

<<饮食细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787502823955

10位ISBN编号：7502823956

出版时间：2007-5

出版时间：地震出版社北京发行部

作者：金跃军

页数：232

字数：261000

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>

## <<饮食细节决定健康>>

### 内容概要

越来越多的医学专家告诉我们：食物是最好的医药!可是我们身边的很多人，却不知如何正确使用我们身边熟知的食物，不知如何在饮食细节中学会养生，这不能不说是一种悲哀!事实上，只有吃对食物才能治对病。

为此，我们借鉴了很多医学专家的建议编著了《饮食细节决定健康》一书，本书的宗旨是为了让更多的人了解更多的饮食细节，以在食物中获得合理的营养。

因为只有获得合理的营养及掌握正确的饮食细节才能有效增进人体健康，而不注重饮食的细节就会引起疾病。

全书布局合理，内容真实准确，语言通俗易懂，是广大读者梦寐以求的一部食用宝典。

## &lt;&lt;饮食细节决定健康&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 常吃葱, 人轻松2. 美味芹菜健康一生3. 多吃西红柿可防癌4. 厨房里的美容剂——黄瓜5. 补血妙品数南瓜6. 营养保健看魔芋7. 大蒜是最好的保健圣品8. 多吃蘑菇可强健骨骼9. 滋阴润燥吃银耳10. 亦雅亦俗的茄子11. 玉米保健又抗癌12. 强身滋补吃糯米13. 燕麦片是早餐的首选14. 常吃芝麻能美容15. 一日吃三枣, 终生不显老16. 柑橘成了“抗癌水果”17. 桃子好吃易上火18. 百益果王数木瓜19. 香蕉能使人快乐20. 鹅血——癌症患者的福音21. 生津养胃吃鸭肉22. 吃猪蹄会使你更美丽23. “虾”补更健康24. 秋高时节吃螃蟹25. 美味鱿鱼放心吃26. 营养美味选带鱼27. 抗癌美味咖喱28. 治病养颜选美酒29. 奶酪比牛奶更适合我们30. 巧克力给你带来好心情31. 巧克力防心血管疾病32. 把菜炒香的秘密33. 黑木耳熟食更科学34. 鱼配豆腐巧治病35. 炒菜勾芡营养又保健36. 巧吃羊肉不上火37. 咸食甜食要混食38. 冷冻食品巧烹饪39. 带馅面食更益健康40. 蔬菜如何健康吃41. 适当淡补, 最好吃点“苦”42. 花生用油炸会破坏营养43. 健康食用油, 天天好帮手44. 深绿色蔬菜更利健康45. 粗茶淡饭能长寿46. 早喝盐水晚喝蜜47. 早餐跟不上, 脑力会下降48. 饭前喝汤有益健康49. 吃粽子也有讲究50. 美味火锅健康吃51. 营养牛奶健康喝52. 吃鸡蛋也要当心53. 像蜗牛一样细嚼慢咽54. 老年人早餐要晚吃55. 三十、四十这样吃56. 瘦人增胖的营养妙招57. 莫为吃味精顾虑重重58. 涮羊肉好吃勿喝汤59. 光喝粥反而不利于消化60. 运动后要少吃肉61. 红肉多吃会致癌62. 早餐吃零食容易伤肠胃63. 秋天干燥少吃姜64. 臭豆腐好吃莫多吃65. 啤酒并非人人都能喝66. 别让干炒黄豆“毒”着您67. 多吃腌菜, 小心患上食道癌68. 别让水煮鱼“辣”着你69. 不要过量食粉丝70. 肠胃不好, 米线吃少71. 不是每个人都能吃鱼的72. 过量酸性食物是百病之源73. 小心方便面带来“不方便”74. 食物添加剂里潜在的危险75. 警惕美味夜宵的诱惑76. 儿童应当心罐头食品77. 儿童不要与果汁为伴78. 剩菜不宜再回锅79. 吃素食并不等于长寿80. 路边小吃莫大意81. 都是自助餐惹的祸82. 男性喝牛奶要适可而止83. 喝水过量也会中毒84. 科学饮茶更健康85. 酒后饮茶要当心86. 茶水煮饭好吃又防病87. 看电视时不妨喝点茶88. 贪吃冷饮有损健康89. 饮用功能性饮料要有针对性90. 不要用饮料来喝药91. 嗜糖之害甚于吸烟92. 空腹不宜吃这些食物93. 为了你的容颜, 不要乱吃94. 气氛好才能吃得饱95. 食物会让你变得更快乐96. 通过饮食也能戒烟97. 熬夜时要多吃这些食物98. 醉酒者必吃的9种食物99. 吃出水润润的肌肤100. 从豆中吃出美丽101. 水果瘦身大行动附录一 药膳常用药物简介附录二 药膳常用食物简介附录三 常见疾病宜食食物简述

