

<<蔬菜这样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜这样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787503234019

10位ISBN编号：7503234016

出版时间：2008-2

出版时间：中国旅游

作者：戚文芬

页数：167

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>

## <<蔬菜这样吃最健康>>

### 内容概要

还记得小时候长辈们总是对小孩说：“不吃菜不行啊！长不大，也会营养不良。

”有些小孩心里总想，难道不吃菜真不行吗？

其实大人们都知道吃蔬菜是为了均衡营养，但是无法给还不懂事的孩子解释明白，只好用这种告诫的方式。

小时候不懂事，长大了总得把事实弄清楚吧？

究竟蔬菜对我们的身体健康怎么好，蔬菜要怎么吃？

怎么吃才能吃出健康、吃出营养呢？

相信很多人一定会毫不犹豫地说，怎么吃？

炒着吃、拌着吃，或者是榨成汁都行啊，这还有那么大学问吗？

答案是肯定的。

举例来说，如果你以为胡萝卜很有营养，没事就来一杯胡萝卜汁，然后自以为健康满分、营养满分，那可就大错特错了，因为胡萝卜素可是存在于由纤维质所构成的细胞壁里，换句话说，不管是生吃、凉拌或是榨成汁都很难被人体直接消化吸收，只有通过切碎、咀嚼、煮熟等方式才能破坏胡萝卜的细胞壁，进而吸收到其中的营养成分。

再者，因为胡萝卜素是属于脂溶性维生素，具有只溶于油、不溶于水的特性，所以在食用时只有搭配上油脂才能真正算得上是营养满分、健康满分。

所以说，看似简单的吃蔬菜其实大有学问！

这不仅仅限于常食用的胡萝卜，每一样蔬菜都有它独特的营养素和特质，只有在日常生活中多留点心、用对方法，才能真正发挥蔬菜的功效，达到不浪费一分营养以及健康养生、美容、防癌等目的。

不过，如果因此而战战兢兢，把吃蔬菜认为是一门高深的学问，把任何营养专家的话都奉为神明，务求时时刻刻遵守，可就有点本末倒置了。

总归一句话：吃天然的最好，加工愈少愈好。

例如：吃地瓜最好连皮一起吃，苹果汁因为没有去皮，比削掉皮的苹果有营养，天然的玉米粒比玉米罐头好..... 所谓健康饮食的真正含意除了讲究食物本身的营养以外，最重要的还是要依照自然的法则去食用：也就是说对于食物，要能让自己心甘情愿、快快乐乐地去吃、去享用，没有丝毫的勉强，这样才能达到身心皆愉快的境界，充分吸收到食物中的每一分营养素，进而发挥功效。

本书就是要让你了解：日常生活中任何常见的蔬菜所拥有的特性、营养素以及给人体带来的各项帮助；更重要的是，如何搭配、烹煮，才能得到最佳的健康成果。

有了这样的了解，带着正确的饮食守则，每个人都能轻轻松松在菜市场挑到有营养的蔬菜，煮出一道道美味可口又健康的菜肴了，那么健康也就会自然而然常伴你身边了。

<<蔬菜这样吃最健康>>

作者简介

戚文芬，台湾资深编辑、记者。

在做采访的时间里，观察并感受到了社会各个阶层的生活状态，其后，开始出书，先后有十几本作品问世。

## &lt;&lt;蔬菜这样吃最健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第二眼看蔬菜第 篇 根菜类 胡萝卜——连医生都想天天吃的平民人参 山药——长寿之国日本的心水至爱 甘薯——瘦身美容私房美饌 萝卜——好吃吉祥，防癌排毒 牛蒡——药用价值一级棒第 篇 茎菜类 洋葱——长寿保健，不生病的生活 芋头——强肾护肝 土豆——含钾之王 莲藕——全身都是宝 竹笋——减肥刮油，降低胆固醇 茭白——人称美人腿、脚白笋 芦笋——健康蔬菜之王 荸荠——冬春佳果 青蒜——强化免疫力Top 1第 篇 叶菜类 菠菜——大力水手的最爱 油菜——可以物尽其用的好蔬菜 小白菜——稳定情绪，帮助考试 卷心菜——冬天的它，甘甜清脆 茼蒿——夜猫族&怕老族看过来 茼蒿——沙拉的基本成员 韭菜——男人的壮阳草 芥菜——过年的吉祥菜 红凤菜——女性保健圣品 大白菜——维生素含量是苹果的7倍 芹菜——天然降压药 九层塔——中西式料理的配料常客第 篇 花菜类 花菜——护眼、抗肿瘤 黄花菜——食用、药用两相宜 西兰花——能提高身体自然抗癌能力第 篇 果菜类 青椒——最容易被忽略的美容师 丝瓜——吃、用两相宜 南瓜——强精固气，对细菌说“不” 苦瓜——清热解毒，盛夏最佳选择 冬瓜——减肥瘦身最该知道 西红柿——抗癌尖兵 茄子——保护血管的勇士 扁豆——方便煮、方便吃、方便保存 秋葵——万用蔬菜，功能卓著 豌豆——救急又方便 玉米——当零食，又可充饥第 篇 杂类 豆芽菜——方便料理又好吃 魔芋——减肥瘦身我最强 木耳——长相平凡，价值不凡 香菇——素食者的最爱 蘑菇——净化体内毒素 金针菇——火锅的最佳拍档 苜蓿芽——养生第一名

<<蔬菜这样吃最健康>>

章节摘录

插图：

## <<蔬菜这样吃最健康>>

### 编辑推荐

《蔬菜,这样吃最健康》选购、贮存、烹调、营养,餐桌上蔬菜全方位详解书。

<<蔬菜这样吃最健康>>

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>