第一图书网, tushu007.com

<<醋>>

图书基本信息

书名：<<醋>>

13位ISBN编号：9787538859430

10位ISBN编号：7538859438

出版时间：2008-11

出版时间：黑龙江科技

作者：凯尔·奥瑞

页数：278

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

<<醋>>

内容概要

醋不仅是调味品，而且还可以治疗和预防多种疾病。
本书是美国著名营养和健康专家凯尔·奥瑞的代表作，被《出版商周刊》、《华盛顿邮报》等10家知名媒体评为“最值得信赖的健康读物”。
在这本书里，凯尔·奥瑞不仅介绍了不同种类醋的调味功能，以及醋具有的增强血液循环、调节体质；增进食欲、促进消化与排毒；降低血脂、胆固醇，净化血液、稳定血压；有助钙质吸收、安神助眠；美白养颜、加强皮肤新陈代谢；抗氧化、减缓衰老等功效，并且还提供了用醋治疗过敏、关节炎、牙疼、外耳炎、咽喉痛等疾病的数十种家庭疗法。
凯尔·奥瑞呈现给我们的不只是详尽的知识、美味的食谱，更使我们从中大受启发，指导我们去发掘身边常见食物的保健特性和营养价值。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

凯尔·奥瑞：毕业于美国伊利诺伊大学医学院，获得医学博士学位。
现任职于美国国立卫生研究院，并且还是美国农业部老年人营养研究中心新科学实验室的主管。
她不仅是一位著名的营养和健康专家，而且还是一位事业有成的记者、美国医学作家协会成员，她最擅长的领域是健康、营养

第一图书网, tushu007.com

<<醋>>

书籍目录

第一章 醒的时代 第一节 醋的力量　两种强效醋　关于醋的基本知识　健康小贴士 第二节 醋的起源　健康小贴士第二章 苹果醋 第一节 历史的见证　佛蒙特州乡村医生　醋饮料的益处　你无法拒绝苹果醋　健康小贴士 第二节 醋的神奇营养成分　质量才是硬道理　一日一苹果　钾：苹果醋的功臣　苹果醋中的6种超级健康成分　果醋的其他营养成分　健康小贴士 第三节 苹果醋的奥秘何在　苹果醋的减肥功效　反式脂肪和醋　苹果醋的瘦身功效　苹果醋的减肥效果　苹果醋能有效控制血压　醋与纤维、胆固醇的联系　苹果醋能消除动脉硬化斑块　苹果醋的抗癌作用　醋能抗击II型糖尿病　苹果醋能预防骨质疏松症　苹果醋能增强记忆力　健康小贴士第三章 红酒醋 第一节 红酒醋年史　陈年醋，新视角　红酒醋：过去与现在　健康小贴士 第二节 传统与新型营养成分　红酒醋的营养事实　新型营养成分　白藜芦醇　检测结果　红酒醋中的其他抗氧化剂　健康小贴士一 第三节 探索“法兰西奇迹”　红酒VS红酒醋　红酒之外的选择　健康小贴士 第四节 红酒醋有益健康吗　红酒醋和心脏病　红酒醋和癌症　抗癌蔬菜　红酒醋和脂肪　消除体内脂肪　长寿　健康小贴士第四章 其他天然醋 第一节 健康的米醋　米醋用于日常饮食　氨基酸：米醋中的精髓　米醋知多少　米醋的成功故事　健康小贴士 第二节 陈年意大利醋备受青睐　源于意大利　健康的醋　秘密配方　陈年意大利醋风靡一时　陈年意大利醋和橄榄油　更多的醋　健康小贴士 第三节 草药醋的治愈力量　自制调味醋　健康小贴士 第四节 水果醋热潮　日本的时尚——醋饮品　韩国人的享受——柿子醋　特效醋　健康小贴士第五章 永不消逝的青春 第一节 醋与大蒜、洋葱、橄榄油的结合　大蒜与醋　超级健康的配料　洋葱与醋　橄榄油与醋　橄榄油的种类　地中海饮食　还要醋酱汁吗　传统的地中海饮食金字塔　健康小贴士 第二节 保护心脏的琼浆　急切寻找保护心脏健康的饮食　代谢综合征近在咫尺　为“地中海生活方式”干一杯　少许醋，于是　健康小贴士 第三节 减肥醋　专家答疑　选择正确的碳水化合物　7日快速排毒醋餐　醋的诀窍一彻底美丽　“醋先生”的醋饮食　“醋先生”的醋饼干　健康小贴士 第四节 抗衰老的神奇食物　瓶子里的青春之泉　你相信奇迹吗　让时光倒流　醋+体检=一个健康的你　健康小贴士第六章 醋疗法 醋的家庭疗法 有关醋的真实故事 55种神奇的醋疗法 健康小贴士第七章 未来的醋 第一节 醋的热潮：用于家庭、美容、儿童和宠物　关于醋的统计数据　2001～2002年醋的购买行为　家庭中的各种醋口味　净化你的世界　厨房消毒　个人护理　无毒的地板清洁剂　天然的浴室清洁方法　各种无毒的家庭醋使用方法　让世界充满生机　“醋风水”为你增添活力　醋令你美丽动人　全方位的美丽配方　为儿童准备的配方　宠物与醋　“醋”劲十足的一天　醋会变质吗　健康小贴士 第二节 醋不是人人都适用　醋能治疗关节炎吗　醋并不是100%适用于治疗肠胃疾病　醋引发间质性膀胱炎　苹果醋会损害牙齿吗　醋一并不是人人都适用　保持醋的真实和甜美　健康小贴士第八章 醋食谱 第一节 醋带来好胃口　制作腌泡汁的注意事项　醋的多种用途　醋在厨房里的特殊用途　制作腌菜 第二节 10大最受欢迎的家庭调味酱和腌菜 第三节 醋的5日健康饮食计划　汤　沙拉　调味料和调味酱　意大利面　蔬菜（素食）　海鲜　鸡肉　肉类菜肴　甜点 第四节 使用醋之前