## &lt;&lt;饮食细节决定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

10.亦雅亦俗的茄子 茄子是人们在日常餐桌上常吃的一种蔬菜，它不仅味道好、营养丰富，还可以降低胆固醇，是心血管患者的食疗佳品，特别是对动脉硬化、高血压、冠心病和坏血病患者非常有益处。

经常吃茄子，还可有效预防高血压引起的脑溢血和糖尿病引起的视网膜出血。

中医认为，茄子性味甘、味苦寒，有散血淤、消肿止痛、通风活络和止血等多种功效。

可有效治疗内痔、大便出血、皮肤溃烂、风热湿疹等病症。

营养学家研究发现，茄子中的皂甙对降低胆固醇功效特别明显，它可使人体内的胆固醇含量降低到10%左右。

不仅如此，茄子中还含有龙葵素，而龙葵素是癌症的克星，可有效抑制癌症的发生，故癌症病人可长期食用茄子。

在茄子中，紫皮茄子中含有丰富的维生素P，这是其他蔬菜所不能比拟的。

维生素P能增强人体中的细胞黏合力，可软化毛细血管壁，能增加毛细血管的韧性和弹性。

这样大大提高了人体对疾病的抵抗能力，而且还保持了细胞和毛细血管壁之间的正常渗透性。

茄子还含有大量的维生素E，维生素E有抗衰老作用。

茄子中的钾在人体中有着重要的意义，钾能维持机体当中细胞的渗透压，参与能量代谢过程，维持神经肌肉正常的兴奋性，缺钾则易引起脑血管破裂。

除此之外，钾还有平衡血压、防治高血压的作用。

另外，大家吃茄子的时候最好不要去掉外皮，因为茄子皮中含有多种营养成分及化合物，这些对我们的健康是有益处的。

温馨提示：茄子虽然营养丰富，能防病保健，但其性寒滑，故脾胃虚寒、腹泻者不宜多食；秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害，也不宜多吃。

此外，油炸茄子会造成维生素P大量损失，挂糊上浆后炸制能减少这种损失。

茄子在烧制的过程中容易吸收大量的油，这样会造成体内当中脂肪的摄入量增加，最好是将茄子放到锅中，焯干水分后再进行烧制。

#### 1.烧茄子 茄子700克，黄瓜、香菜、蒜瓣各50克，调料适量。

将茄子洗净，放在火上烧熟，晾凉后去掉外皮，撕成条状放在碗内。

将香菜洗净，切成段，黄瓜洗净切片，两者一同放入盛茄子块的碗内；把蒜瓣拍碎，剁成蒜泥放在碗内，再用醋、精盐及芝麻油兑成的蒜汁浇在茄子上，放芝麻酱，拌匀即可。

本品具有降脂、止血的作用，对高血压及心脑血管疾病患者有辅助治疗作用。

#### 2.凉拌茄子 茄子3只，调料适量。

将茄子洗净切成两半，装入盘内，放到蒸笼蒸熟取出，沥出汤水，用手撕散后放入盘内；然后把酱油、精盐、味精、白糖、蒜泥、芝麻油放入碗内后调成汁，淋在茄子上拌匀即可。

本品具有清热、消肿、止血的作用，高血压患者常食有益。

#### 3.茄子炒肉丝 茄子200克，瘦猪肉50克，调料适量。

将猪肉切成肉丝；茄子洗净去皮，切成条；油锅置于火上，先煸葱、姜，再将肉丝倒入锅内，同炒片刻，出锅待用；用油锅煸茄子，加盐，再把肉丝倒入锅内同炒，加酱油、蒜、盐、味精等入味即成。

