

<<吃出健康来>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康来>>

13位ISBN编号：9787543944695

10位ISBN编号：7543944693

出版时间：2010-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：CCTV健康之路栏目组 编

页数：252

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>

<<吃出健康来>>

内容概要

在我们日常生活中，许多食物含有抗血管源分子成分，专家建议每天尽可能地混合吃5种含有这种成分的食物，这样可以大大降低患癌症的风险。

专家推荐下列最有防癌和抗癌效果的食物，它们是：覆盆子果及其果酱、橄榄油、绿茶、番茄、全麦面包、洋葱及大蒜、各种鱼、卷心菜、柠檬、红葡萄酒和黑巧克力。

覆盆子果可以破坏肿瘤血管的形成，橄榄油能遏制肿瘤的发展，绿茶有预防多种癌症的功效，洋葱和大蒜有预防胃癌和前列腺癌的作用，卷心菜则能预防乳腺癌和膀胱癌，红葡萄，酒能减少得口腔和食管癌的风险。

<<吃出健康来>>

书籍目录

饮食与养生 中国式膳食与健康 备年货，话健康 食以黑为佳 春来坚果正当时 立春了吃什么 夏天不妨吃点“苦” 立秋巧吃瓜 秋后话红薯 天寒地冻话辣椒 山楂乡里话 山楂豆腐村里说 豆腐话说 生姜常吃 枣 人不老 让粗粮重返餐桌 向油要健康 盐，让我欢喜让我忧 吃醋有学问 与牛奶亲密接触 营养科主任们的食谱 长寿乡里话 长寿喝酒 醉酒 解酒 生活习惯与高血压 减肥正当时——管住嘴吃出来的癌症

<<吃出健康来>>

章节摘录

红薯究竟怎么吃才能够更好地保证它的营养被人体吸收呢？

推荐食谱一红薯粥原料：大米400克、红薯一个。

功效：香甜软润，有去火养胃的功效。

做法：这个制作过程非常简单，但花费的时间较长。

把红薯洗净去皮切成小块，如果想要吃成块的红薯可以先煮粥，稍后再放红薯；想要吃煮得很烂的红薯粥，就可以把大米和红薯同时放进锅里煮。

40分钟后，一锅香喷喷的大米红薯粥做好了。

这个方法非常简单，而且味道很棒。

红薯与哪些食物搭配在一起，营养能够更好地被人体吸收呢？

翁维健：红薯粥大家都常吃，这种粥做起来比较方便。

在制作红薯粥的过程中有一个窍门，比方吃红薯会造成胃酸过多，所以在选择米的时候要有所区别，因为不同的米有着不同的性质，粳米偏凉，糯米偏温，籼米是平性的，胃酸多的人，体质偏热，就应该用粳米来煮。

如果只是米来搭配显得单调了一点，可以同时加上一点山药，或者加上芡实米，它有缩尿的功效，可以减少夜尿。

推荐食谱二温肾缩尿粥原料：糯米、红薯、芡实米。

功效：减少夜尿。

做法：把二分之一糯米、四分之一甘薯、四分之一芡实米同时煮制。

如果是身体健康的人想通过吃红薯强身健体，有什么样的方法呢？

范志红：有许多研究表明，红薯里面有很多的活性物质，这些物质使得红薯具有了一些重要的保健功效，如可以抑制肿瘤、预防癌症、调节酸碱平衡、提高免疫力等。

此外，红薯中所含的钾、钙、镁、钠也特别多，这些使得它特别适合慢性病患者食用。

同时它还具有平衡酸碱的功效。

现在很多人都担心自己是酸性体质，可是红薯的成酸因素特别少，而成碱的因素很多，因此在多吃大鱼、大肉以后再用红薯替代白米饭来吃，有利于体内的酸碱平衡。

很多人虽然喜欢吃红薯，可是觉得红薯中淀粉的含量特别高，担心吃完红薯会发胖，吃红薯究竟会不会使人发胖呢？

范志红：吃红薯会不会使人发胖，关键是看你怎么吃，如果用红薯替代米饭、馒头当主食吃，红薯的饱腹感比一般的粮食要强，纤维又多，消化得又慢，用这种吃法，红薯就是一种良好的减肥主食。

但是如果把它当成零食来吃，吃完米饭以后又额外增加了红薯，那肯定是要胖的。

红薯有红瓢的、白瓢的，还有像苹果味、特别脆的苹果红薯，哪种红薯的营养价值更高呢？

范志红：不同品种的红薯具有不同的用途，如有的是鲜食种，有的是制淀粉的种，有的是酿酒的种，所以是不一样的。

如果是鲜食种，通常甜味会比较浓一点，吃起来觉得不是特别面。

其实在平时选择的时候不用考虑那么多，但是我个人认为红瓢的比白瓢的要好一些，因为红瓢里所含的胡萝卜素特别丰富，保健成分比较多。

红薯甘甜可口，吃在嘴里甜在心里，但是不同品种的红薯给人们的感觉可是不一样的。

据农民介绍，红薯有3个品种，一种是黄皮黄瓢的，一种是粉红皮粉红瓢的，还有一种是紫皮白瓢的，每一种口味都不一样，黄瓢的水甜，烤红薯一般都是用这种；粉红瓢的属于面甜，白瓢的就像吃栗子似的，吃起来干、面、甜。

红薯应该怎么储存呢？

红薯最长的储存时间可以到来年的6月份左右。

在储存红薯时，在不磕碰、不蹭皮的前提下，将红薯放在纸箱里，不能让它通风，也不让它冻着，温度稍微高一点也没关系，在这种条件下红薯能储存相当长的一段时间，并且储存的时间越长就越好吃，水分越少，甜度也越高。

<<吃出健康来>>

利用不同的加工制作方法来制作不同种类的红薯，也可以使红薯的营养价值和口味达到更好的效果。

<<吃出健康来>>

编辑推荐

《健康之路:吃出健康来》：我的健康我做主，揭开健康长寿的密码。

<<吃出健康来>>

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>