第一图书网, tushu007.com

<<营养科学实用指南（蔬菜分册）>>

图书基本信息

书名：<<营养科学实用指南（蔬菜分册）>>

13位ISBN编号：9787506646314

10位ISBN编号：7506646315

出版时间：2007-8

出版时间：中国标准

作者：傅德成

页数：258

字数：192000

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

前言

“ 合理饮食是健康的基础 ”，这是《维多利亚宣言》提出来的。
每个人每天都要吃进大量的食物，人的一生按70岁计算，所需食物重量约60吨。
如此大量的食物足以在一定程度上影响着健康的状态。
祖国医学认为“ 医食同源 ”，如果选择有益健康的食物，就能起到预防疾病、延年益寿的作用。
如果经常食用对身体健康不利的食物，或是选择不恰当的吃法，就会给身体带来疾病和痛苦，甚至危及生命。
饮食本来是日常生活中一项既普遍又重要的内容，但是大多数人对此不太留意，究竟吃什么样的食物才营养、健康，对大部分人来说知之甚微。
他们既不知道自己吃的食物对身体是有益的还是有害的，是属健康食物呢，还是属垃圾食物，也不知道食物中的主要成分是什么，有什么保健医疗功效，更不知道自己的吃法是否有益健康。
通过调查，我们了解到当今威胁人们健康的四大杀手——心血管疾病、肿瘤、糖尿病和肥胖，其根源很大程度上与长期饮食不当有关。
例如，若是有人经常食用“ 垃圾食物 ”，那么就很有可能患恶性肿瘤病症。
在这个食物空前丰富的时代，当面临众多选择时，对每个人都是一种考验。
选择何种食物，选择何种吃法，将会对健康产生一定的影响。
为了满足人们日常生活的实际需求，提高人们的营养科学饮食观，我们参考了大量的国内外文献和资料，组织有关专家和学者编写了《营养科学实用指南》丛书。
丛书分为四册，即水果分册、蔬菜分册、肉禽蛋乳水产品分册和粮油豆类调味品饮品分册，较详细地介绍了近300种食物的营养科学知识。
本分册主要介绍叶菜类蔬菜、根茎类蔬菜、瓜茄类蔬菜、菌藻类蔬菜的主要营养成分、主要保健功效、食用调理常识、食用特别提示和食物养生方例等科学知识，同时附有蔬菜的感官鉴别和感官标准要求摘要，以供广大消费者在选购蔬菜时参考使用。
将此丛书献给广大读者，希望能对大家的日常饮食生活有所助益。
本书在编写过程中，得到了相关专家及专业技术人员的指导和帮助，在此表示感谢。
由于编者水平有限，谬误及不尽之处在所难免，望读者不吝赐教，批评指正。

内容概要

本分册主要介绍叶菜类蔬菜、根茎类蔬菜、瓜茄类蔬菜、菌藻类蔬菜的主要营养成分、主要保健功效、食用调理常识、食用特别提示和食物养生方例等科学知识，同时附有蔬菜的感官鉴别和感官标准要求摘要，以供广大消费者在选购蔬菜时参考使用。

为了满足人们日常生活的实际需求，提高人们的营养科学饮食观，作者参考了大量的国内外文献和资料，组织有关专家和学者编写了《营养科学实用指南》丛书。

丛书分为四册，即水果分册、蔬菜分册、肉禽蛋乳水产品分册和粮油豆类调味品饮品分册，较详细地介绍了近300种食物的营养科学知识。

本分册主要介绍叶菜类蔬菜、根茎类蔬菜、瓜茄类蔬菜、菌藻类蔬菜的主要营养成分、主要保健功效、食用调理常识、食用特别提示和食物养生方例等科学知识，同时附有蔬菜的感官鉴别和感官标准要求摘要，以供广大消费者在选购蔬菜时参考使用。

书籍目录

叶菜龚蔬菜篇　白菜　卷心菜　油菜　芹菜　韭菜　菠菜　苘蒿　芥兰　雪里蕻　苋菜　著达菜　茴香　苦菜　茭白　马齿苋　荠菜　蕨菜根茎类蔬菜篇　萝卜　胡萝卜　莴苣　马铃薯　山药　芋头　莲藕　竹笋　洋葱　百合　葛根　慈姑　薤白　芦笋　魔芋瓜茄龚蔬菜篇　南瓜　苦瓜　黄瓜　丝瓜　冬瓜　瓠瓜　西葫芦　番茄　茄子菌藻类蔬菜篇　黑木耳　银耳　草菇　金针菇　平菇　香菇　鸡腿菇　猴头菇　海带　紫菜　石花菜　海藻附录1 蔬菜及其制品的感官鉴别 附录2 蔬菜及其制品感官标准要求摘要参考文献

章节摘录

白菜主要营养成分白菜，别名大白菜、黄芽菜、结球白菜、黄矮菜等。
白菜含水量高（约95%），而热量很低，是减肥者的极好食品。
一杯熟的白菜汁能够提供几乎与牛奶一样多的钙。
由于我国有部分地区的人很少食用乳制品，他们可以通过食用足量的白菜来获得很多的钙。
大豆也是一种钙的很好来源，但是豆类中的钙与磷的比值很低，而白菜的钙磷比值则较高。
所以，这两类食物是互为补充的。
白菜不仅是铁质和钾的良好来源，还是维生素的极好来源。
主要保健功效白菜性平味甘。
归胃经，大肠经。
白菜具有养胃气、利二便的功效。
1．润肠排毒：白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。
2．养颜美容：秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大，而白菜中含有丰富的纤维素，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。
白菜中维生素E的含量比较丰富，因此是一种能防治黄褐斑、老年斑的美容养颜蔬菜。
3．清热祛火：白菜含有丰富的维生素C和粗纤维，可预防感冒，帮助排便，有助于调整肠胃和清热退火。
4．防癌治癌：白菜所含的微量元素钼，可抑制人体对亚硝胺的吸收、合成和积累，有一定的抗癌作用。
白菜所含丰富的粗纤维能促进胃肠蠕动，减少粪便在体内的存留时间，能够预防结肠癌。
5．预防心血管病：白菜中的有效成分能降低人体胆固醇水平，增加血管弹性。
常食白菜可预防动脉粥样硬化和某些心血管疾病。
6．健脑益智：如果人体中铝元素超标，会引起脑神经的衰老，干扰高级神经的功能，导致言行失常，智力衰退，引起老年痴呆症，还可引起骨骼疾病等。
白菜含有对人体有益的硅元素，硅元素能够迅速地将铝元素转化为铝硅酸盐而排出体外。
可见白菜也是铝的克星。
此外，在骨及结缔组织（腱、韧带、软骨）的生长中，硅也起到软化血管、预防人体衰老的功能。
7．调节神经情绪：白菜可除烦，调节紧张的神经，因此考生考试前多吃一些白菜能以平静的心态参加考试。
8．解毒醒酒：白菜含有的丰富的维生素C，除了可维持身体组织的正常机能外，还有解毒作用，对抵抗细菌和病毒感染很有功效，所以当遇到中毒或醉酒时，吃白菜便能起到解毒醒酒作用。

编辑推荐

《营养科学实用指南(蔬菜分册)》由中国标准出版社出版。

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