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 醒的时代　　第一节 醋的力量　　我受肥胖问题的困扰已经不止25年了。
一天晚上，在浴室里，当我踩到体重秤上称体重时，显示的数字实在令人震惊！
1．65米的身高却重达68千克。
我将这归咎于美国特有的快餐食品和赖在沙发上看电视的慢节奏生活。
上大学后，一切都改变了。
我想成为一名营养学家。
营养课上，食物与健康的联系使我深有感触。
那时我会经常骑着自行车去镇上的健康食品商店。
我的饮食意识觉醒了，饮食习惯也改变了。
我选择食用全天然食物和大量拌有红酒醋及橄榄油的生菜沙拉。
我的体形也因此发生了彻底的改变。
仅仅几个月，我就减到了54千克，而且对食物的观念也转变了：食物，是友非敌。
欧洲人保持健康苗条的秘诀是适量摄取健康的食物，对此我深信不疑，并且积极学习。
克里斯·瑟西欧（化名）几乎已经试遍了所有预防心脏病（在美国，心脏病是第1号杀手）的方法却无一见效。
后来，在苹果醋的帮助下，她的胆固醇水平达到了正常值。
她今年55岁，对于这个年纪的女性来说，她是很瘦的，然而，家庭遗传的高胆固醇却一直令她饱受折磨。
她很自豪地说：“我的医生简直不敢相信，短短3个月，我的胆固醇水平就下降了。”　　安杰格·索西曼（化名）今年95岁高龄，他一直使用意大利家传秘方保持健康。
每天，他都要喝一杯加一大汤匙未加工过滤过的苹果醋的温水。
坚持服用这种苹果醋饮料几年后，这位老人不仅手脚利索，而且心态也很年轻。
他肯定地说，正是这种珍贵的液体令他的血压平稳，并且远离关节炎的烦恼。
无数人——也许包括你对于醋的奇效都有所耳闻。
和我一样，人们不仅在各种家庭配方中使用醋，还将其作为许多保持健康方法的重要组成部分，比如用于瘦身、增强心脏功能，还可用做饮食的调味剂。
健康的饮食习惯不仅要求摄入大量的水果、蔬菜、谷类、鱼和橄榄油，还要求经常锻炼身体，以达到抗衰老、促进身体健康的目的。
如果你从未听说过这些，那现在可要听仔细了。
要知道，你的健康还得靠它呢。
其实，在你的碗橱里你已经有了两种很好的民间药方，现在是时候开始使用它们了。
多年来，欧洲的民间草药医生一直认为苹果醋和红酒醋都能产生一系列惊人的疗效。
现在许多医生，甚至科学家也逐渐开始同意这种说法。
我还记得在我10多岁的时候，母亲就很注意我的饮食，总是要确保晚餐“有益健康”。
她会在烹饪时加一些苹果醋和红酒醋。
星期天的晚上，我可以吃到新鲜的黄瓜沙拉：黄瓜片、西红柿，还有洋葱，再淋上红酒醋。
之后的甜点则是自制的苹果派。
苹果派美味极了，用苹果醋作为调味剂更增添了其浓浓的香气。
事实证明，母亲是对的。
现在，我知道这两种醋有更多的天然疗效。
苹果醋和红酒醋都是极佳的民间药物，在另类疗法被广泛推行的时代里，苹果醋和红酒醋一定会更加广泛地应用于家庭医疗当中。
另类疗法　　《美国医学会》杂志的一项调查显示，更多的人选择向另类疗法医生求医，而不是向基础保健医生求医。
医学研究人员相信，某些已知的微量元素，甚至一些新型的、有益健康的“营养辅助成分”（可

