第一图书网, tushu007.com

<<醋.健康.美容>>

图书基本信息

书名：<<醋.健康.美容>>

13位ISBN编号：9787506214759

10位ISBN编号：750621475X

出版时间：1995-09

出版时间：正义出版社/世界图书出版公司

作者：泷野吉雄(日)

译者：刘华亭

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

内容简介
本书作者系日本静岗药科大学教授.他针对日本当前兴起的把醋作为健康
饮料的热潮，着重从科学的观点阐述醋对人体的作用以及对美容的功效.此外
还介绍了醋的基本知识、醋的小偏方以及含醋的健康食谱。
可供广大读者参
考。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

目录
序盲
爱醋者的话
“ 健康的100岁 ”是由醋所造成的
摄取醋以充实精神体力
开始饮醋之后体质改变
因味道佳而持续饮用
饮用法和效果皆因人而异
第一章 醋——古来的健康食品
醋是人类最早的人工调料
以醋促进健康，始于希腊时代
高丽菜和醋是决定性的健康食品吗？

埃及艳后的美容饮料
不可思议的抗鼠疫饮料
差异极大的醋之使用法
佛蒙特健康法使苹果醋受瞩目
偶然发现的醋的效用
醋的传说
第二章 已为人知的——醋的健康效果
有效地燃烧体内热量
防止并加速恢复疲劳
对肩膀酸痛及腰痛也有良好影响
使结石不易形成
能增进食欲，促进消化
能抑制血压上升
防止成人病之因——动脉硬化
有利于矽酸的排除
能减少令人忧心的胆固醇
有利于防止心脏疾病
能缓和盐分过剩的害处
人体的锈＝过氧化脂质能因醋减少
提高肝脏的机能
饮醋能避免大醉失态
能消灭足下之忧——香港脚之霉菌
醋的美容效果
保护皮肤表面
第三章 醋过健康的各种功用
防止盐分过多
钙质不足的对策
醋＋维生素C就是好！

醋和植物油的最佳搭档
对糖尿病等有益的醋蛋
使血压变正常的醋黄豆

醋的其他简便使用法
使用醋的安全饮食
第四章 你最好知道—— 关醋的基本知识
醋也具有地方色彩
醋是由腐败的酒所制成
醋的种类
在醋瓶上应留心察验的要点
总括标示阅读五重点
应注意商品名称及商标
良醋的选购法
各种醋的使用
保存及使用的注意事项
醋中含十种以上有机酸
醋也含有丰富的氨基酸
挑选对身体有益的醋
第五章 帮助你摄取多量醋的有醋食谱
轻松好喝的酸性饮料
效果已被证实的佛蒙特饮料
可作小孩点心的佛蒙特凝乳
夏天吃最可口的酸冰果子露
帮助人摄取大量蔬菜的调味汁
拌醋之乐
不用顾虑盐分的酸腌菜
以鱼类菜肴摄取鱼的钙质
保护嗜酒者肝脏的下酒菜
补给钙质最佳的醋蛋
醋黄豆可消除便秘的烦恼
对各种身体情况所应该各别摄取的含醋菜肴
感觉慢性疲劳时可吃糖醋排骨
累积紧张情绪的人，适合吃美国花椰菜沙拉
担心肝脏的嗜酒者宜吃酱醋炒肝
担心糖尿病的人士宜吃鲑鱼沙拉
有感冒迹象时宜吃水果沙拉
易患感冒者宜吃红萝卜沙拉
担心动脉硬化者可吃海藻沙拉
如想预防心脏病，宜吃嫩炸猪的里脊肉
有晕眩、气喘现象者宜吃串烧醋酱肝
担心香烟害处的瘾君子宜吃醋炒萝卜叶
预防成人病宜吃醋拌鲭鱼
大量提高摄取量的14要点

第一图书网, tushu007.com

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