

<<营养搭配健康加分>>

图书基本信息

书名：<<营养搭配健康加分>>

13位ISBN编号：9787543650756

10位ISBN编号：7543650754

出版时间：2009-1

出版时间：台湾人类文化事业股份有限公司 青岛出版社 (2009-01出版)

作者：台湾人类文化事业股份有限公司 编

页数：254

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>

<<营养搭配健康加分>>

前言

人类跟其他动物不同，不是只靠单一吃某种食物，就能健康存活。

也正因如此，人体势必比其他动物的组织更为精密，代谢也更为复杂。

现代人工作强度小、热量消耗少。

在这种情况下，如何找出适合自己的优选食物，势必成为现代人饮食中最令人头痛的问题。

虽然我们已经知道，只要每天都摄取充足的6大类营养素，就能确保基本的健康，但是科学家发现，每个人的工作状态、代谢状况、环境条件都不相同，身体的基因型也不同，想要知道自己需要多少食物和营养素，除了科学的检测能够帮您，还必须求助于古老的医学辩证，然后再配合个人努力的探索，才能找出适合自己的饮食之道。

有人曾问我，为何人类不吃综合的营养素大补丸，像太空人一样，就能解决每天三餐想吃什么的问题，还不必饭后面对一堆待洗的碗筷。

我倒是想要反问，每天为您辛苦、为您忙的身躯，您如此简单的打发它，难道就不怕它罢工吗！

食物和食物间自有浑然天成的默契，也有一套合乎科学的联系，单一吃萃取的营养素，就会忽略许多潜藏在食物中的神秘力量。

而我们摄取食物时，如果没有混合各类食物一起吃下，就不可能感受食物搭配所能展现的神奇效果。

很多人都知道，自由基是目前造成慢性病、癌症、早衰的主因之一，扫除自由基的关键就是补充抗氧化剂。

但是没有一位科学家会认为，只要补充了维生素c或维生素E，就能彻底解决自由基在体内肆虐的问题。

只有同时补充含各种抗氧化物的食物，才能形成强大的抗氧化网络，发挥彼此相辅相成、一加一大于二的效果。

饮食是一种艺术，也是一门学问，只有练好了基本功，才能在享受美味的同时获得健康。

想要练好基本功，当然免不了需要一本武林秘笈。

本书正是这样一本武林秘笈。

本书摒除过多的理论阐述，以5大类食物为主线，直接帮您选出最佳搭配食物，阐述其所具备的功效，并附上详细的菜品制作说明。

有了此书之后，您当然也要更加努力地实践，把尝试过的食物可能造成对自己和家人身体的影响，一一记录下来，让知识变成智慧。

在推广养生的讲座上，我常提醒听众听完我的演讲，要将曾经拥有的“感动”，变成立即实践的“冲动”，而回家之后就要马上付诸“行动”，如此才能真正健康长寿。

相信这本书名一定会让您有购买的“冲动”，看完内容您必然有所“感动”，最后再请您转化成“行动”，相信您会成为亲友公认的“健康达人”！

<<营养搭配健康加分>>

内容概要

人类跟其他动物不同，不是只靠单一吃某种食物，就能健康存活。也正因如此，人体势必比其他动物的组织更为精密，代谢也更为复杂。现代人工作强度小、热量消耗少，在这种情况下，如何找出适合自己的优选食物，势必成为现代人饮食中最令人头痛的问题。

虽然我们已经知道，只要每天都摄取充足的6大类营养素，就能确保基本的健康，但是科学家发现，每个人的工作状态、代谢状况、环境条件都不相同，身体的基因型也不同，想要知道自己需要多少食物和营养素，除了科学的检测能够帮您，还必须求助于古老的医学辩证，然后再配合个人努力的探索，才能找出适合自己的饮食之道。