第一图书网, tushu007.com

用做药物，现正被研究用于治疗癌症和心脏性疾病）都能在苹果醋和红酒醋中找到。
另外，美国饮食协会将富含营养、能预防疾病的食物统称为“功能性食物”。
科学家们认为，功能性食物与预防或治疗癌症、高血压和心脏性疾病有诸多联系。
他们对此的研究还在继续进行中。
两种强效醋　　醋的倡导者一直在宣传苹果醋是最健康的食品之一，尤其是那些由新鲜、有机生长的苹果制成的醋，可以存放多年。
现在，曾被忽视的红酒醋崭露头角，成为苹果醋的亲密伙伴。
这还多亏了有“葡萄藤上的医师”之称的葡萄。
来自各行各业的人们，还有一些研究醋的先锋人物和同时代的医学专家认为，由苹果制成的苹果醋有诸多功效，比如帮助消化、保持体重、稳定血压，还可以缓解充血现象和保持皮肤健康。
最早认可苹果醋的是医学博士D．C．杰维斯。
他在《民间药：来自佛蒙特州医生的健康指南》一书强烈推荐了苹果醋。
这本书同时也推行另类医药。
杰维斯说，苹果醋中的钾元素是苹果醋发挥功能的原因，“钾是所有生命体不可缺少的元素，没有它就没有生命”。
苹果醋中的钾　　苹果醋中含有钾，对这一点大家毫无异议。
也许你对苹果醋已经了解了很多，但你可能不知道的是：苹果醋中钾的含量高得惊人。
苹果醋中的钾能够促进细胞、组织和器官的生长。
除钾元素外，苹果醋还含有其他一些健康元素。
酶：人体产生的一种化学物质，催化体内化学反应的进行。
钙：传输神经冲动的必需化学物质，控制肌肉收缩，防止骨质疏松。
铁：人体血液中的重要矿物质。
镁：有益于身体健康的矿物质，对保持心脏健康尤为重要。
保罗·布拉格博士和帕特丽夏·布拉格博士是美国最受欢迎的两位研究抗衰老课题的权威，他们也对富含钾的苹果醋赞赏有加，并肯定其保健效果。
两位博士称赞道，在保持健康和长寿方面，苹果醋是人类已知最有效的食物之一。
酶产生的天然物质也得到了他们的高度评价。
在新时代，医生们宣布利用红葡萄可生产出另一种神奇的醋。
医学专家们说，红酒醋中的营养物质同样也是“营养辅助革命”的重要内容。
举例来说，美国预防医学、营养医学和环境医学的权威人士之一，同时也是位于新泽西州樱桃山上的“马格其纳保健及抗衰老药品中心”的创建者和主管、整骨医生艾伦‘马格其纳说，红酒醋中也许含有一些具有抗病功能的抗氧化剂维生素，虽然它们并没有显露出来，但对我们的健康益处颇多。
加州大学的葡萄酒药剂师兼哲学博士安德鲁·沃特豪斯也同意这个观点。
与葡萄酒一样，红酒醋可能也含有“新型”抗氧化剂或多酚化合物，如栎精、儿茶酚、丹宁酸，可以降低人们患心脏病和癌症的风险。
从古至今，苹果醋和红酒醋作为民间药方受到了众多关注，有无数人对它们顶礼膜拜。
在领略醋的健康品质之前，你们首先应掌握以下知识。
红酒醋中的多酚化合物　　红酒醋和苹果醋一样含有多酚化合物。
这种多酚化合物是一种天然化合物，同时也是一种抗氧化物（即酶类物质，可限制自由基分子的运动，并消灭自由基，从而保护人体）。
科学家们在葡萄和红酒中还发现了“最前沿”的营养物质，这些营养物质可能也存在于红酒醋中。
儿茶酚：一种类黄酮，可预防癌症。
类黄酮：抗氧化剂，植物化学类物质，存在于水果和蔬菜中，是使水果和蔬菜呈现其颜色和气味的根本物质。
栎精：一种生物类黄酮，可用于消除变态反应和胃部不适。
白藜芦醇：抗癌化合物，可用于防治心脏病。

