

<< “脑白金” 就在你身边 >>

图书基本信息

书名：<< “脑白金” 就在你身边 >>

13位ISBN编号：9787801945525

10位ISBN编号：7801945522

出版时间：2005-5

出版时间：人民军医出版社

作者：陈迎军

页数：255

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>

<< “脑白金”就在你身边 >>

内容概要

《“脑白金”就在你身边》作者查阅、收集了大量的中医古今食疗文献和现代褪黑素（商品名：脑白金）的基础、临床医学的实验资料，用深入浅出的文字概述了人体内褪黑素的正常生理功能和调节免疫、延缓衰老的神奇作用。

重点介绍了富含褪黑素前体 - 色氨酸及其催化剂 - 维生素B6的近30种常见的食品。

详述了上述食品所含的营养成分、食用方法、滋补作用和药用价值。

书中介绍的上述食品多为垂手可得的寻常食品，只要科学合理地食用，均可收到健身和延年的功效。

食用方法简单明了，一看就懂，一学就会，人人能掌握，家家可应用，既经济又实惠。

《“脑白金”就在你身边》内容丰富，图文并茂，通俗易懂。

是一本适于广大群众阅读的食疗指南，也是家庭常备的保健手册。

<< “脑白金”就在你身边 >>

书籍目录

一、掀开“脑白金”的盖头来（1）二、拨慢老化时钟的松果体（4）三、神奇的褪黑素（9）四、“脑白金”就在你身边（21）五、你身边的“脑白金”（23）你身边的“脑白金”之一——燕麦（23）你身边的“脑白金”之二——大麦（26）你身边的“脑白金”之三——甜玉米（30）你身边的“脑白金”之四——香蕉（34）你身边的“脑白金”之五——杏仁（40）你身边的“脑白金”之六——姜（44）你身边的“脑白金”之七——番茄（50）你身边的“脑白金”之八——黄瓜（56）你身边的“脑白金”之九——莴笋（61）你身边的“脑白金”之十——海带（65）你身边的“脑白金”之十一——黄豆（70）你身边的“脑白金”之十二——黑豆（74）你身边的“脑白金”之十三——南瓜子（77）你身边的“脑白金”之十四——花生（79）你身边的“脑白金”之十五——牛奶（85）你身边的“脑白金”之十六——酸奶（94）你身边的“脑白金”之十七——奶酪（97）富含色氨酸的食物之一——小米（99）富含色氨酸的食物之二——香菇（101）富含色氨酸的食物之三——葵花子（106）富含色氨酸的食物之四——海蜇（109）富含色氨酸的食物之五——芝麻（113）富含色氨酸的食物之六——鸡肉（116）富含色氨酸的食物之七——鸡蛋（121）富含色氨酸的食物之八——豆腐（130）富含色氨酸的食物之九——豆浆（133）富含色氨酸的食物之十——螃蟹（135）富含色氨酸的食物之十一——黑芝麻（140）富含维生素B6的食物之一——豌豆（143）富含维生素B6的食物之二——菠菜（147）富含维生素B6的食物之三——红枣（153）富含维生素B6的食物之四——核桃（158）富含维生素B6的食物之五——哈密瓜（163）富含维生素B6的食物之六——蜂蜜（164）富含维生素B6的食物之七——枇杷（171）富含维生素B6的食物之八——马铃薯（174）富含维生素B6的食物之九——红薯（177）富含维生素B6的食物之十——龙眼（183）富含维生素B6的食物之十一——枸杞子（187）富含维生素B6的食物之十二——小青菜（193）富含维生素B6的食物之十三——松子（195）富含维生素B6的食物之十四——芒果（200）富含维生素B6的食物之十五——榴莲（205）富含维生素B6的食物之十六——花椰菜（208）富含维生素B6的食物之十七——开心果（212）富含维生素B6的食物之十八——腰果（214）富含维生素B6的食物之十九——榛子（217）富含维生素B6的食物之二十——红小豆（221）富含维生素B6的食物之二十一——绿豆（224）富含维生素B6的食物之二十二——胡萝卜（229）富含维生素B6的食物之二十三——芋头（233）富含维生素B6的食物之二十四——竹笋（237）富含维生素B6的食物之二十五——洋葱（241）富含维生素B6的食物之二十六——南瓜（245）富含维生素B6的食物之二十七——猪肉（250）

<< “脑白金”就在你身边 >>

章节摘录

腰果与核桃、松仁、榛子一起被称为世界“四大干果”，在国际市场上占有重要的地位。南美洲是腰果的故乡，在南美洲的巴西、墨西哥、秘鲁和巴拉圭的热带雨林中都有腰果树的分布，其中巴西还是腰果的发源地和重要产区。

巴西土著人种植腰果的历史可以追溯到远古时代。在巴西的民间传说中，腰果树是天神赐给人类的“神树”。每当腰果收获的季节，以腰果为主食的当地部族都要举行盛大庆典，将最大最美的腰果献给天神。这种隆重的祭祀仪式至今仍在巴西一些地区流行。

