爱，秘密就在于它在维护人体健康方面具有的诸多卓越功效，如抑制癌症、增强免疫力、降低血压和血液中的胆固醇等。

酸奶的优点在于，它不仅含有鲜奶中所含的蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B2、钙、铁等营养成分，而且还因为乳酸菌的分解作用，使这些营养更容易被人体消化、吸收能量加倍的蛋白质和钙质可以改善肌肤和头发干燥病症、预防骨质疏松症、降低血压、预防动脉硬化、缓解焦躁情绪，由此可见，酸奶是一种不可多得的健康食品。

编辑推荐

绿茶的而茶素可以抗癌美容，荞麦的云香素可以坚固血管，螃蟹的甲壳素可以去痘消红肿，橄榄油的油酸可以预防动脉粥样硬化.....想知道更多关于食物的营养疗效吗？
那就打开本书，让它引领你走进饮食概念的新潮流，打造健康生活的高品质！

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>