第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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看法，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……

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。

第一图书网, tushu007.com

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

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高血压。
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。

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。

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