

<<吃对蔬果健康100分>>

图书基本信息

书名：<<吃对蔬果健康100分>>

13位ISBN编号：9787506453103

10位ISBN编号：750645310X

出版时间：2008-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：李成卫

页数：224

字数：256000

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>

## <<吃对蔬果健康100分>>

### 内容概要

全书分为蔬菜 & 水果大自然的健康好帮手、蔬果养生密码全记录、健康蔬菜排行榜这三个部分，首先为大家介绍了一些健康常识，帮助大家了解蔬菜，进而介绍了各类蔬菜、水果的养生食用方法，最后还介绍了适合不同人群的蔬果，适合慢性病食用的蔬果，告诉大家如何改善体质，摆脱恼人小毛病，如何吃出好容颜。

## &lt;&lt;吃对蔬果健康100分&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 蔬菜 & 水果大自然的健康好帮手 第一章 健康常识基础课 基础课1 食物四性大观览 基础课2 食物的五色 基础课3 食物的五味 基础课4 了解自己的体质 基础课5 四季养生的饮食关键 第二章 了解蔬菜 吃出健康——蔬菜的营养宝藏 你适合吃什么蔬菜——体质&蔬菜速配 蔬菜的饮食禁忌 吃出健康——水果的营养宝藏 你适合吃什么水果——体质&水果速配 水果的饮食禁忌Part 2 蔬果养生密码全记录 第一章 蔬菜 叶、茎、薹类 大白菜 花椰菜 生菜 豆芽 芹菜 芦笋 苋菜 芥蓝 芥菜 鱼腥草 油菜 油麦菜 空心菜 香椿 韭菜 香菜 茼蒿 圆白菜 菠菜 葱 黄花菜 蒜薹 根茎类 土豆 山药 牛蒡 冬笋 甘薯 白萝卜 百合 芋头 茭白 胡萝卜 姜 洋葱 莴笋 蒜 藕 瓜茄类 冬瓜 丝瓜 苦瓜 茄子 南瓜 黄瓜 柿子椒 辣椒 番茄 豆类 玉米 毛豆 四季豆 荷兰豆 豇豆 菌菇藻类 口蘑 木耳 金针菇 香菇 海带 银耳 猴头菇 第二章 水果 鲜果类 山竹 山楂 火龙果 龙眼 木瓜 石榴 芒果 西瓜 李子 杏 花生 苹果 枇杷 杨桃 杨梅 金橘 草莓 荔枝 荸荠 枸杞子 柠檬 哈密瓜 柚子 柿子 香瓜 桑葚 香蕉 桃 菠萝 梨 猕猴桃 椰子 樱桃 葡萄 橙子 橘子 橄榄 干果类 开心果 无花果 白果 杏仁 松子 枣 板栗 罗汉果 莲子 南瓜子 腰果 核桃 葵花子Part 3 健康蔬菜排行榜 第一章 适合不同人群的蔬果 呵护准妈妈 轻松坐月子 新生健康好宝宝 儿童健康成长 家有考生 顺利度过更年期 老年人养生延年 办公室久坐族 熬夜族活力补充 对抗手机电脑辐射 吃喝应酬族大补救 第二章 对抗慢性病, 蔬果助你一臂之力 糖尿病 高血压 高血脂 保护肝脏 预防心脏病 润肺 贫血 第三章 改善体质, 摆脱恼人小毛病 抗氧化 排毒 促进代谢 增强免疫力 感冒 咳嗽 咽喉炎 食欲不振、消化不良 腹泻 便秘 筋骨酸痛 失眠 月经不调 第四章 吃出好容颜 美白 抗痘 祛斑 好气色 瘦身附录 常见蔬菜五性一览表 常见水果五性一览表 蔬果名拼音索引

章节摘录

Part 1 蔬菜 & 水果大自然的健康好帮手      第一章 健康常识基础课      基础课1 食物四性大观览  
饮食养生首先要讲“性”。

“性”也叫“气”，是指食物有寒、凉、温、热等不同的性质，中医称为“四性”或“四气”。

这里的寒、凉、温、热不是指食物的温度，而是指食物进入人体后发挥的作用。

简单说，吃后让人感觉到热的食物是热性的，吃后让人感觉到寒冷的食物是凉性的。

这是和中医对疾病的认识相对应的。

中医学将疾病分为寒、热两大类，并把治疗寒性疾病的药物或食物称为温热性的，把治疗热性疾病的药物或者食物叫做寒凉性的。

当

## <<吃对蔬果健康100分>>

### 编辑推荐

健康常识基础课，108种常见蔬果养生密码全记录，健康蔬果排行榜。

人们越来越认识到蔬菜和水果对人类健康的重要性。

大家肯定都有这样的自我体会，当多吃素食的时候，觉得身体的排污系统特别通畅，人也觉得清爽。然而，很多时候对于不同的身体需要，我们往往需要进行有选择性的食用，不仅要吃，更要吃对，这样，蔬菜和水果才能对我们的健康起到事半功倍的效果！

本书就为大家来上一堂吃对蔬果的健康常识基础课，让您的健康真正的达到100分！

<<吃对蔬果健康100分>>

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>