

<<常食蔬果疗效与禁忌速查手册>>

图书基本信息

书名：<<常食蔬果疗效与禁忌速查手册>>

13位ISBN编号：9787530857168

10位ISBN编号：7530857169

出版时间：2010-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：陈曦

页数：209

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>

## <<常食蔬果疗效与禁忌速查手册>>

### 前言

对每一个人来说，最宝贵的财富莫过于健康，而健康与我们平常的饮食是息息相关的，自古以来，我国医学就主张食补、食治的养生原则，因此要想真正的保健康就要了解我们平时所吃的食物。

在我们平常所吃的食物中，蔬菜和水果占了很大一部分比例，而每种蔬菜、水果都有自己独特的营养成分和药用功效，只有对这些营养成分和药用功效有了全面的了解之后，才能调整和合理安排我们的日常饮食。

本书从药效、禁忌、营养价值以及食疗小方四个方面，对日常生活中常见的110种蔬菜、水果进行了全面的解析，让您能够了解到这些蔬菜、水果有哪些药用价值和营养价值，又有哪些禁忌，哪些蔬菜、水果是不可以搭配的，哪些蔬菜、水果搭配在一起更有营养。

这样，您就能够根据本书选择适合自己的蔬菜和水果。

不论是吃哪种蔬菜或水果都要有正确的饮食习惯，如果吃法不当，不但不能够吸收其营养价值，还会对身体造成损害。

因此本书在第三部分对日常生活中常见的、重要的饮食原则、养生知识做了比较详细的介绍，让您能够吃得对、吃得巧，真正实现健身疗病的目的。

## <<常食蔬果疗效与禁忌速查手册>>

### 内容概要

今天，人们越来越关注健康和养生，越来越崇尚用食疗法来代替药物治疗，这当然就要涉及到我们生活中不可缺少的蔬菜和水果。

可是，你知道这些蔬菜和水果都有哪些奥秘吗？

你知道这些蔬菜和水果怎样搭配才是最健康、最合理的吗？

你知道当我们生病的时候要吃哪些蔬菜和水果吗？

本书就针对日常生活中常见的110种蔬菜和水果，从药效、禁忌、营养价值以及食疗方法四个方面进行了全面的分析，让您不仅会吃蔬果，而且吃对蔬果，吃出健康和免疫力。

<<常食蔬果疗效与禁忌速查手册>>

书籍目录

Part 1 蔬菜篇 白菜类 根菜类 茄果类 瓜类 豆类 葱蒜类 绿叶菜类 薯芋类 水生蔬菜  
多年生蔬菜 食用菌类 芽菜类 野生蔬菜Part 2 水果篇Part 3 养生篇

## <<常食蔬果疗效与禁忌速查手册>>

### 章节摘录

插图：俗话说：“病从口入。”

”要防止病从口中进入体内就要注意平时的饮食卫生。

尤其是在炎热的夏季，那些容易变色、变味的鱼、肉、蛋、水果、蔬菜等水分较多的食物，一旦变质就不应再吃，否则很容易引起食物中毒。

即使是存放在冰箱中，也不易存放时间过长，因为降低环境温度只能是抑制微生物的生长繁殖，但是并不能将其杀死。

要经常对餐具进行消毒，因为上面常会沾染各种细菌、病毒、寄生虫卵。

消毒前，最好先用热水和洗洁精将餐具洗净，以便使消毒效果更好一些。

食用油脂或富含油脂的糕点、饼干、火腿、香肠等，在贮存过程中，容易受到阳光、金属容器以及微生物的作用而产生一种叫油脂酸败的物质，它不仅会使食物变味，还会降低其营养价值，甚至伤害人体，让人在食用后会产生恶心、呕吐等症状。

土豆放置时间久了就会发芽，这是因为土豆中的生物碱——龙葵素急剧增加的缘故。

这种生物碱对人体有害，人一旦食用很容易就会产生恶心、呕吐、腹痛、腹泻甚至呼吸困难、昏迷等病症。

所以，发芽的土豆最好不要吃。

但是如果发芽的情况并不严重，可将芽眼挖干净，并将发绿的部分削掉，再放在冷水中浸泡一小时，烹调的时候再加点儿醋即可食用。

<<常食蔬果疗效与禁忌速查手册>>

编辑推荐

《常食蔬果疗效与禁忌速查手册》：最实用的蔬果养生百科全书常吃蔬果才能不生病，吃对蔬果才会保健康

<<常食蔬果疗效与禁忌速查手册>>

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>