第一图书网, tushu007.com

<<健康补出来>>

图书基本信息

书名：<<健康补出来>>

13位ISBN编号：9787543935501

10位ISBN编号：7543935503

出版时间：2008-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：CCTV健康之路栏目组 编

页数：222

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

内容概要

本书主要讲述了健康甜蜜蜜、糖拌生活、春夏餐桌野菜香、夏季巧做消暑粥、秋燥时节话祛火、温暖过冬——民间炖补、宫廷秘方、滋补膏方、健康吃豆、男人健康新概念和85岁老中医养生之道等。

<<健康补出来>>

书籍目录

健康甜蜜蜜温馨提示　选购蜂胶大有学问蜂蜜食疗方糖“拌”生活温馨提示　海带绿豆糖水糖的妙用糖水蜜橘春夏餐桌野菜香温馨提示　常见野菜及其功用什么野菜不能吃夏季巧做消暑粥温馨提示　巧做下粥菜秋煤时节话祛火温馨提示　养肺除“秋燥”7种水果挑着吃温暖过冬一——民间炖补温馨提示　冬令炖补必须因症因人而异，讲究“对路”温暖过冬二——宫廷秘方温馨提示　冬天进补，看脸色做菜温暖过冬三——滋补膏方温馨提示　杭州省中医院膏方杭州省立同德医院膏方杭州市中医院膏方杭州胡庆余堂膏方中华文化与养生之顺四时莲藕——浑身都是宝温馨提示　区别池藕、田藕法藕的贮藏焯莲藕的水妙用多莲藕太白不能买健康吃豆温馨提示　豆腐不宜单独食用豆制品储存方法和期限吃花生，助长生温馨提示　民间常用花生食疗方人参怎么吃温馨提示　7种人士不宜服参参的选购常识中药与养生温馨提示　强身选用哪种灵芝好何首乌粥真阿胶、新阿胶与假阿胶中医话明目温馨提示　情绪影响眼睛滴眼药水的正确方法为什么戴隐形眼镜，眼睛会出现红血丝减肥正当时——太胖了温馨提示　3日减肥食谱减肥正当时——找医生温馨提示　指压减肥术你的腰围超标吗温馨提示　腰围超标五大危害啤酒肚怎么减中年朋友你会进补吗温馨提示　解酒保肝五味子粥安神宁心莲子芡实粥保护视力紧实骨质芫荽龙鱼羹稳定情绪忌廉蘑菇煲抗疲劳新鲜葡汁四蔬男人健康新概念温馨提示　世界卫生组织（WHO）提出的男人健康10大准则男人营养新概念85岁老中医养生之道温馨提示　适当吃零食，健康又长寿预防老年痴呆，请多动手指老年人走路宜穿有跟鞋

章节摘录

健康甜蜜蜜　　胡小松：博士生导师，中国农业大学食品科学与营养工程学院副院长，中国食品科学技术学会常务理事。
研究领域为农产品加工理论与技术，农业与食品产业发展战略，承担国家“十五”科技攻关课题多项。
董捷：副研究员，中国农业科学院蜜蜂研究所蜜蜂产品研究室主任，中国养蜂学会蜂产品专业委员会副主任兼秘书。
作为首席专家主持蜂花粉标准的制定工作，出版蜂产品加工方面书籍3本，约70万字。
文怡：《天天饮食》栏目主持人。
我们都知道新婚夫妇要度过一个蜜月期，但是您知道蜜月期是怎么来的吗？
传说在公元前500年，在英国近海地区实行一种抢婚制度，那时候的女孩子非常抢手，经常会被两三个男人同时看中，被抢去。
那怎么样才能保证自己的妻子不被抢走呢？
于是男子在抢到了一个女孩子之后，就把她藏在深山老林当中，跟他一同生活。
但是深山老林中的环境非常恶劣，生活了一段时间之后，发现很少有能活着回来的人。
怎么办呢？
后来发现蜂蜜可以保证他们既不饿，同时又能保证健康。
于是他们抢了新媳妇以后，都要带一大罐的蜂蜜进到深山老林当中，后来就慢慢转变成结婚之后，在第一个月内一定要食用蜂蜜这样一个传统，于是就产生了“度蜜月”这一个名词。
说来话长，不过这的确是一个真实的故事。
那么在今天，除了度蜜月需要蜂蜜之外，在我们的生活当中，蜂蜜究竟还发挥着什么作用呢？
文怡：您知道世界上最伟大的建筑师是谁吗？
其实是蜜蜂，有人说蜜蜂的蜂巢，是世界上最伟大的建筑之一，不信咱们来看一下。
俗话说天兵天将落花地，采得百花酿成蜜。
要想得到100克蜂蜜，蜜蜂们要采集几万朵鲜花的花蜜，再飞行上万千米，把花蜜带回蜂巢，并进行千万次地反复吸入和吐出，才能酿造出既美味又营养的蜂蜜来。
由此可见，每一滴蜂蜜都是那么的来之不易。
蜂蜜自古就被封为养生佳品，对于它的好处人们都了解哪些呢？
“我老觉得蜂蜜助消化，润肠什么的。
”　　“一般便秘都吃那个。
”　　“对通便有好处，还有对美容有好处。
”　　“蜂蜜有润燥的作用，现在有暖气，空气那么干燥，小孩子容易上火。
喝点蜂蜜调理～下。
”　　在对二十多人的采访中，我们发现老百姓对于蜂蜜的好处，还是略知一二的。
知道最多的就是它能润肠通便，其次是美容和润肺止咳。
不过蜂蜜里面到底有哪些营养价值，它对人体有着怎样的好处呢？
胡小松：蜂蜜最大的特点就是它的含糖量很高，但是含的糖主要是单糖，就是葡萄糖和果糖，这两种糖非常容易消化吸收；再一个，糖当中含有比较多的低聚糖，低聚糖算功能性糖，这种糖能促进肠胃中有益微生物的生长，能帮助肠胃更好地维持良好的平衡状态；蜂蜜当中还含有比较多的维生素，尤其是8族维生素，这些对提高代谢力和免疫力，以及抗氧化能力都很重要（维生素具有很强的抗氧化能力）；另外，蜂蜜中含黄酮类物质也非常高，还有一些有机酸；营养也比较平衡，所以它是非常好的营养保健类的糖类，有“糖中之王”之说，也有“老人牛奶”之说。
文怡：现在提到糖好像有两方面的想法：一方面是人体离不开糖；可是另一方面说糖吃多了会发胖，还会产生其他疾病。

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