

<<精选蔬菜食疗600方>>

图书基本信息

书名：<<精选蔬菜食疗600方>>

13位ISBN编号：9787801774279

10位ISBN编号：7801774272

出版时间：2005-5

出版时间：中国计划出版社

作者：美雯

页数：328

字数：228000

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>

<<精选蔬菜食疗600方>>

内容概要

在我国，利用蔬菜养生治病有着悠久的历史。

近年来，随着人们生活水平和保健意识的提高，越来越多的人逐渐意识到化学药品给人体带来的各种副作用，回归自然成了人们新的追求，蔬菜保健的观念被越来越多的人所接受，蔬菜保健的作用日益受到重视。

不同的蔬菜，对人体有着不同的保健作用。

现代研究发现，青椒是防癌能力最强的蔬菜，因为它含有丰富的维生素A、维生素C及纤维素，其中维生素C的含量比柠檬所含还要多，其功效还不会因为加热而降低。

西红柿可以帮助肉类的消化和吸收。

洋葱则含有防治心脏病和中风的物质。

番薯能够有效地消除疲劳，强化胃肠功能，改善便秘，是肝病患者的特效食品。

爱吃肉的人易患胆结石，而多吃番瓜就能够预防。

富含叶绿素的青菜对降低胆固醇有效，还可使伤口快速愈合。

海藻、海带等含有丰富的牛磺酸，可以预防肝脏疾病。

一些葫芦科蔬菜含有的葫芦素，具有较强的抗癌、抗菌、抗病毒感染的能力。

胡萝卜、大蒜、葫芦等蔬菜中则含有增强人体免疫功能的干扰素诱生剂，可刺激正常人体细胞产生干扰素，从而发挥抗病的功效。

不过，干扰素诱生剂不能耐高温，所以凡是能生吃的蔬菜，最好生吃；不能生吃的蔬菜，也不要炒得太熟，以尽量减少蔬菜中营养的损失。

此外，蔬菜中的某些有效成分还具有降血压、降胆固醇、降血糖以及预防便秘和糖尿病、利尿、健胃、润肺等功能。

不过，并不是所有的蔬菜对所有的人都适宜。

如患肺结核、肾结石的病人和缺钙的小儿不宜吃菠萝、葱、茭白等含草酸丰富的蔬果，因为草酸容易与钙结合形成草酸钙结晶，影响人体对钙的吸收；患胃溃疡、肺结核、食管炎、咯血、高血压、牙痛、喉痛、暴发火眼、痔疮等病的病人不宜吃辣椒，因为辣椒中含有辣椒碱，刺激性很强；胃酸过多者，不宜空腹进食西红柿，因为西红柿中含有大量的胶质、果质、柿胶酚和可溶性收敛剂等，人在空腹时胃酸分泌过多，这些物质容易与胃酸起化学反应，生成难以溶解的硬块充塞胃腔，引起胃胀痛和胃扩张；服用单胺氧化酶抑制剂的病人不宜食用扁豆，因为扁豆中含有的酪胺成分，可促使血压升高，产生肺水肿等不适症状。

所以，要想利用蔬菜养生保健，还需要掌握这方面的相关知识。

本书就旨在为读者提供这样的服务。

本书所选蔬菜治病养生的食疗方由原料、制法、功效、用法等四项内容构成。

原料中包括材料与用量两部分，其中用量按国家统一计量单位“克”来计算；制法是介绍每一食疗方的制作方法；功效是简述每一食疗方的治病作用和养生保健的范围，读者可根据医生的指导来选用对症的食疗方；用法主要介绍食用方法。

全书突出了知识性、实用性和科学性，愿读者在大饱口福的同时，还能兼收治病防病之效。

需要说明的是，食疗仅是现代医学正规治疗的有益补充，不能取代正规治疗，也不能把它与正规治疗对立起来，那种以为食疗能够包治百病的想法是不正确的。

<<精选蔬菜食疗600方>>

书籍目录

一、蔬菜食用与疗养二、内科疾病疗养方 感冒 慢性支气管炎 支气管哮喘 肺炎 肺结核 肺脓
疡 消化不良 膈肌痉挛 腹胀 胃下垂 胃、十二指肠溃疡 急性胃炎 慢性胃炎 急性肠炎 慢
性肠炎 便秘 急性肝炎 肝硬化 脂肪肝 胆囊炎胆石症 高血压病 冠心病 脑卒中 高脂血症
贫血 泌尿系感染 泌尿系结石 急性肾炎 慢性肾炎 尿血 失眠 头痛 眩晕 甲状腺功能亢
进 糖尿病 中毒 骨质疏松症三、儿科疾病疗养方 百日咳 流行性腮腺炎 小儿麻疹 水痘 小
儿夏季热 小儿感冒 小儿咳嗽 小儿哮喘 小儿肺炎 小儿肺市结核 小儿呕吐 小儿肝炎 小儿
遗尿 小儿便秘 小儿腹泻 小儿细菌性痢疾 小儿厌食症 小儿疳积 小儿肾炎 小儿营养性贫
血 小儿肥胖症 小儿蛔虫病 小儿鼻出血 小儿扁桃体炎 小儿口疮 小儿营养不良 佝偻病 小
儿自汗盗汗四、妇科疾病疗养方五、男科疾病疗养方六、外科疾病疗养方七、皮肤科疾病疗养方八、
五官科疾病疗养方九、防癌抗癌疗养方附录 烹调一般常识和方法

<<精选蔬菜食疗600方>>

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>