有人曾问我，为何人类不吃综合的营养素大补丸，像太空人一样，就能解决每天三餐想吃什么的问题，还不必饭后面对一堆待洗的碗筷。

我倒是想要反问，每天为您辛苦、为您忙的身躯，您如此简单的打发它，难道就不怕它罢工吗！

食物和食物间自有浑然天成的默契，也有一套合乎科学的联系，单一吃萃取的营养素，就会忽略许多潜藏在食物中的神秘力量。

而我们摄取食物时，如果没有混合各类食物一起吃下，就不可能感受食物搭配所能展现的神奇效果。

很多人都知道，自由基是目前造成慢性病、癌症、早衰的主因之一，扫除自由基的关键就是补充抗氧化剂。

但是没有一位科学家会认为，只要补充了维生素c或维生素E，就能彻底解决自由基在体内肆虐的问题。

只有同时补充含各种抗氧化物的食物，才能形成强大的抗氧化网络，发挥彼此相辅相成、一加一大于二的效果。

饮食是一种艺术，也是一门学问，只有练好了基本功，才能在享受美味的同时获得健康。

想要练好基本功，当然免不了需要一本武林秘笈。

本书正是这样一本武林秘笈。

本书摒除过多的理论阐述，以5大类食物为主线，直接帮您选出最佳搭配食物，阐述其所具备的功效，并附上详细的菜品制作说明。

有了此书之后，您当然也要更加努力地实践，把尝试过的食物可能造成对自己和家人身体的影响，一一记录下来，让知识变成智慧。

<<营养搭配健康加分>>

书籍目录

推荐序每天都需要六大营养素六大营养素每日摄入量有针对性的营养调理方案每天正确饮食七法则豆腐+鳕鱼 增加关节弹性【小白菜鳕鱼豆腐汤】虾皮 使气色红润、预防骨质疏松【虾皮炒小白菜】花枝 抗氧化、促进伤口愈合【什锦汤面】鸡肉 保持肌肤弹性、改善便秘【鸡蓉炒青江菜】干香菇 抗氧化、增强骨密度【香菇炒青江菜】鲷鱼 促进脂肪代谢【碧绿鱼片】竹笙 补中益气、消暑降火【碧绿什锦】大蒜+虾米【开汤芥兰】牛肉 使气色红润、增加肌肤弹性【芥兰牛肉片】干贝 预防血栓、促进伤口愈合【珧柱芥菜】牛肉 使气色红润、肌肤有弹性【牛肉芥菜苗】老姜 促进消化、使排便顺畅【焖芥菜】蚝油 保护心血管、避免水肿【蚝油生菜】虾仁 使精神旺盛、预防脂肪肝【生菜虾松】橘子 抗氧化、避免感染【活力果蔬汁】丁香鱼 预防动脉硬化及骨质疏松【油菜炒丁香鱼】猪肉 帮助消化、消除疲劳【油菜肉片汤】大蒜 抗氧化、促进新陈代谢【蒜香油菜】虾米 保护眼睛、维持黏膜健康【虾米空心菜】虾酱 预防水肿、改善贫血【虾酱空心菜】牛肉+辣椒 美化肌肤、预防贫血【辣炒牛肉空心菜】皮蛋 补充钙质、改善贫血【苋菜皮蛋】咸蛋 保护呼吸道、预防干眼病【苋菜炒金银蛋】羊肉 改善贫血、补肾壮阳【苋菜炒羊肉】鸡蛋+牛奶 增强骨密度、补血【雪白红凤菜】姜+黑麻油-补血益气、增强免疫力【清炒红凤菜】荞麦 抗氧化、降低胆固醇【什锦荞麦粥】鸡蛋 增加肌肤弹性、强化骨质【菠菜炒番茄蛋】豆腐皮 降低胆固醇、降血压【腐皮炒菠菜】芝麻 抗氧化、改善皮肤粗糙【芝麻菠菜】猪肉 养心安神、稳定情绪【台式成汤圆】猪腰 改善口舌炎、消除疲劳【茼蒿腰片汤】鸡蛋 