

<<最健康食品与食疗方>>

图书基本信息

书名：<<最健康食品与食疗方>>

13位ISBN编号：9787508259505

10位ISBN编号：7508259505

出版时间：2010-2

出版时间：金盾出版社

作者：陈惠中 主编，王曙东，陆健敏 副主编，陈斌 等编著

页数：331

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>

## <<最健康食品与食疗方>>

### 前言

世界卫生组织经过3年的调查研究，于2007年评出并发布的“最佳食品”共53种，经我们认真分析，其中对富贵病（如高血压病、糖尿病、高脂血症、肥胖症等）防治有益的为44种（占83%），对肿瘤防治有益的为35种（占66%），对消化系统疾病防治有益的为35种（占66%），对呼吸系统和泌尿系统疾病防治有益的各为19种（各占36%），对血液系统疾病防治有益的为18种（占34%）等。

世界卫生组织推荐的最佳食品为广大群众科学食疗提供了依据。

为了普及食疗知识，提高食疗效果，我们编写了《最健康食品与食疗方》一书。

本书在世界卫生组织推荐的最健康食品基础上，按最佳蔬菜、最佳水果、最佳干果、最佳肉食、最佳食用油、最佳粮食分为六大类，分别阐述了各种食物的功能及营养价值，并针对目前常见的高脂血症、高血压病、冠心病、糖尿病等介绍了食疗配方及制作、食用方法。

## <<最健康食品与食疗方>>

### 内容概要

本书以通俗易懂、深入浅出的语言，对世界卫生组织推荐的最健康食品与食疗方进行了系统阐述，详细介绍了最佳蔬菜、最佳水果、最佳干果、最佳肉食、最佳食用油和食疗方，包括各种食物的特性、营养成分、主要功效、防病治病和注意事项等那内容。其疗效确切，实用性强，是家庭防病治病的食疗必读书，也是养身保健的食疗参考书，适合广大读者阅读。

<<最健康食品与食疗方>>

书籍目录

- 一、世界卫生组织评出的最健康食品和最垃圾食品 (一) 最健康食品 (二) 健康减肥食品及减肥餐单 (三) 最垃圾食品 (四) 美国癌症研究中心推荐的八类抗癌食品 二、最佳蔬菜和食疗方 (一) 芹菜 (二) 芥菜 (三) 大白菜和小白菜 (四) 菠菜 (五) 卷心菜 (六) 花椰菜 (七) 雪菜 (八) 芥兰菜 (九) 甜菜 (十) 食用菌 (十一) 胡萝卜和菜椒 (十二) 茄子 (十三) 番茄 (十四) 土豆 (十五) 芦笋 (十六) 莴笋 (十七) 蒜和蒜苗 (十八) 韭菜 (十九) 葱 三、最佳水果和食疗方 (一) 苹果 (二) 柑子和橘子 (三) 杏子和杏仁 (四) 柿子 (五) 西瓜 (六) 草莓 (七) 猕猴桃 (八) 芒果 (九) 木瓜 四、最佳干果类食品和食疗方 (一) 核桃 (二) 花生 (三) 松子 (四) 腰果 (五) 开心果 五、最佳肉食和食疗方 (一) 鸡肉和鸡汤 (二) 鸭肉 (三) 鹅肉 (四) 猪肝 六、最佳食用油和食疗方 (一) 芝麻油和芝麻 (二) 玉米油和玉米 (三) 米糠油和米糠 七、最佳粮食和食疗方 (一) 番茄 (二) 南瓜 (三) 大豆 (四) 豌豆

## <<最健康食品与食疗方>>

### 章节摘录

1.健康减肥食品世界卫生组织每年都要更新一次健康食品榜单，这当然是你选择健康减肥食品的最佳途径。

什么肉食是你餐桌上的最佳选择，什么水果是你健康润肤的必备，什么蔬菜是你健康瘦身的选择，什么零食是最要不得的……这一切“不能说是秘密”。

爱美网将通过世界卫生组织的提示，最佳的瘦身减肥食品可作如下选择：减肥最佳肉食可选择鹅肉、鸭肉、鸡肉。

减肥最佳蔬菜可选择红薯、玉米、芦笋、花椰菜、茄子、甜菜、土豆、金针菇、芹菜、大白菜。

减肥最佳水果可选择木瓜、橘子、柑子、草莓、苹果、猕猴桃、芒果、杏、柿子、西瓜。

减肥最佳食用油可选择橄榄油、玉米油、米糠油。

减肥最佳零食可选择核桃、花生、开心果、腰果。

2.健康减肥餐单根据以上减肥食品的最佳选择，为各位设计了工周瘦身餐单，而爱美的女性也可以根据自己的个性、口味、爱好设计自己的个性减肥瘦身餐单。

星期一：早餐，半个木瓜，1杯橙汁，午餐，白切鸡肉，玉米羹，半碗米饭；晚餐，白烩大白菜，清蒸鱼，鱼汤。

星期二：早餐，1个苹果，1杯西瓜汁；午餐，鸭肉，卷心菜，香菜豆腐汤；晚餐，金针菇蒸鸡，半碗米饭，开水。星期三：早餐，1片西瓜，3个草莓，1杯酸奶；午餐，半碗米饭，花椰菜，鸭肉；晚餐，茄子，清蒸鱼，西瓜汁。

星期四：早餐，1杯玉米汁，半个木瓜；午餐，土豆丝，鸡肉，玉米羹；晚餐，鸡肉蔬菜沙拉（少放沙拉酱），胡萝卜汁。

星期五：早餐，1个苹果，1个猕猴桃；午餐，米饭半碗，茄子，鸭肉；晚餐，白烩大白菜，鹅肉，1小杯红酒。

<<最健康食品与食疗方>>

编辑推荐

《最健康食品与食疗方》由世界卫生组织推荐，深受普通百姓喜爱。

<<最健康食品与食疗方>>

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>