

<<家庭健康文库系列>>

图书基本信息

书名：<<家庭健康文库系列>>

13位ISBN编号：9787122130754

10位ISBN编号：7122130754

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：龚仆

页数：343

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>

## 前言

中国有句老话叫做“民以食为天”，这句话道出了食物对于人的重要性。

营养的摄取与健康息息相关，科学的饮食搭配方式可以使人身体更健康。

很多人都希望能一直吃自己最爱的美食，同时又想保持健康，可这种理想在现实中一直很难达到。

因为食材中有很多营养成分，不管是哪种成分，只要摄取过量就会影响人体健康。

不过，若是能将各种食材恰当而巧妙地搭配起来，就能吃出健康和美丽来了。

比如在食用脂肪含量较高的牛肉时，很可能会导致体内胆固醇升高，而如果吃牛肉时能搭配膳食纤维丰富的蔬菜，就能均衡营养，预防慢性病。

也就是说，即使吃着相同的食物，但采用不同的搭配方式，就会得到完全不同的效果。

所以，健康的饮食是搭配出来的。

本书为您介绍150多种常见食材，对于每种食材都介绍了它的功效和优势营养，推荐了与其相关的搭配食材与典型食谱。

另外，书中还介绍了适用人群、食物的妙用、禁忌的搭配等，让您能够轻松地将饮食知识一览无遗。

希望您通过阅读本书，能轻松地了解各种食材的营养功效和最佳搭配方式，让您和家人既能享受美味又能获得健康。

<<家庭健康文库系列>>

内容概要

小食材，大功效。

本书对150种食材，分为8大章展示：蔬菜类，果品类、蕈菇藻类，肉禽蛋类，水产类、谷豆杂粮类、调味品类，饮品类，并对每种食物详列“黄金功效及优势营养解析”、“适用体质及人群”、“食物妙用”，“黄金搭配重点推荐”等深具操作性的栏目，充实您的饮食系统，指引您的健康饮食!

<<家庭健康文库系列>>

书籍目录

第1章 蔬菜类

大白菜

油菜

菠菜

生菜

韭菜

苋菜

芹菜

空心菜

芥菜

芥蓝

茼蒿

圆白菜

蒜薹

竹笋

四季豆

豇豆

黄豆芽

绿豆芽

菜花

茄子

番茄

百合

芦笋

黄花菜

苦瓜

黄瓜

南瓜

冬瓜

丝瓜

香椿

青椒

茭白

洋葱

白萝卜

胡萝卜

土豆

山药

莴笋

莲藕

芋头

魔芋

荸荠

第2章 鲜果及干果类

苹果

<<家庭健康文库系列>>

梨  
桃  
草莓  
樱桃  
猕猴桃  
红枣  
山楂  
橘子  
橙子  
柚子  
椰子  
香蕉  
芒果  
荔枝  
菠萝  
葡萄  
柠檬  
西瓜  
木瓜  
哈密瓜  
龙眼  
莲子  
白果  
栗子  
杏仁  
花生  
核桃  
腰果

第3章 蕈菇藻类

黑木耳  
银耳  
口蘑  
草菇  
香菇  
平菇  
金针菇  
鸡腿菇  
猴头菇  
竹荪  
海带  
紫菜

第4章 肉禽蛋及虫杂类

猪肉  
猪蹄  
猪肝  
牛肉  
羊肉

<<家庭健康文库系列>>

驴肉  
兔肉  
鸡肉  
鸡蛋  
乌鸡  
鸭肉  
鸭蛋  
鹅肉  
鸽肉  
鸽蛋  
鹌鹑蛋  
松花蛋

第5章 水产类

鲤鱼  
草鱼  
青鱼  
鲫鱼  
鳊鱼  
黄鱼  
平鱼  
银鱼  
泥鳅  
鳝鱼  
墨鱼  
鱿鱼  
甲鱼  
三文鱼  
虾  
螃蟹  
田螺  
蛤蜊  
牡蛎  
海参  
海蜇  
扇贝  
蛭子

第6章 谷豆杂粮类

小麦  
燕麦  
荞麦  
玉米  
高粱  
甘薯  
黑米  
糙米  
粳米  
小米

<<家庭健康文库系列>>

糯米  
薏米  
芝麻  
红豆  
黄豆  
豆腐  
绿豆  
黑豆

第7章 调味品类

橄榄油  
酱油  
醋  
白糖  
红糖  
蜂蜜  
芥末  
花椒  
胡椒  
咖喱  
葱  
大蒜  
生姜  
香菜  
辣椒  
茴香  
八角

第8章 饮品类

豆浆  
牛奶  
啤酒  
白酒  
红酒  
绿茶

章节摘录

版权页：插图：花椒含挥发油、川椒素、植物甾醇、不饱和有机酸等，对白喉杆菌、炭疽杆菌、金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、肺炎双球菌、伤寒杆菌、绿脓杆菌和某些皮肤真菌均有抑制作用；对猪蛔虫有杀灭作用；对局部有麻醉、止痛作用。

花椒气味芳香，可以除各种肉类的腥臊臭气而改变口感，能促进唾液分泌，增加食欲。

花椒能使血管扩张，从而能起到降低血压的作用。

花椒水提取物给小鼠灌胃，连续5日，能降低四氯化碳所引起的血清谷丙转氨酶升高。



<<家庭健康文库系列>>

编辑推荐

《家庭健康文库系列:食物营养与膳食平衡》编辑推荐：人体这架活机器是由食物支撑和运转的，需要不断地摄取食物营养，保持正常的新陈代谢，才能维持身体的健康。

平衡是健康饮食的核心，以营养为导向，平衡饮食，是人体健康的保证。

《黄帝内经》中说，“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，说的就是饮食要注意各种营养的搭配，营养不协调就会对体质带来不利影响。

正所谓：“一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉，五谷杂粮要吃够。

”这句话很好地体现了膳食平衡的思想。

科学饮食，才能使营养提升；均衡膳食搭配，才能吃出健康。

<<家庭健康文库系列>>

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>