现在，热带地方如莫桑比克、马达加斯加、印度、印度尼西亚、P214马来西亚等国都广泛栽种。莫桑比克尤以盛产腰果而著名，其果实质地优良，芳香醇郁，无论产量还是出口量都曾是世界首位，成为该国重要的外汇收入来源。

我国种植腰果约有60年的历史，目前岭南各地均有种植。在海南省，这种入口酥脆赛过花生、清香胜过杏仁的腰果，已成为当地的著名特产，被誉为海南“四大绿宝”之一。

腰果的果实分为上下两部分：上半部分为柔嫩多汁的鲜果，人们习惯称之为“假果”，俗称“腰果梨”；下半部分为香甜松脆的干果，人们习惯称之为“真果”，又称“腰果”。

腰果梨是由花托发育膨大而形成的肉质果。腰果梨质地柔软，香甜多汁，当地人把它当作水果吃，其滋味很像酥梨，是一种受人欢迎的果品。腰果是腰果梨下端的肾形坚果，色泽一般由青灰色渐变为黄褐色，果壳坚硬，里面包着白玉色的腰果仁。

腰果仁长1.5~2厘米，中心宽1厘米，有清香味，可以生吃、炒食、油炸或盐渍，也可用于加工腰果巧克力或其他高级点心。

腰果仁营养丰富，其中脂肪含量占47%，蛋白质为21.2%，糖类为23.3%，此外它还含有铁、磷及多种维生素。

用腰果仁榨出的油含甘油酸73.6%，为高级食用油之一。

腰果仁还富含磷、钙、铁、镁和少量的烟酸、维生素B2、亚磷酸盐。

据测定，每100克腰果含人体日需要量的45%铁元素、68%的维生素B1、15%的维生素B2及其他多种维生素。

其维生素A2微克，维生素B1 0.54毫克，维生素B2 0.18毫克，维生素B6 0.36克，维生素C 0.25克，维生素E 1.1毫克，叶酸0.32微克，泛酸1.32毫克，烟酸0.9毫克；矿物质钙38毫克，铁4.8毫克，磷490毫克，钾590毫克，钠220毫克，铜1.89毫克，镁240毫克，锌3.6微克，硒1.72微克。

它所含的植物性脂肪能遏制动物性胆固醇的产生，是用于高血压、冠心病等病人的食物。

P215腰果还能对人体提供微量元素铬、锰、硒。

铬元素可加强胰岛素的功能；锰，是体内多种酶的激活剂；硒，可去除代谢中形成危害机体的过氧化物。

因此，腰果可作为营养丰富的食疗佳品，四季可食。

腰果中的某些维生素和微量元素成分有很好的软化血管的作用，对保护血管，防治心血管疾病大有益处。

腰果含有丰富的油脂，可以润肠通便，润肤美容，延缓衰老。

经常食用腰果可以提高机体的抗病能力，促进性欲，使体重增加。

玉白色的腰果仁，有清香味，可生食、炒食、油炸、盐渍、糖饴，还可用于加工腰果巧克力或其他高级点心。

高级罐头食品，也是筵席上高档菜肴的配料。

例如“油炸腰果仁”，其制作是：将腰果仁250克去杂质、洗净、晾干，入五成热的油锅内炸至金黄色，出锅晾凉即成。

能补益脾胃，适宜食欲不振、神疲乏力者。

<< “脑白金” 就在你身边 >>

再如“香糖腰果”，其制作是：将腰果仁250克加温水（放少量白糖）浸泡半小时，捞出沥干；锅内倒入植物油烧至七成热，投入泡好的腰果，用小火炸成金黄色；另置一炒锅，放入炸好的腰果并注入水50克，小火拌炒，使腰果表面潮湿，再放入白糖150克，炒匀后起锅晾凉即成。

成品色泽黄白相间，入口绵甜酥脆，能补血养脾，适宜高血压、冠心病、动脉硬化者食用。

果壳含壳液40%左右，是一种干性油，可制高级油漆、彩色胶卷有色剂、合成橡胶等。

果梨柔软多汁，含水87%，糖类11.6%，蛋白质0.2%，脂肪0.1%，维生素C 0.25微克，以及少量钙、磷、铁、维生素A等。

可做水果食用，也可酿酒，制果汁、果冻、果酱、蜜饯、泡菜等。

<< “脑白金”就在你身边 >>

编辑推荐

你知道松果体吗？

它是“脑白金”里起最主要作用的东西。

它能分泌褪黑素，而褪黑素与生物体的生存休戚相关。

但是，这么说大家对它们还是不能有一个清楚的了解。

松果体究竟是什么？

褪黑素到底有什么神气的本领？

“脑白金”又是从何而来？

你翻读此书，一切都会释然。

<< “脑白金” 就在你身边 >>

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>