

<<坚果&种子食物的生机饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<坚果&种子食物的生机饮食指南>>

13位ISBN编号：9787806783153

10位ISBN编号：7806783156

出版时间：2004-10

出版时间：上海书店出版社

作者：韩百草

页数：119

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>

<<坚果&种子食物的生机饮食指南>>

内容概要

美国《时代》杂志曾大力推荐坚果有益于调节人体生理机能，并含多种抗氧化的抑癌成分，是我们日常生活中绝佳的休闲养生圣品，因为它富含高单位不饱和脂肪酸，所以被专家评为“预防心脏病的最佳食物”。

“坚果”虽是一种高油脂含量的植物果实，但最为可贵的是，坚果中的脂肪组成以良性脂肪为主，它的单元不饱和脂肪酸可提高血清中高密度脂蛋白的含量，能有效清除体内胆固醇，降低血液中的三酸甘油酯，能防治动脉硬化与高血压等疾病。

几乎所有的坚果都含有维生素E这种令人瞩目的抗氧化剂，能维持身体正常代谢，降低心脏疾病及其它癌症的罹患机率，有着极佳的营养价值，是预防心脏病、糖尿病与癌症的最佳食物！

<<坚果&种子食物的生机饮食指南>>

书籍目录

“生机饮食”是21世纪现代人健康的救星建立正确的饮食观念，是健康的第一步新兴的健康饮食观念

“生机饮食”“生机饮食”的起源与发展“低脂”、“低糖”、“高纤”的“生机饮食”第1章“生机饮食”有抗老、防癌的神奇功效“高油”、“高盐”、“高糖”的饮食是健康的杀手增强免疫力、祛除自由基是抗老、防癌的关键中、西医对“人体免疫力”的看法免疫系统的三大抗病功能10增强免疫力的四大方法”11过量的自由基会使人致病、老化13“生机饮食”能有效祛除自由基13天天五蔬果防癌没烦恼14“生机饮食”能有效防治癌症15第2章全面提升优质免疫力人体的免疫系统能够对抗传染病原18保护和修补是人体免疫系统的主要功能18自身的免疫系统是治疗疾病的根源18免疫系统是身体的“清洁工”20蛋白质和氨基酸能增加细胞的免疫机能20“营养改善法”可以增强免疫系统的功能21多吃蔬果是提升人体免疫力的最好方法22含丰富蔬菜、水果的饮食能预防癌症23优质免疫力创造健康幸福的人生23第3章“生机饮食”教室坚果&种子食物是蛋白质的最佳来源27坚果&种子食物是脂肪的最佳来源28坚果与种子食物含必需脂肪酸，可以防止胆固醇在动脉血管中凝结、沉淀30坚果被《时代》杂志列入十大营养食品31营养丰富的坚果食品，是预防心脏病的最佳食物32坚果是高血脂及糖尿病患者绝佳的选择33经常被食用的坚果&种子食物33每天吃1.5盎司胡桃、杏仁、榛果、开心果等，有助于减少心脏病罹患的危险——37多吃坚果可有效改善手脚冰冷状况38坚果与葡萄、绿茶都有防癌疗效38一颗坚果的含硒量高达100毫克，硒有助于预防呼吸道感染39常吃坚果可预防糖尿病等多种文明病39核果类含有非常丰富的不饱和脂肪酸，对于降低胆固醇和胰岛素耐受性有正面的帮助41吃坚果可以防治寒冬搔痒症41坚果类食品如瓜子、杏仁、芝麻、腰果等所含钙质属碱性，常吃碱性食品对身体健康及肌肤美丽极有助益42坚果可以改善经前症候群44核桃自古以来即是补，肾品，对大脑神经更有滋补强壮的作用45每天吃40克的黑芝麻，能够降低人体血液中一成的胆固醇46坚果能提升免疫力，有效降低疾病感染47吃坚果类尤其要多吃杏仁，其所含矿物质能抑制癌症48抗癌养生精力汤应添加坚果49外食族群应多吃坚果食品”50常吃的果仁类食品51第4章“生机饮食”厨房核桃：可防止动脉硬化，降低胆固醇56杏仁：每天食用74克杏仁，低密度脂蛋白(坏胆固醇)含量减少9.4%?61栗子：具有养胃健脾、补肾强精、活血止血等功效66白果：能增强记忆力，预防脑中风，改善老年痴呆症71腰果：可预防动脉硬化、心血管疾病、心脏病、脑中风等“文明病”，对预防心肌梗塞也有益处76松子：具有滋补润肺、软化血管、润肤养颜，促进生长发育等食疗功效”80榛子：含有丰富的维生素E，可降低肺癌发病率”84花生：含儿茶素、赖氨酸，有益于延缓衰老，故有“长生果”之称88芝麻：富含维生素E和木聚糖等抗氧化物，常吃芝麻能健美肌肤94向日葵籽：含丰富维生素E抗氧化剂，可将自由基破坏清除，具有强大的抗衰防老功能106黑瓜子：具有镇静安神、降血压、驱虫等功效111芡实：具有固肾涩精、补脾止泄、利湿健中等功效113莲子：高血压患者常服莲子茶能平肝降压，强心安神116

<<坚果&种子食物的生机饮食指南>>

章节摘录

生活在现代的人类，是幸运的一代也是不幸的一代。
幸运的是，我们的生活富足、物质文明发达，在饮食方面更是力求精致美味。
不幸的是，我们的生活品质却未能与所得看齐，“文明病”丛生：如恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病和糖尿病等，其实这些“文明病”大多与不正确的饮食习惯有关。
因此，饮食的观念和行为对健康与生活品质的影响，实在是现代人最应重视的问题。

要改变不良的饮食习惯，就必须建立正确的营养观念。
学者研究发现，现代人常有营养不足或营养不均的现象，究竟怎么吃才均衡？
而在享受美味佳肴的同时，我们又怎么知道自己吃得对不对呢？
食物提供营养素，以维持我们日常活动所需要的热量以及身体各种机能的正常运作。
但是，没有任何一种食物可以供给人体需要的所有营养素，所以为了健康，营养学者也都会建议大家均衡地摄取各种食物。
也就是说，饮食中必须包含各类基本食物，即五谷根茎类、鱼肉蛋豆类、蔬菜类、水果类、油脂类及奶类。

.....

<<坚果&种子食物的生机饮食指南>>

编辑推荐

国内唯一一套全面，权威，时尚，新鲜，实用的生机饮食健康指南 内容新颖时尚插图精美
简单易懂防老养身妙方 专业权威最新健康讯息 隽永简洁正确清晰文字 普通食材吃出绝
佳体质 强档系列好书真心推荐：正确的饮食观念，主导着身体健康与生活品质。
了解每样食物的养生食疗功效，拥有自己的“健康药局”。
药石罔效的慢性病患者，渴望健康幸福人生的普罗大众，年轻、充满活力的时尚人群，尽在低脂、低
糖、高纤的生机饮食。

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>