

<<甘薯主张>>

图书基本信息

书名：<<甘薯主张>>

13位ISBN编号：9787543636569

10位ISBN编号：7543636565

出版时间：2006.6

出版时间：青岛出版社

作者：许世卫

页数：120

字数：100000

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>

<<甘薯主张>>

内容概要

甘薯是喜温作物，主要分布在热带、亚热带，传入我国有四百多年历史，王见已成为世界上最大的甘薯种植国家。

科技进步与营养研究使甘薯的身价蒸蒸日上。

最近报道如美、日等国把甘薯作为婴幼儿辅助食品，世界上长寿乡居民以甘薯为主食，甘薯为防癌蔬菜之首等，一再展现甘薯不可忽视的保健潜力。

科学研究显示：甘薯中赖氨酸、胡萝卜素、抗坏血酸、膳食纤维和钙等成分明显高于大米和面粉，维生素c高于一般蔬菜，且不易流失。

最特别的是含有多糖蛋白物质，可保护人体消化、呼吸、泌尿系统器官组织黏膜，避免炎症和癌变的侵扰。

一种脂质和糖类的结合物使甘薯抑制胆固醇生成的功效卓著；黏蛋白则防治心血管脂肪沉积，维护动脉血管壁弹性，预防肥胖。

人体的酸性化是百病之源，甘薯是理想的碱性食品，有中和体液酸性的作用。

被封为“蔬菜皇后”的甘薯叶，营养学家誉之为“长寿食品”。

本书主文告诉你9个主张，全面认识甘薯的营养和生态；食谱展现甘薯在餐桌上的多元面貌，美味又健康。

<<甘薯主张>>

书籍目录

营养学家的话 甘薯营养成分表 甘薯食谱蛋／豆／奶类营养 甘薯食谱蔬菜类营养 甘薯食谱肉类营养 甘薯食谱水产类营养 甘薯食谱谷类营养 甘薯主张 甘薯丰张1 甘薯主张2 甘薯主张3 甘薯丰张4 甘薯丰张5 甘薯丰张6 甘薯主张7 甘薯丰张8 甘薯丰张9论述篇 1漫话甘薯 走进异彩纷呈的甘薯世界 解开甘薯的身世之谜 天生的无公害食品 甘薯与“长寿村” 由“穷人食品”变成 “富人食品” 2甘薯的一生 甘薯是“垦荒牛” 食谱篇 甘薯类 拔丝白薯 绣球薯圆 醋熘薯丝 玛瑙薯枣 桂花糖薯 蛋／豆／奶类 熘甘薯 金钱薯夹 小薯窝头 甘薯红豆汤 地瓜酸奶 蔬菜类 蘑菇炖甘薯 葱油薯泥 甘薯银耳羹 肉类 咖喱甘薯鸡论述篇 甘薯有种子吗？ 甘薯的根茎叶 和花果种子 甘薯的成长历程 3真正的健康食品 甘薯块根——营养物质的储藏库 蔬菜中的防癌之王 眼睛的保护神 一斤甘薯三斤屎，回头看看还不止 去掉你的“将军肚” 吃甘薯，驱除“三高”不是梦 甘薯，不让你的身体变“酸” 富硒甘薯，薯中珍品 皇后蔬菜——甘薯茎尖 药用新发现——甘薯防治血液病食谱篇 甘薯烧肉 排骨地瓜汤 猪肉炖粉条 甘薯烧牛肉 水产类 甘薯鲜虾沙拉 混合类 金薯烩四宝 酸菜炖粉条 地瓜芦笋沙拉 椰汁白薯 谷类 红薯粉包子 红薯玉米饼 麦米薯粒粥 甘薯鸡丝粥 木犀薯饭 地瓜肉松饭团 珍珠薯圆论述篇 4甘薯加工，商机无限 城市的一道风景线——烤红薯 晶莹剔透的甘薯粉丝，你永远爱吃 多姿多彩的甘薯 休闲食品，令你爱不释手 甘薯的药用开发——前途无量 甘薯淀粉是 未来的能源王国 清除“白色污染” 还须甘薯 5贮藏与选购甘薯的学问 甘薯“糠心”了怎么办？ 发苦的甘薯不能吃 选购和贮藏甘薯的学问 “迷你甘薯”的启示附录 第四次全国居民膳食 营养与健康调查报告：中国居民营养 与健康现状（节选） 中国居民膳食营养素 参考摄入量

<<甘薯主张>>

章节摘录

书摘去掉你的“将军肚” “将军肚”曾被视为富贵和有福者的象征，吃糠咽菜的老百姓是绝吃不出这样的肚子的。

现今我们老百姓的生活水平提高了，食品充足而丰盈，于是大街上随时可见这样大腹便便的男女，肥胖者已经成了“将军肚”族。

殊不知“将军肚”正是现代男士的烦恼之一，常常人还未过40岁，高血压、心脏病、糖尿病等等就全都来了，能不烦吗？据医学专家考证，“将军肚”者九成患有脂肪肝，并告诫“将军肚”者：若不加注意，可能会发生猝死！日本的过劳死预防协会提示，“将军肚”为过劳死危险信号之一，是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。

来自美国的资料显示，已有30万人死于肥胖并发症，其中有“将军肚”者占首位！既然“将军肚”隐藏着这么多的不祥之兆，那么怎样才能避免或去除呢？也许医生已经给你开了“药方”，嘱咐你少吃东西、多运动。

现在再给你加一条：请多吃甘薯。

追求健美和长寿是当今的世界潮流，在此潮流中甘薯被世界各国公认为理想的减肥益寿保健食品。

原因就是甘薯中含有的纤维质与胆酸和胆固醇类物质结合，可增加身体内油脂的排出，而且甘薯中含有体积庞大的膳食纤维，消化过程长，有助于食量的控制。

P87插图

<<甘薯主张>>

编辑推荐

中国在进步，今日“文盲”已不多，“科盲”在减少，惟生活愈丰富之下，“营养盲”似乎没有改善。

作为13亿人口的大国，普及营养知识，提高健康水平，实是当务之急，所以我们提出《营养新思维》。

本书是《营养新思维》的第四个主题，包含认识甘薯与甘薯食谱两个部分。

书中的30道食谱，在营养学家的指导下，由我们采买、烹煮、调理，然后摄影、编写，呈现读者面前。

目的是鼓励每位读者动手做好营养菜。

每一口都要了解营养，每一餐都要均衡营养；健康就在饮食中——现在，就从翻开本书做起。

<<甘薯主张>>

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>