

<<番茄健康美容疗法>>

图书基本信息

书名：<<番茄健康美容疗法>>

13位ISBN编号：9787533742058

10位ISBN编号：7533742052

出版时间：2008-10

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：简芝妍

页数：206

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>

## <<番茄健康美容疗法>>

### 前言

让您的40岁比20岁更健康、更有活力如今，吃番茄变成一种时尚的饮食习惯。自从番茄一跃登上美国时代杂志，被推荐为十大有益人体的食物之后，番茄的身价不再一般。一股与番茄有关的热潮开始席卷全世界。

从美容保养到饮食料理、保健用品，无不与番茄有关。

事实上，番茄的确具有这般魅力。

不断有医学报告指出，番茄可以预防非常多的疾病，是每日不可少的食物。

其中防癌的功能是番茄之所以让人瞩目的焦点。

番茄的防癌功能已经获得医学上的证实，对乳腺癌、子宫癌、前列腺癌、胃癌、食管癌、直肠癌等癌症，番茄都具有良好的预防与治疗效果。

番茄也是绝佳的美容保养食物，无论是内服还是外敷，都可以收到很明显的美容疗效。

## <<番茄健康美容疗法>>

### 内容概要

番茄是绝佳的美容保养食物，无论是内服还是外敷，都可以收到很明显的美容疗效。

让您的40岁比20岁健康、有活力！

番茄既可作为蔬菜，又可作为水果，营养价值极高。

番茄被美国《时代》杂志推荐为十大有益人体健康的食物之一。

本书介绍了番茄在美容、保健及疾病治疗等方面的功效。

赶快拥有本书，掌握开启健康之门的密钥！

本书旨在分享番茄的多元面貌，从治病的疗效、营养保健的功能、增强抵抗力的作用、美容、瘦身、日常简易烹调，你将发现番茄可以更深入广泛地走入我们的生活之中。

吃番茄不仅是一种赶潮流的时尚表现，更是一种爱护自我健康的行动。

我们需要更聪明地掌握知识，理解对我们有益与有害的食物来源，这样我们在日常进行保养时，能够更有效地发挥番茄本身的优点，彻底地为我们的健康做好防护的工作。

## <<番茄健康美容疗法>>

### 书籍目录

前言 让您的40岁比20岁更健康、更有活力 第一章 番茄的故事 一、番茄的身世 二、番茄不同品种面面观 三、番茄的营养价值 四、什么是茄红素 五、番茄有效提高免疫力 六、如何挑选熟番茄 七、聪明吃番茄 八、食物的烹调与加工方式决定茄红素的多寡 第二章 番茄治疗疾病 一、茄红素预防心血管疾病 二、茄红素能预防胃病 三、茄红素能调节控制肿瘤繁殖 四、茄红素能够预防乳腺癌的发生 五、茄红素预防前列腺癌 六、茄红素可以有效防治老化 七、茄红素可以预防皮肤病变 第三章 番茄治疗小毛病 一、家庭必备良品 二、番茄治疗发热 三、番茄帮助驱寒 四、番茄消除疲劳 五、番茄对抗贫血 六、番茄防止中暑 七、番茄治疗晒伤 八、番茄消除酒醉 九、番茄治疗胃溃疡 十、番茄治疗肝炎 十一、番茄对抗糖尿病 十二、番茄对抗高血压 十三、番茄消除压力 十四、番茄治疗皮肤小毛病 十五、番茄帮助消除内外伤 十六、番茄促进食欲 十七、番茄治疗牙病 十八、番茄缓解足部酸痛 十九、番茄改善便秘 二十、番茄有效保护肾脏 二十一、番茄保护支气管 二十二、番茄保护胃肠 第四章 番茄美容 一、番茄的美白作用 二、番茄帮助去角质 三、番茄清洁肌肤 四、番茄对皮肤的深层滋养 五、番茄让你拥有好气色 六、番茄保持发色亮丽 第五章 番茄减肥 一、减肥效果惊人的番茄 二、番茄减肥小菜 三、番茄减肥主餐 四、瘦身番茄果汁第六章 番茄健康料理 一、番茄元气汤 二、番茄的开胃料理 三、提高免疫力的番茄料理 四、时髦的番茄饮品 五、番茄制品调理美味

## <<番茄健康美容疗法>>

### 章节摘录

第一章 番茄的故事一、番茄的身世番茄属于茄科，属于一年生草本植物，主要作为成熟的果实食用或是作为蔬菜食用。

番茄的原生地是南美洲的秘鲁与厄瓜多尔等地，后来传到墨西哥，从野生种改良成为栽培种。

而Tomato也是墨西哥文，主要的意思是：膨胀的果子。

番茄在1550年传到意大利，而今成为受意大利人喜爱的食物，意大利人几乎餐餐都离不开番茄。

而今全世界的人都喜欢番茄，这要感谢西班牙与葡萄牙商人当年将番茄从中南美洲带到欧洲，然后再传到北美洲与亚洲。

而番茄在我国为什么被叫做番茄呢？

这要追溯到明朝万历年间，番茄在此时传到中国。

由于这种蔬果来自于“西番”，又属茄科，因此称之为番茄。

番茄也因为受到世界各国人的喜爱，发展出不同的有趣别名。

法国人称番茄为“爱的苹果”，认为番茄是爱与健康的象征；德国人则称番茄是“天堂的苹果”；美国人则认为番茄有催情的效果，称呼番茄为“爱情果”。

二、番茄不同品种面面观目前世界上有非常多的番茄品种，尤其在欧洲，番茄的品种更是繁多。

而以下是几个目前经常可以在市面上找到的番茄品种，你将发现不同品种的番茄，不仅外形、颜色不相同，就连口感与滋味都有很大的差异呢！

中国番茄中国番茄的颜色比较偏橙色。

日本红番茄日本番茄的颜色比较红艳，大小适中，皮薄、肉质香甜细致。

还有一种小型的日本番茄，身形较圆，呈粉红色。

牛番茄牛番茄的肉质比较肥厚，不适合生吃，而适合炖煮成肉酱。

## <<番茄健康美容疗法>>

### 编辑推荐

《番茄健康美容疗法》由安徽科学技术出版社出版。

<<番茄健康美容疗法>>

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>