本品具有清热解毒，散淤止痛的作用。

可用于胃癌、肠癌、高血压、冠心病患者食用。

附录：每100克茄子含蛋白质1.0克，脂肪0.1克，碳水化合物3.5克，粗纤维1.9克，维生素A 30微克，维生素B1 0.03毫克，维生素B2 0.03毫克，还含有微量元素锰、锌、硒、维生素E、维生素P、水苏碱、葫芦巴碱、胆碱、龙葵碱等营养成分。

11.玉米保健又抗癌 现代人们的生活条件好了，很多人老是吃那些精粮、细菜、高蛋白，以致引起一些富贵病的发生。

实践证明，多吃一些粗粮（指含植物纤维多的食物），对身体大有好处，尤其是到了夏季新鲜玉米上市的时候，常吃些新鲜玉米对健康是大有益处的。

## &lt;&lt;饮食细节决定健康&gt;&gt;

玉米又叫包米、包谷、玉蜀黍。

玉米原产于南美洲的墨西哥、秘鲁一带，距今已有7000多年的历史，玉米晶莹润泽，故有“珍珠米”之称。

同时它还被称为“长寿食品”。

玉米的营养价值非常高。

它含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、胡萝卜素、核黄素、维生素及各种微量元素等。

它具有补中益胃、除湿利尿的作用。

据《本草推陈》中记载：“玉米为健胃剂，煎服亦有利尿之功。”

玉米不仅对肠胃疾病具有疗效，而且还有防癌抗癌、开胃、利胆、降血压、降低血胆固醇、软化血管、延迟细胞衰老等多种功效。

现代医学研究认为，玉米含有脂肪、淀粉、镁及多种维生素B族，其中所含有的镁能够舒张血管，维持心肌正常的功能，又能加强肠壁蠕动，增加胆汁分泌，还可有效抑制癌细胞的形成，促进机体排除废物。

玉米中的维生素E能防止不饱和脂肪酸的氧化，抑制癌细胞的发展；能增强机体抵抗力，维持细胞膜机能正常代谢，预防致癌物质侵袭，抑制致癌物质引起癌症，阻断亚硝胺的合成，以及与维生素c起协调作用，因而对多种癌症都有一定的防治作用。

另外，黄玉米中含有胡萝卜素，胡萝卜素进入人体后可转化为维生素，对预防肺癌、胃癌、肠癌、喉癌、皮肤癌也具有一定的作用。

此外，医学研究发现，烧烤食物配玉米糠能减少致癌物质的吸收。

玉米糠可以使烤肉、煎鱼等食物在烧烤过程中形成的致癌物质降低到92%。

这是因为玉米糠与致癌物质牢牢地结合在一起的作用，而玉米糠基本上不会被人体吸收，并很快被人体排出体外，这样会带走很多的致癌物质，从而大大降低了致癌的危险性。

温馨提示：嫩玉米煮熟后应立即食用，不要长久放置，因为鲜玉米极易被黄曲霉菌污染而产生致癌物质。

霉烂、变质的玉米中也多含有黄曲霉毒素，因此也不宜食用。

新鲜玉米含有的生物活性物质与维生素比陈放的老玉米丰富。

应注意的是：吃玉米棒时要细嚼慢咽，要仔细啃吃贴着玉米棒的胚尖，因为胚尖里的有益人体健康的物质最多。

1.玉米丝瓜络羹 玉米100克，橘核10克，丝瓜络50克，鸡蛋1个，糖、湿淀粉各适量。

先将玉米煮烂，橘核研成粉，鸡蛋打开搅匀。

把丝瓜络水煎，去渣留液，加入玉米和橘核粉继续煮。

最后倒入打匀的鸡蛋，加糖，勾芡后即可起锅食用。

本品清素爽口，最适宜乳腺癌患者食用。

2.什锦玉米粥 玉米粉200克，红枣30克，核桃仁20克，炒芝麻、炒花生米各20克，葡萄干15克，白糖适量。

先将葡萄干、红枣洗净去核，加入适量的清水煮沸；将玉米粉浸湿，慢慢用勺撒进热水中，边撒边搅动，煮成糊状。

将核桃仁、炒芝麻、炒花生米碾碎，下入粥内，加入白糖调匀即可。

本品具有补脾养血、健脑安神、降压降糖、防癌及强身益寿的作用。

<<饮食细节决定健康>>

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>