第一图书网, tushu007.com

<<5色蔬果功效速查大全>>

图书基本信息

书名：<<5色蔬果功效速查大全>>

13位ISBN编号：9787506471374

10位ISBN编号：750647137X

出版时间：2011-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：宇琦

页数：244

字数：261000

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

第一图书网, tushu007.com

<<5色蔬果功效速查大全>>

内容概要

蔬果膳食可以说是现代人的理想膳食。
吃得好不如吃得巧，要吃得聪明、吃得健康，才能兼顾美味与养生。
中医学早就推崇蔬果的营养与养生价值，本书对蔬菜和水果分别进行分类，为读者详细地阐述了五色蔬果的营养成分和保健功效，并附上日常生活中如何挑选该类水果和日常保健食谱，教读者吃出蔬果免疫力，活出健康新朝气。

第一图书网, tushu007.com

<<5色蔬果功效速查大全>>

书籍目录

第1篇　自然的才是最好的
　蔬菜既是食物，又可以当药物
　水果是身体的营养窖矿
　教你如何买“对的“蔬菜
　精挑细选，才能吃到最好的水果
　在对的时间，吃对的蔬果
　蔬果消毒，“洗刷刷”其实很重要
　自测身体健康，用蔬果来均衡
　冷藏后的水果营养成分是否会降低
　红白黄绿黑——蔬果也有五色天堂
　五色蔬果的美容养颜专长
第2篇 蔬菜功效速查宝典
　一、可口红蔬——增进食欲，利身心
　　番茄——果蔬兼可
　　甘薯——抗癌首选
　　辣椒——维C的富矿
　　红苋菜——钙质富矿健骨骼
　二、清淡白蔬——清火佳品，简单生活
　　白菜——冬日白蒙美如笋
　　白萝卜——萝卜上街，药铺停歇
　……
第3篇　水果攻效速查宝典
参考文献
附录1　蔬果营养表
附录2　必须牢记的“冤家蔬果族谱”

章节摘录

版权页：插图：（3）下眼睑代表循环系统的状况，正常情况下应该呈肉粉色，如下眼睑呈白色，则是贫血的典型征兆。
（4）耳朵代表了肾的状况，耳郭呈红色或紫色则说明循环不好。
（5）面颊代表肺部的状况，如略有绿色则说明有患肺癌的危险；呈褐红色是高血压的征象。
（6）鼻尖代表了心脏的状况，鼻尖呈红色或紫色可能是血压偏高或食物中盐和酒精摄取过多。
（7）鼻峰代表脾、胃、胰的状况，如鼻峰处有断裂状的静脉可见，则说明身体内的血糖水平不稳定。
（8）嘴部代表消化系统的状况，上嘴唇代表胃部，下嘴唇代表肠道的状况，下嘴唇肿胀说明有便秘症状。
通过自测，如果发现了自身的健康危机，就要及早地采取有效方法以预防危机的发展。
中国传统医学中有一套“五色配五脏”的食疗理论，科学家通过对多种食物营养成分的分析证实：食物的营养价值确实与食物的颜色有着密切的关系，在五颜六色的“外衣”下，一些食物蕴涵着某些特定的养生保健效果。
在日常生活中，我们可以根据自身的情况吃一些蔬果，以均衡身体的营养。
餐前半小时吃水果有助于减肥，餐后半小时吃水果有助于消化吸收。
水果中糖的主要成分是果糖和葡萄糖，无须通过消化、分解，直接进入小肠就可被吸收。
而其他含淀粉及蛋白质成分的食物，如米饭、面食、肉食等，则需要在胃里停留一段时间进行消化。
如果餐后马上吃水果，消化慢的淀粉、蛋白质会阻塞消化快的水果，所有的食物一起搅和在胃中，水果在体内温度下，会产生发酵反应甚至腐败，可出现胀气、便秘等症状，给消化道带来不良影响。
餐前吃水果是有减肥功效，但是影响食欲和正常的消化吸收。
研究表明，若于进餐前20分钟至40分钟吃一些水果或饮用1至2杯果汁，则可以顺利又无痛苦地防止进餐过多导致的肥胖。
因为水果或果汁中富含果糖和葡萄糖，可快速地被机体吸收，满足机体对血氧的紧迫“渴求”，水果内的粗纤维还可让胃部有种饱胀感。
另外，餐前吃瓜果，可显著减少对脂肪性食物的需求，也就间接地阻止了过多脂肪在体内囤积的不良后果。

<<5色蔬果功效速查大全>>

编辑推荐

《5色蔬果功效速查大全》：46种天然蔬菜，35种美味水果，教你轻松成为蔬果达人!蔬果时间：在对的时间，吃对的蔬果。
厨前密语：精挑细选，才能吃到好的蔬果。
蔬果食谱：要吃得营养、健康，才能兼顾美味与养生。

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