预防皮肤粗糙、增强骨质【茼蒿蛋饼】麻油+老姜 足进排便、提振精神【麻油地瓜叶】大蒜 降低胆固醇、保护血管【蒜香地瓜叶】小鱼干 预防骨质疏松、帮助发育【地瓜叶味噌汤】香菇 预防骨质疏松、消除疲劳【圆白菜烩鲜香菇】猪肉 提升免疫力、增强皮肤弹性【三色圆白菜】枸杞 预防贫血、美化肌肤【枸杞炒圆白菜】栗子 防癌、消除疲劳【栗子烧白菜】牛奶 强健骨骼、增加肌肤弹性【奶油焗白菜】扁鱼 美化肌肤、抗氧化【扁鱼白菜】鲈鱼 促进伤口愈合、养护肌肤【萝卜鲈鱼汤】干贝+蛤蜊 消除疲劳、护肝【珧柱萝卜蛤蜊汤】排骨 降低胆固醇、预防贫血【白萝卜排骨酥羹】鸡蛋+麻油 预防便秘、保护眼睛【胡萝卜麻油炒蛋】猪小排 保持肌肤弹性、促进发育【胡萝卜】、小排粥】芭乐 安抚神经、降低胆固醇【胡萝卜1、芭乐汁】小米+薏米 帮助睡眠、促进消化【番薯小米薏仁粥】糙米 抗氧化、促进排便、降低胆固醇【番薯糙米饭】黄瓜+香菇 足进脂肪代谢、助消化【双色烧番薯】排骨 预防贫血、抗氧化【芋头排骨酥汤】白米 维持消化机能正常、促进排泄【芋头粥】鸭肉 预防贫血、抗氧化【芋头焖鸭】芝麻-维持神经稳定、预防动脉粥样硬化【炸牛蒡】魔芋 改善便秘、减肥瘦身【开胃牛蒡丝】旗鱼 预防血栓、降低胆固醇【牛蒡甜不辣】羊肉 消除疲劳、治疗贫血【鞭笋炒羊肉】辣椒 淡斑、增加饱足感【红焖鞭笋】香菇+鸡肉-降低胆固醇、保护血管【竹笋香菇鸡汤】花枝 抗氧化、帮助消化【花枝芦笋沙拉】干贝 预防贫血、消除疲劳【芦笋炒鲜贝】甜椒+香菇 预防贫血、消除疲劳【彩椒拌芦笋】猪肉-增加关节润滑度、改善口舌炎【茭白拌肉片】榨菜 避免水肿、帮助排便【茭白榨菜炒毛豆】牛肉 改善贫血、降低胆固醇【茭白炒牛肉丝】辣椒 提升免疫力、预防皮肤粗糙【辣味拌秋葵】培根 避免贫血、降低血压【培根炒秋葵】鸡蛋 增强骨密度、降低胆固醇【芙蓉秋葵】香菜+辣椒 预防贫血、促进排便【醋拌莲藕】麦片 增强体力、消除疲劳【莲藕麦片粥】排骨 预防贫血、消炎、止血【莲藕排骨汤】玉米 预防皮肤粗糙、提供能量【玉米马铃薯沙拉】胡萝卜 保护眼睛、防止皮肤粗糙【咖喱马铃薯】猪肉 增强体力、使气色红润【马铃薯炒肉末】柴鱼+鲑鱼胆固醇、增强免疫力【洋葱泡菜】鸡蛋 美化肌肤、增加骨密度【滑蛋洋葱】牛肉 消除疲劳、帮助睡眠【洋葱牛肉片】香菇 海藻面-促进消化【豆芽海藻面】豆皮 美化肌肤、改善便秘【豆皮炒豆芽】鸡肉+黑胡椒 消除疲劳、美化肌肤【黑胡椒鸡柳炒豆芽】大蒜 消除疲劳、抗氧化【清炒西兰花】椰浆 保护黏膜、防止皮肤粗糙【椰香西兰花】洋葱+大蒜 消除疲劳、使关节柔软【西兰花洋葱汤】.....

<<营养搭配健康加分>>

章节摘录

插图：

<<营养搭配健康加分>>

编辑推荐

《营养搭配健康加分》由青岛出版社出版。
最常见的100种食材搭配，最营养的300道家常美食。

<<营养搭配健康加分>>

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>