

<<豆浆原来应该这样喝>>

图书基本信息

书名：<<豆浆原来应该这样喝>>

13位ISBN编号：9787514607109

10位ISBN编号：7514607102

出版时间：2013-3

出版时间：中国画报出版社

作者：吴真真

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>

## <<豆浆原来应该这样喝>>

### 内容概要

《豆浆,原来应该这样喝》对豆浆的营养成分和制作豆浆时需要的食材,还有烹调应用、选购储存等方面进行了详细的介绍。

为了满足广大群众的需求,《豆浆,原来应该这样喝》一共介绍了140多种豆浆,大致可分为五脏保健类、果蔬养生类和治病食疗类,读者可以根据自身的需要来制作不同款式的豆浆。

另外,《豆浆,原来应该这样喝》还详细介绍了16种豆渣的美味料理,精心烹制,美味可口。

《豆浆,原来应该这样喝》从原料图到产品图共精心选取了400多副精美的图片,可让读者方便、快捷地读懂每一款豆浆的制作方法。

另外,为了读者能够放心地喝上对身体有一定的保健和防病作用的豆浆,《豆浆,原来应该这样喝》在每一款豆浆下面还列出了相对应的养生功效和温馨小贴士,详细地介绍了每一款豆浆的功效和适合喝的人群。

相比其他同类书而言,更具有可操作性,让读者一看就懂,一学就会。

但是,值得注意的是,豆浆食疗只能起到辅助治疗的作用,所以一旦患病最好还是及时到医院接受治疗。

## <<豆浆原来应该这样喝>>

### 书籍目录

PART1喝错要生病，喝对保健康——怎样喝到好豆浆 五谷宜为养，失豆则不良 解读豆浆中的八大营养素 豆浆并非人人皆宜 宝宝喝豆浆须知 保健豆浆离不开的食材 食疗豆浆不能没有的食材 豆浆食材也因人而异 豆浆制作需知 PART2好豆浆，养六腑——制作最滋补的养生保健原液 喝出健脾好豆浆 山药青豆浆 高粱红枣豆浆 黑豆芝麻豆浆 黄米糯米豆浆 黄豆红枣糯米豆浆 护心找帮手，豆浆来帮忙 绿红豆 百合豆浆 红枣枸杞豆浆 养生干果豆浆 小米红枣豆浆 益肝豆浆有法宝 玉米葡萄豆浆 黑米青豆豆浆 绿豆红枣枸杞豆浆 五豆红枣豆浆 五色滋补豆浆 清爽养胃豆浆 清口龙井豆浆 消渴麦仁豆浆 开胃五谷酸奶豆浆 助消化高粱豆浆 菊花雪梨黄豆饮 补肾良方有豆浆 芝麻黑米豆浆 黑豆蜜豆浆 板栗红枣黑豆浆 秋燥咳嗽，多喝豆浆有好处 糯米百合藕豆浆 荷桂茶豆浆 黑豆雪梨大米豆浆 大米豆浆 百合莲子绿豆浆 百合荸荠梨豆浆 冰糖白果豆浆 ..... PART3蔬果豆浆，完美搭配——口味升级，养生吃出新主张 PART4米香豆浆，五谷养人——营养加倍更养生 PART5花草豆浆，怡情养生——喝出身体好状态 PART6不同人群，喝不同豆浆——天然的植物家饮养护全家 PART7豆浆养生，对症祛病——豆浆食疗有妙方 PART8豆渣料理，美味菜肴——吃出健康好身体

## <<豆浆原来应该这样喝>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 其二，大豆卵磷脂。

所谓的大豆卵磷脂就是指在大豆中所含有的一种脂肪，它是属于磷质脂肪的一种。

并且，大豆卵磷脂又称为“天然脑黄金”，是构成细胞膜的主要结构，也是人体细胞的基本构成成分。

并且，卵磷脂对细胞的正常代谢及生命的过程还起有决定性的作用。

卵磷脂能促进精神传导，提高大脑活力，而且由于具有良好的乳化性，能够有效地阻止胆固醇在血管壁沉淀并清除部分沉淀物，从而起到降低血清胆固醇、降低血液粘度、促进血液循环，预防心血管疾病的作用。

卵磷脂还可以提高人体的自愈能力、代谢能力和抗体组织的再生能力，以增强人体的生命活力，进而从根本上延缓人体的衰老；卵磷脂还可以增强肝细胞物质代谢，促进脂肪降解，保护肝脏，预防脂肪肝等病症的发生。

此外，卵磷脂能为大脑神经细胞提供充足的养料，使脑神经之间的信息传递速度加快，从而提高大脑活力，消除大脑疲劳，使大脑思维敏捷，提高学习和工作效率。

因此，常喝豆浆，对智力发育期的儿童、患心脑血管疾病的病人和老年人都有很好的补益作用。

其三，膳食纤维。

大豆膳食纤维主要包括纤维素、果胶质、木聚糖、甘露糖等，是人体必需的七大营养素之一，虽然，膳食纤维不能为人体提供任何营养物质，但却具有一定的保健的功效。

膳食纤维能调节血脂、降低胆固醇，有预防冠心病的作用，因为它能对阳离子有结合和交换能力。

在离子交换时改变了阳离子瞬间浓度，起到稀释作用，形成一个理想的缓冲环境。

并且可促使尿液和粪便中大量排除钾离子和钠离子，从而直接产生降低血压的作用；另外，大豆膳食纤维还可影响大肠功能，其作用包括缩短食物在大肠中的通过时间、增加粪便量及排便次数、稀释大肠内容以及为正常存在于大肠内的菌群提供可发酵的底物，促进胃肠蠕动，减少食物在肠道中停留的时间，产生通便作用，防治便秘；预防胆结石形成；也可降低血糖含量；减少身体对热量的摄人和对食物中油脂的吸收；此外，还有预防肠癌、乳腺癌的功效。

其四，大豆异黄酮 大豆异黄酮属于黄酮类化合物中的一种，其主要存在于豆科植物中。

由于大豆异黄酮与雌激素有相似的结构，所以又叫做植物雌激素，具有降低乳腺癌的发病风险和抗衰老的作用，可有效预防心血管疾病的发生，具有美容的功效。

并且，其有抑制和协同的双向调节作用：当人体内雌激素水平偏低时，大豆异黄酮就会占据雌激素受体，发挥弱雌激素效应，进而表现出提高雌激素水平的作用；而当人体内雌激素水平过高时，大豆异黄酮也会以“竞争”的方式占据受体位置，同时发挥弱雌激素效应，从总体上表现出降低体内雌激素水平的作用。

## <<豆浆原来应该这样喝>>

### 编辑推荐

《豆浆,原来应该这样喝》精选148种豆浆,涵盖滋补豆浆、蔬果豆浆、米香豆浆、养生豆浆、花草豆浆等,并精心奉送适宜不同人群的养护豆浆和豆渣料理。

《豆浆,原来应该这样喝》每一款豆浆都有详细的操作步骤、精美的图片展示和贴心的小贴士,让忙碌的您在家中轻松享受豆浆机榨出的美味与健康。

<<豆浆原来应该这样喝>>

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>