

<<好食物好医药>>

图书基本信息

书名：<<好食物好医药>>

13位ISBN编号：9787506438155

10位ISBN编号：7506438151

出版时间：2006-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：月婷

页数：305

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>

## <<好食物好医药>>

### 内容概要

在我们的日常生活中，饮食是一项重要内容，我们吃进嘴里的每一种食物，都有自己独特的营养成分和药用功效。

本书即以此为着眼点，全面讲述了我们日常生活中最常食用的食物所具备的药效、营养以及应该注意的禁忌和食物相克，让你能够根据书中内容，选择适合自己营养需求的食物，达到强身健体的目的。

## &lt;&lt;好食物好医药&gt;&gt;

## 书籍目录

药用蔬菜菠菜——著名的补血食物油菜——打击高血脂的高手花菜——防癌抗癌的好蔬菜芹菜——天然的降压药萝卜——顺气排毒的良药胡萝卜——保健“小人参”空心菜——清热解毒圣手卷心菜——壮骨的蔬菜茼蒿——让你养心开胃生菜——帮助你清热提神西红柿——眼睛的保护神辣椒——极具杀菌效用的蔬菜土豆——地下的苹果芦笋——高档保健蔬菜竹笋——素菜第一品莴笋——糖尿病的克星冬瓜——最佳减肥蔬菜南瓜——最佳美容食品黄瓜——厨房里的“美容剂”茄子——保护血管和心脏的卫士莲藕——甘甜爽口的瘦身蔬菜洋葱——蔬菜皇后金针菜（黄花菜）——上好的“健脑菜”苦瓜——去火泄热的“君子菜”豌豆——脑力劳动者的理想补品豇豆——糖尿病人的理想食品蚕豆——益气健脾的好食物红薯——可以当作主食的蔬菜平菇——抗癌的良药金针菇——丰富的“蛋白质库”香菇——菌类中的“灵芝草”黑木耳——营养丰富的“菌中之花”海带——含碘冠军紫菜——微量元素的宝库豆腐——肌肤美白的好食物药用水果苹果——记忆之果梨——天然矿泉水香蕉——快乐水果葡萄——补血良果桃——天下第一果杏——不含脂肪的低热量水果荔枝——健美养颜的水果西瓜——消暑解渴佳品草莓——果中皇后樱桃——含铁冠军猕猴桃——维C之王山楂——钙含量高的长寿水果石榴——九州奇果菠萝——清香四溢的热带水果哈密瓜——瓜中之王木瓜——万寿瓜大枣——天然维生素丸柑橘——高纤维含量的水果核桃——营养丰富的益智果药用谷物大麦——最古老的作物之一玉米——黄金作物小麦——养心益肾的好食物大米——食用最普遍的谷物小米——增强体力的主食荞麦——营养丰富的粗粮芝麻——防止衰老的上佳食品花生——民间的“长生果”葵花子——瓜子中的佼佼者绿豆——清热解毒的谷物黄豆——食品中的“国宝”红小豆——药效丰富的“心之谷”药用肉类牛肉——肉中骄子羊肉——绝佳的食疗保健品鸡肉——济世良药猪肉——饮食中的主角兔肉——荤中之素鱼——增强记忆力的好食物虾——蛋白质之王动物肝脏——营养丰富的“群体”药用蛋奶鸡蛋——理想的营养库鸭蛋——清肺养阴的好食物松花蛋——氨基酸含量丰富的蛋类鹌鹑蛋——蛋类中的人参牛奶——完全营养食品羊奶——奶中之王奶酪——乳品中的“黄金”药用调味品大蒜——健康保护神生姜——治疗眩晕症的天然药物大葱——令你精力充沛的食物花椒——明目生发的调味品食盐——补碘良品酱油——烹调之必备品食醋——极具美容效用的调味品味精——风行全世界的调味品参考书目

## &lt;&lt;好食物好医药&gt;&gt;

## 章节摘录

**药效** 花菜中含有的维生素C是芹菜的15倍，西红柿的8倍，大白菜的4倍。

**花菜** 具有抗癌的效用。

在防癌抗癌的斗争中，花菜能发挥极大的作用，尤其在防治胃癌、乳腺癌方面效果尤佳。

花菜中所含的异硫氰酯衍生物具有杀死白血病细胞的效用，有望为治疗白血病提供一种新的方法。

多吃花菜不但有利于人的生长发育，更重要的是，它能够提高人体的免疫功能，促进肝脏解毒，提高机体抗病能力。

花菜是糖尿病及减肥族的佳肴。

花菜所含卡路里非常低，不仅适合糖尿病患者食用，更适合减肥一族食用。

**禁忌** 痛风病人都知道应多吃素少吃荤，但事实上有些“素”痛风病人也是不宜多吃的。

花菜就是其中之一，花菜中嘌呤含量较高，甚至与猪肉、牛肉、羊肉等食物不相上下，对痛风患者相当不利。

花菜含磷很高，每100克中就有32.67毫克磷，所以多吃花菜会在肠中产生气体，生吃更是如此。

皮肤出现了黑色素要多进食富含维生素C和维生素E的食物，花菜中这些成分很丰富，多吃花菜不仅可抑制黑色素的形成，还可以使沉着的色素减少或消失，一举两得。

有的人的皮肤受到一点小小的碰撞或伤害就会变得青一块紫一块，这是因为体内缺乏维生素K的缘故。

补充维生素K的最佳方法就是多吃花菜，它会使您的血管壁加厚、加强，不容易破裂。

**【花菜简介】** 花菜又叫菜花、花椰菜、球花甘蓝，是甘蓝的一种。

古代西方人将具有爽喉、开音、止咳、润肺功效的花菜，推崇为“天赐的良医”、“穷人的医生”。

在18世纪，欧洲一位内科医师布哈尔夫将蜂蜜调入煮熟了的花菜嫩茎叶汁中治咳嗽和肺结核病，当时此药享誉医药界，被称为布哈尔夫糖浆。

现代科学研究，花菜对癌症抑制率为92.8%，在蔬菜中排列第四位。

**【营养价值】** 花菜含有较多的维生素A、B、C、胡萝卜素以及钙、磷、铁等矿物质。

由于其具有明显的抗癌防癌作用，美国防癌协会要求美国人民在日常食谱中须增加花菜等十字科的蔬菜，以减少肺、胃、直肠、结肠等癌症的发病率。

**【食用方法】** 花菜虽然营养丰富，但其表面经常有农药残留，而且还容易生菜虫，为了保证吃到干净的花菜，在吃之前可将花菜放在盐水里浸泡几分钟，这样不仅能够去除残留的农药，而且菜虫也会自己跑出来。

## <<好食物好医药>>

### 编辑推荐

原始社会时，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用，两者之间很难严格区分，这就是“药食同源”的理论基础。

《好食物好医药》以此为着眼点，全面揭示我们日常生活中最常见的食物所具备的药效、营养、禁忌等等。

根据《好食物好医药》。

您可以更好地选择适合自己营养需求的食物。

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>