

<<食物养生与营养搭配速查百科>>

图书基本信息

书名：<<食物养生与营养搭配速查百科>>

13位ISBN编号：9787534150272

10位ISBN编号：7534150272

出版时间：2012-11

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：樊蔚虹

页数：306

字数：260000

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>

## <<食物养生与营养搭配速查百科>>

### 内容概要

樊蔚虹编著的《食物养生与营养搭配速查百科》作为一本家庭健康书架上必备的指导人们合理膳食的书籍，本着让广大读者“看得懂，用得上”的原则，以深入浅出、通俗易懂的表述，从食物的营养方面进行了详细的阐述与剖析。

本书共分三章内容。

第一章介绍了食物的性味及人体必需的营养素，告诉大家一些有关营养的最基本知识，同时还列举了人们对于饮食观念上的一些误区，以便读者学会鉴别食物的好坏，走出饮食误区，从而选择安全的健康食品；第二章分别从谷类、豆类、蔬菜类、水果类、干果类、畜禽蛋类、水产类及调味饮品类等几个方面对100多种食物做了详细的介绍和说明，讲述和介绍了每种食物的利弊、食用方法及营养食谱，极具实用性和可操作性；第三章分为两节内容，第一节介绍了一些常见疾病的食疗、养生方法，第二节主要针对爱美女性，介绍了诸多有养颜功效的食物及食谱。

书籍目录

第一章 食物养生——探索食物营养的奥秘

第1节 解开食物养生密码

食物的五色及养生功效

食物的五味及养生功效

食物的五性及养生功效

四季的食物养生

养生营养素之一——水

养生营养素之二——蛋白质

养生营养素之三——维生素

养生营养素之四——脂类

养生营养素之五——膳食纤维

养生营养素之六——矿物质

养生营养素之七——碳水化合物

养生食物中的营养成分计算

第2节 走出食物养生误区

膳食结构西化引发文明病

常见的食物搭配误区

冷冻食品与罐装食品谁更健康

常见果蔬饮食禁忌

“无糖食品”并非不含糖

食物的五色与五味的食用宜忌

第二章 食材盘点——解析各类食物的养生功效

第1节 谷类

粳米——五谷之首

小米——养胃益肾

玉米——黄金作物

糯米——长寿之米

黑米——米中之王

薏米——防癌佳品

小麦——养心益肾

燕麦——降脂明星

荞麦——消炎粮食

第2节 豆类及豆制品

赤豆——养心之谷

绿豆——济世良谷

黄豆——田中之肉

黑豆——乌发娘子

豌豆——抗菌消炎

豆腐——植物肉

第3节 蔬菜类

白菜——菜中之王

油菜——降脂奇兵

芹菜——夫妻菜

菠菜——含铁大王

韭菜——起阳草

<<食物养生与营养搭配速查百科>>

生菜——蔬菜皇后  
空心菜——南方奇蔬  
茼蒿——皇帝菜  
苋菜——补血佳蔬  
香菜——开胃醒脾  
香椿——树上青菜  
竹笋——寒土山珍  
茭白——利尿祛湿  
芦笋——抗癌新星  
山药——白人参  
芋头——平衡酸碱  
土豆——地下苹果  
红薯——第二面包  
萝卜——气煞太医  
胡萝卜——大众人参  
洋葱——菜中皇后  
莲藕——清淤热菜  
青椒——维C宝库  
茄子——老年病的克星  
番茄——蔬中水果  
黄瓜——清凉奇瓜  
丝瓜——美人瓜  
南瓜——素火腿  
冬瓜——减肥瓜  
苦瓜——君子菜  
香菇——植物皇后  
金针菇——蛋白质库  
黑木耳——素中之荤  
银耳——菌中之冠

第4节 水果类

苹果——果品第一药  
香蕉——药食水果  
梨——百果之宗  
桃——天下第一果  
樱桃——春果第一枝  
猕猴桃——水果金矿  
李子——驻色果  
橄榄——肺胃之果  
山楂——长寿食品  
枇杷——果中之皇  
葡萄——百果之珍  
草莓——水果皇后  
石榴——九州奇果  
柿子——益心水果  
荔枝——人间仙果  
杨桃——岭南佳果  
橘子——全身是宝

<<食物养生与营养搭配速查百科>>

柚子——吉祥果  
橙子——疗疾佳果  
柠檬——宜母果  
芒果——希望之果  
菠萝——消炎佳品  
榴莲——热带果王  
西瓜——天然白虎汤  
哈密瓜——瓜中之王  
甘蔗——糖水仓库

第5节 干果类

核桃——万岁子  
板栗——铁杆庄稼  
榛子——坚果之王  
松子——坚果仙品  
莲子——脾之果  
杏仁——抗癌之果  
腰果——青春果  
花生——素中之荤  
红枣——补血能手  
葵花子——维生素E库  
南瓜子——驱虫良品

第6节 畜禽、蛋类

猪肉——长寿之药  
牛肉——肉中骄子  
羊肉——冬令补品  
鸡肉——补虚佳品  
鸭肉——养生珍品  
鹅肉——止咳疗疾  
鹌鹑——动物人参  
鸡蛋——蛋白质的营养库  
鸭蛋——理想的营养品

第7节 水产类

草鱼——保护血管  
鲫鱼——催乳先锋  
鲤鱼——消肿佳品  
鲈鱼——补养佳品  
带鱼——防癌养肝  
黄鱼——滋阴补血  
黄鳝——鱼中人参  
泥鳅——保健佳肴  
鱿鱼——滋阴养胃  
墨鱼——补血调经  
甲鱼——滋补珍品  
螃蟹——食中珍味  
虾——含钙之王  
海带——长寿菜

第8节 调味饮品类

## <<食物养生与营养搭配速查百科>>

蒜——天然抗生素  
姜——厨房之药  
葱——厨中佳蔬  
花椒——调味要件  
盐——百味之宗  
味精——百味精华  
酱油——厨房香水  
醋——抑菌杀菌总管  
豆浆——植物奶  
茶——百病之药  
啤酒——液体面包  
葡萄酒——庆典主角  
咖啡——时尚品味  
蜂蜜——老人的牛奶

### 第三章 食物调养——吃出健康美丽人生

#### 第1节 疾病的食物调理

感冒  
哮喘  
便秘  
高血压  
高血脂  
动脉硬化  
糖尿病  
月经不调  
痛经  
阳痿

#### 第2节 饮食养颜

光泽黑发  
明目润睛  
护肤防衰  
减肥瘦身  
美白祛斑

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>