

<<16种营养食材做健康菜>>

图书基本信息

书名：<<16种营养食材做健康菜>>

13位ISBN编号：9787501949236

10位ISBN编号：7501949239

出版时间：2005-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：周素梅

页数：127

字数：100000

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>

## <<16种营养食材做健康菜>>

### 内容概要

针对人们不良的饮食习惯，本书向您推荐一些富含有益于身体健康的微量元素而又热量偏低（高营养密度）的所谓超级营养食品。

书中提到的微量营养元素概念，并不局限于过去大家所熟悉的维生素和矿物质。

我们将向大家介绍一类新的微量营养元素概念，在未来的日子里，您可能还会越来越多的听到这个名词——植物营养物质或者称植物化学成分。

这些微量营养物质更多地存在于水果、蔬菜及谷物中，它们能给水果、蔬菜带来缤纷亮丽的色彩，如草莓中的花青素，番茄中的番茄红素；或者是独特的口味，如洋葱中的硫化物，大蒜中的蒜素；同时它们通常还是功能强大的抗氧化剂，在对抗癌症、心血管疾病等方面有特殊的功效。

因此，西方人大胆预测，植物营养物质将成为“21世纪的维生素”。

此外，一些富含膳食纤维和特殊脂肪酸的食物因对上述常见慢性疾病有良好的防治功能，也被本书选入超级营养食品的行列。

经过精心挑选，我们向您推荐以下16种超级营养食品，它们是：番茄、胡萝卜、洋葱、西兰花、菠菜、芦笋、芹菜、香菇、南瓜、大豆、红薯、玉米、燕麦、海藻、海鱼、草莓。

除了介绍这些食品的营养和健康功能外，本书还向您推荐了许多利用这些食材做出的可口佳肴。这些食谱多采用健康的烹调方式，且简单易学，您可以轻松掌握，然后把它们作为今后家庭的招牌菜。

## <<16种营养食材做健康菜>>

### 作者简介

周素梅，女，1971年出生，副研究员。

2001年毕业于无锡轻工大学（现江南大学），获食品科学专业博士学位，具有两年企业博士后工作经历。

现任职于中国农业科学院农产品加工研究所，主要从事功能食品方向的研究工作，在多糖、蛋白质及植物化学物质的分离提取及功能性质研究

<<16种营养食材做健康菜>>

书籍目录

蔬菜中的水果 番茄洋葱沙拉 番茄烧豆腐 番茄虾仁 芙蓉番茄 奶油番茄汤 蔬菜中的小人参 凉拌胡萝卜丝 糖醋胡萝卜丁 炒胡萝卜酱 胡萝卜炖羊肉 煎胡萝卜饼 心血管卫士 蒸葱香卷心菜 洋葱烧西红柿 洋葱大排 洋葱爆牛柳 法式洋葱牛肉蔬菜汤 名门抗癌新秀 炆炒西兰花 兰花烧双菇 虾胶酿兰花 腌西兰花 西兰花浓汤绿叶佳蔬 蒜香菠菜 五彩菠菜泥 酥炸菠菜 酿菠菜 菠菜仔鸡煲防癌名蔬 多彩芦笋 珍珠芦笋烩 芦笋煎鸡蛋 芦笋鸡块 芦笋浓汤降压良蔬 益寿珍菌 糖尿病人的良友 神奇的东方食品 抗癌冠军 黄金谷物 降脂佳谷 富碘食品 优质蛋白和脂肪的源泉 水果皇后

## <<16种营养食材做健康菜>>

### 章节摘录

书摘洋葱的保健功能实验和临床研究证实，经常食用洋葱，体内的血糖水平将有明显下降，这与洋葱中富含的烯丙基二硫化物有关。

烯丙基二硫化物可与胰岛素在肝脏中产生竞争作用，释放出多余的胰岛素，从而达到降低血液中葡萄糖含量的作用。

铬具有快速降低血糖水平、提高葡萄糖耐受性、降低胰岛素水平等功能，洋葱中含有丰富的铬，100克生洋葱可提供人体每日所需量的约15%。

经常食用洋葱可有效降低高胆固醇水平，减少高血压、心脏病或中风的风险。

这些保健作用也与洋葱中富含的含硫化合物、铬以及维生素B6有关。

另有研究认为，洋葱的降血压作用与其所含的前列腺素A<sub>1</sub>有关。

每周有规律地食用2次以上洋葱，可显著降低结肠癌的发病率。

洋葱中的类黄酮物质(如栎精)具有阻止癌细胞生长，防止结肠细胞免受致癌物质损害的作田洋葱中含有的维生素C、栎精以及其他一些植物营养物质(如异硫氰酸盐)有消除炎症的作用，可用来治疗肌肉疼痛、关节炎、哮喘和因感冒引起的呼吸道炎症。

栎精等类黄酮还能够杀灭一些有害细菌，因此医学家建议在流感季节多吃些洋葱。

洋葱磨碎取汁与等量醋混合，是治疗咽喉炎和赤痢的古老验方。

科学研究发现洋葱具有抗衰老作用，这与洋葱富含的微量元素——硒有关。

硒可使人体产生大量的谷胱甘肽，而谷胱甘肽能有效地延缓细胞的衰老过程。

此外，洋葱中还含有较多的半胱氨酸，这也是一种能够延迟细胞老化的物质。

P22-23插图

## <<16种营养食材做健康菜>>

### 媒体关注与评论

书评你想亲近健康、青春，无离癌症、衰老吗？  
请让这16种食物成为你餐桌上的常客吧！

<<16种营养食材做健康菜>>

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>