

<<蔬果密码>>

图书基本信息

书名：<<蔬果密码>>

13位ISBN编号：9787563717033

10位ISBN编号：756371703X

出版时间：2008-7

出版时间：旅游教育出版社

作者：萧菊贞

页数：216

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>

<<蔬果密码>>

内容概要

本书针对52种常见蔬果。

以问答与对话的方式，汇集了中医与西医（营养师）的观点，从不同的专业医疗角度。

探讨它们的营养价值、性味特点、对身体的好处和坏处。

对于我们经常遇到却又迷惑不解的食用禁忌问题，中西医从不同的角度出发，对同一种蔬果往往有着相异的想法，碰撞出的火花不但一清读者心中长久的疑问，也使每种蔬果的角色更加鲜活生动……

<<蔬果密码>>

作者简介

萧菊贞，知名纪录片导演，作品丰富。

热爱电影、文学，著有《银簪子——终究我得回头看见自己》《大毛与Coffee》等书。

<<蔬果密码>>

书籍目录

Part 1 蔬菜类 芹菜 菠菜 苦瓜 青花椰菜 茄子 木耳 菌菇 芦笋 青椒 小黄瓜 地瓜叶
青葱 胡萝卜 白萝卜 洋葱 姜 冬瓜 西红柿 南瓜Part 2 水果类 苹果 葡萄 柳丁(柳橙)
樱桃 芭乐(番石榴) 草莓 柠檬 水蜜桃 香蕉Part 3 五谷类Part 4 根茎类及其他

<<蔬果密码>>

章节摘录

芹菜我们日常所吃的芹菜，它的根茎含有丰富的钾离子及纤维质，叶子更是富含B（BETA）类胡萝卜素、维生素B1和B2及维生素C。

钾离子对心脏功能有一定的帮助。

纤维质能帮助肠蠕动。

芹菜的香味还能促进食欲及振奋精神。

Q：芹菜的味道比较浓，有很多小朋友不是很喜欢吃，可是芹菜含有丰富的纤维质，经常听到有人说排便不顺时可以多吃芹菜。

也有人说吃芹菜可以降低血压。

芹菜到底对人体有哪些帮助呢？

营养师：芹菜有一种特殊的香味，发出这种香味的是一种类似酯类的成分，而这种味道的确是造成很多小朋友害怕的原因，甚至有些大人也不是很喜欢。

但是芹菜的独特香味可以促进食欲，还有解除精神恍惚与头痛的效果。

中医师：这就是中医所说的芳香健胃的功效。

依中医来讲，芹菜性质干且偏凉，妇女在怀孕前后不适合吃太多，而男性也不能吃太多芹菜，特别是迫切想要生孩子的男性更不能多吃，因为芹菜比较凉，会减少精子的数量。

所以，不孕症者也不能吃太多。

但是从某方面来讲，芹菜可以降低血压，也是因为它的性质较凉的关系。

营养师：我们吃芹菜时都会将芹菜叶挑掉，只留根茎部分，其实很多营养成分都在芹菜叶上，像是B类胡萝卜素、维生素B1和B2，还有维生素C等。

芹菜根茎不含B类胡萝卜素，而是以矿物质钾离子及纤维质含量较多。

所以，芹菜叶是很有营养价值的。

中医师：除此之外，芹菜性凉可以退火。

中医常说的腹内火、伏火，例如长痘子、发疹子，或者生病以后体内五脏六腑的郁热，芹菜都可以改善这些症状。

甚至有的人会热到出血，像是流鼻血、痔疮出血，或者是女孩子月经流量过大、子宫出血、产后恶露不绝，这时，将芹菜打成汁，就是一杯很好的凉血止血饮品，属燥热体质者较适合饮用。

<<蔬果密码>>

编辑推荐

《蔬果密码:中医师与营养师的对话》由旅游教育出版社出版。

<<蔬果密码>>

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>