第一图书网, tushu007.com

关于醋的基本知识　　醋是最早的发酵类食品之一——除了葡萄酒和某些牛奶制品外。
“醋”这个字源于法语vin aigre，意思是酸葡萄酒。
这个定义简单明了，如果有人把一瓶霞多丽酒（Chardonray）敞口置于空气中的话，就会产生“酸葡萄酒”。
看来大约1万年前确实有人这么做过，否则也就不会有今天的醋了。
到底什么是醋呢?简单地说，当空气接触发酵液体时，比如葡萄酒或麦酒，细菌活动就开始了。
这个过程促使空气与酒精发生反应，结果就产生了醋酸或醋。
醋可由任何水果制成，比如苹果、葡萄，或其他任何含糖分的水果。
以下根据生产原料和生产方法的不同对醋进行了分类。
现在的高科技制造公司加快了醋的生产过程。
他们的生产方法是将液体倒入大桶中循环发酵，同时通入大量空气，然后就能快速得到产品。
质量较高的醋通常都是未过滤、未经高温消毒的，而这些醋的上层溶液一般会浮有一层细菌或“母液”。
人们常常使用“母液”或“醋之母”来描述汇聚在苹果酒或其他果汁上层的液体，正是这些液体将苹果酒或果汁转变为最具健康价值的醋。
在发酵过程中，簇团物或者叫薄层会不断形成，漂浮在母液上层，就像是一杯顶层浮着泡沫的拿铁咖啡。
母液，也就是那些泡沫，是“有益”菌和酶的活性混合物。
全天然奥尔良加工方法　　葡萄酒转化为醋的过程越慢，得到的醋质量就越高。
要想获得质量上乘的醋，使用传统全天然奥尔良加工方法来生产醋绝对是你的最佳选择。
全天然奥尔良加工方法生产醋往往需要几周的时间，而不是短短几个小时。
在中世纪，法国奥尔良有一批研究醋的早期专家，他们对这种生产方法进行了改良。
高品质醋的生产流程一般是这样的：将苹果碾压成浆状物，进行冷压提取出苹果酒，然后装入木桶中发酵，发酵时间至少为6个月。
健康食品店通常都会出售未经过滤的有机苹果醋。
另外，还有些苹果醋是由苹果核和苹果皮加工制成的，生产周期非常短。
诸如亨氏（Heinz）这样的公司都是使用传统奥尔良加工方法，先将苹果碾压获得汁液，然后生产出苹果醋。
不同的醋在含酸量和营养物质含量上会有不同程度的差别，美国标准是含酸量至少要达到4%，大部分的醋含酸量为5%。
……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

美国国家健康研究院、美国医学会、美国公共卫生协会联合推荐。
被《出版商周刊》、华盛顿邮报》等10家知名媒体评为“最值得信赖的健康读物”。
每个人的厨房和药箱里都应该备有醋和一本凯尔·奥瑞的《醋——神奇的治愈力量》，在书中凯尔·奥瑞探寻了醋的神奇力量，告诉我们醋是如何预防因衰老而引起的疾病，比如癌症、心脏病和骨质疏松，并为我们提供了用醋治疗过敏、关节炎、牙疼、晒伤、外耳炎、咽喉痛等疾病的家庭疗法。
——美国国家健康研究院　　醋与我们的日常生活密切相关，也是千家万户常用的必备之物。它不仅被广泛应用于饮食烹调，还可应用在防病治病及强身健体上。
凯尔·奥瑞的这本《醋——神奇的治愈力量》实际操作性强、以健康为导向，对对健康问题感兴趣的人都很实用。
——《华盛顿邮报》　　《醋——神奇的治愈力量》一书中有最新的科技成果和有利于身体健康的数十种食谱，这是一本人人必备的宝贵资源，它会告诉你如何发挥醋的最大功效！
任何想要保持健康、渴望长寿的人都应该来读一读。
——艾尔森·哈斯，医学博士，著有《营养助你健康》

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