第一图书网, tushu007.com

# <<健康一生的最佳食品>>

## 图书基本信息

书名：<<健康一生的最佳食品>>

13位ISBN编号：9787801698766

10位ISBN编号：7801698762

出版时间：2006-8

出版时间：中国时代经济出版社

作者：赵树芳

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

## 内容概要

随着人类社会的进步与发展，人们对营养与健康的要求越来越高，每个人都更加关心自己和亲人的身体，希望能够健康和长寿。
健康和长寿有多种条件，营养是物质基础，注重营养对每个人来说是“终身大事”，对每个国家来说是民族昌盛、国家富强的重要条件。
因而，营养已成为当今国际上的一个热门话题，人们的实际营养和健康水平，已成为评价社会文明进步的重要标志。

我们知道营养从日常的食物中摄取，因此，我们在日常饮食中应该进行科学的搭配和供给，才能吃的健康，吃的科学、吃的营养，吃的长寿。

第一图书网, tushu007.com

# <<健康一生的最佳食品>>

## 书籍目录

第一篇 最佳蔬菜
番薯
卷心菜
芹菜
胡萝卜
芦笋
花椰菜
茄子
甜菜
荠菜
苤蓝
金针菇
土豆
雪里蕻
大白菜
第二篇 最佳禽肉
鹅肉
鸭肉
鸡肉
猪肝
第三篇 最佳水果
木瓜
橘子
柑子
草莓
猕猴桃
芒果
杏
柿子
西瓜
第四篇 最佳干果
核桃
花生
开心果
腰果
松子
第五篇 最佳油料
米糠油
玉米油
芝麻油
后记

## 章节摘录

书摘西 瓜　西瓜，又名寒瓜、水瓜、夏瓜等，为葫芦科一年生草本植物。
它原产于非洲，古埃及人在4000多年前尼罗河畔栽培成功，大约110多年前从西域传人我国。
　西瓜品种繁多，约有500多个品种。
按其色泽可分为白皮瓜、黑皮瓜、青皮瓜和花皮瓜。
其形状又有圆、椭圆、扁圆的不同，其瓤、子又有白、红、黑、灰之色，还有有籽和无籽西瓜之分。
　西瓜果实中含水分90％左右，故有“水瓜”之称。
西瓜含有多种营养成分和化学物质。
西瓜果肉中含有蛋白质、糖、粗纤维、钾、磷、钙、铁、钠、镁、尼克酸、维生素A、维生素B1和维生素B2。
每100克西瓜瓤中，含蛋白质1．2克、碳水化合物4．2克、纤维素O．3O．2克、钙6毫克、磷10毫克、铁0．2毫克、胡萝卜素0．17毫克、硫胺素O．02毫克、核黄素O．02毫克、尼克酸O．2毫克、抗坏血酸3．O毫克。
在西瓜汁中还含有瓜氨酸、丙氨酸和谷氨酸等多种氨基酸、苹果酸及其他有机酸、果胶和少量糖苷。以及枸杞碱、甜茶碱等多种生物碱等。
　西瓜味道甘甜多汁，能清爽消暑，除烦止渴，是人们喜爱的消暑佳品。
西瓜除不含胆固醇和脂肪外，几乎含有人体所需的各种营养素，是一种最富有营养、最纯净、食用最安全的食品。
由于西瓜含有多种营养成分和化学物质．随着人们生活水平的不断提高，西瓜已不再是季节性消费品，而逐渐成为营养食品。
西瓜产生的热量能为人体正常的生理活动提供能量，西瓜还具有调整体力，提高耐力的作用。
尤其是炎热的夏天，适当吃些西瓜，可以开胃、助消化、止渴、去暑，还可以促进代谢、利尿。
西瓜果肉中所含的维生素、各种糖、矿物质和有机酸，是人体构成骨骼、血液不可缺少的成分。
西瓜营养价值丰富，除了不含脂肪外，汁液中几乎包括了人体所需要的多种成分。
　西瓜除了当水果供生食之外，还可以制作成各种各样的美味菜肴。
西瓜还可以制成西瓜冻、藩膏、西瓜饮料等；瓜皮可以制成蜜饯、酱菜和炒菜；瓜子可制成瓜米仁或制成奶油瓜子，均为上好的消闲食品。
　西瓜属寒。
食用时应注意不宜过多，以免伤脾胃。
脾胃虚弱者，最好少吃。
　除了供人们食用外，西瓜也可人药。
祖国医学认为，西瓜性寒、味甘，人心、胃、膀胱经。
有清热解暑、除烦解渴、宽中下气、疗喉痹、利小便、消肿、解酒等功效。
酷暑食之，不仅清热消暑，还能补充营养，滋养健身。
常用于治疗高热、高血压、肾炎、肝炎、胆囊炎、黄疸等疾病。
　西瓜中含瓜氨酸及精氨酸，能促进尿素的形成，有利尿、降压作用。
常食适量西瓜可以降低胆固醇、促进新陈代谢，软化及扩张血管。
因吃西瓜后尿量会明显增加，因此可以减少胆色素的含量，并使大便通畅，对治疗黄疸有一定作用。
是女士们高效经济的美容品。
西瓜籽皂甙有降压、缓解膀胱炎症状的作用，并有驱虫作用。
西瓜还有美容作用，西瓜汁和鲜嫩的瓜皮可以增加皮肤弹性，减少皱纹，增加皮肤光泽。
每晚使用瓜皮轻轻按摩面部，按摩5分钟，然后用清水洗净，可以使皮肤白嫩爽洁。
光滑细腻。
　P114-116

## 编辑推荐

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多，如生活节奏快，生活压力大等，更甚至，由于对一些食物的作用不够了解，使人们的健康每况愈下。
怎么办？
——找到针对自己健康一生都有益的最佳食品，通过对这些食物的科学合理利用，便很容易达到养生保健的目的。

第一图书网, tushu007.com



## 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