

<<小食物大功效>>

图书基本信息

书名：<<小食物大功效>>

13位ISBN编号：9787122057495

10位ISBN编号：7122057496

出版时间：2009-9

出版时间：化学工业出版社

作者：折改梅 编

页数：228

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>

<<小食物大功效>>

前言

现在，越来越多的人意识到，生病了再去看病无异于亡羊补牢，虽然为时未晚，但毕竟已有损失。如果可以未雨绸缪，经常保健，那么就会在很大程度上降低生病的几率。

但是，忙碌的工作让我们很难有时间到医院去做专门的保健。

所以，通过日常的饮食来调理自己的身体，成为很多人的愿望。

正所谓“药食同源”，我们平时所吃的食物中已经含有人体所需的一切营养元素，只要我们了解这些食物，并按照自身的健康状况，制订合理的饮食计划，养成良好的饮食习惯，我们就能够做到自我保健，甚至还能通过日常饮食来起到治疗一些疾病的功效。

本书对日常生活中的近百种常见食物进行了全方位的介绍，从功能营养，到用途作用，还附带了妙用验方等多种保健方法，深入浅出地向读者介绍了日常生活中的营养学。

书中按照蔬菜、水果、谷物及豆类、干果、饮品等分类排序。

对每一种食物都从中国传统医学和现代医学的角度分别进行了介绍，并在其中穿插了一些小故事、小知识、小妙用等，在保证知识性的前提下，又增加了趣味性，使读者可以带着兴趣轻松阅读。

通过这些有趣的板块，还可以加深读者对书中所介绍的知识的记忆，从而在生活中自如地运用。

<<小食物大功效>>

内容概要

司空见惯的各种食物，其功效不可小觑！

怎样吃更营养、更健康、更适合您的体质？

请专家来给您答疑解惑吧！

本书由北京中医药大学的专家执笔，介绍了近百种常见食品的营养秘密、健康功效、妙方妙用等等

。不仅将小食物的各种营养素为您一一讲述，同时还结合中医营养学的内容，教给您怎样根据自己的体质来调整饮食。

本书适合关注自己和家人健康的您来阅读，相信您读过之后，一定会对身边的各种食物有了新的认识，从而更加明明白白地吃出健康！

<<小食物大功效>>

书籍目录

蔬菜类 白菜 小白菜 卷心菜 菠菜 莴笋 芹菜 韭菜 绿豆芽 花椰菜 芦笋 茄子
番茄 莲藕 萝卜 胡萝卜 香菇 金针菇 木耳 银耳 海藻 紫菜 海带 丝瓜
苦瓜 黄瓜 冬瓜 南瓜 甘薯 土豆 辣椒 大蒜 姜 紫苏 香菜 水果类 苹果
梨 桃子 葡萄 西瓜 草莓 樱桃 枇杷 石榴 桑椹 山楂 红枣 猕猴桃 无花果
柿子 橘子 橙子 柚子 柠檬 金橘 菠萝 香蕉 木瓜 芒果 杨梅 桂圆 火龙
果 李子 榴莲 谷物及豆类 小米 玉米 薏苡仁 绿豆 大豆 黑豆 荞麦 燕麦 干
果类 花生 核桃 开心果 腰果 葵花子 南瓜子 板栗 松子 榛子 杏仁 芝麻 饮
品类 绿茶 红茶 乌龙茶 普洱茶 花茶 咖啡 葡萄酒 牛奶 酸奶 豆浆 蜂蜜 其
他类 狗肉 鸡肉 鸡蛋 猪血 阿胶 枸杞

<<小食物大功效>>

章节摘录

卷心菜来自地中海地区，和大白菜一样是四季佳蔬。

特别值得注意的是卷心菜中富含叶酸，贫血患者或者孕妇可以多食卷心菜。

德国人认为卷心菜是“菜中之王”，他们用卷心菜治病的“偏方”就像中国人用萝卜治病一样常见。

外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛牙痛者等都可以多食卷心菜。

中医认为，卷心菜味甘、性平，无毒，归脾、胃经。

有补骨髓、润脏腑、利关节、壮筋骨、祛结气、清热止痛的作用。

常用于关节屈伸不利、胃脘疼痛、睡眠不佳、多梦易醒、耳目不聪等病症。

营养专家指出，卷心菜含有大量的纤维素、碳水化合物、维生素、微量的矿物质元素等营养物质。

科学研究表明，每天补充1片维生素，不如每天吃50克卷心菜。

维生素U：能促进溃疡面的愈合，有保护黏膜细胞的作用，对胃炎、胃溃疡的预防、治疗效果较好。

铬：具有调节血糖和血脂的作用。

异硫氰酸酯：有特殊的香味，对乳腺癌、结肠癌和肝癌预防效果很好，其防癌功效仅次于大蒜；对防治心脑血管疾病也有很重要的作用。

吲哚衍生物：有降低人体内雌激素水平的作用，能够有效预防乳腺癌。

植物杀菌素：可以预防感冒，有抑菌消炎的作用，对牙痛、咽喉肿痛、外伤肿痛、蚊虫叮咬、胃痛等病症有一定的治疗效果。

<<小食物大功效>>

编辑推荐

《小食物大功效》是由化学工业出版社出版的。

食物虽小功效大，吃对食物少生病。

《黄帝内经》：谷肉果菜，食养尽之。

100种食物的健康密码。

食物是最好的医药。

家家必备的教你学会吃最新读本。

“药食同源”，我们平时所吃的食物中已经含有人体所需的一切营养元素，只要我们了解这些食物，并按照自身的健康状况，制订合理的饮食计划，养成良好的饮食习惯，我们就能够做到自我保健，甚至还能通过日常饮食来起到治疗一些疾病的功效。

<<小食物大功效>>

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>