

<<7色蔬果健康养生法>>

图书基本信息

书名：<<7色蔬果健康养生法>>

13位ISBN编号：9787538164640

10位ISBN编号：7538164642

出版时间：2010-07

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）中村丁次

页数：141

译者：侯晓敏

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>

## <<7色蔬果健康养生法>>

### 内容概要

《7色蔬果健康养生法》将有益于健康的蔬菜和水果，按红、橙、黄、绿、紫、黑、白7种颜色进行分类，先介绍不同颜色蔬果对保护人体健康的功效，然后按照颜色的不同详细介绍了每一种蔬菜或水果及其保健作用，同时还介绍了各种蔬菜或水果的最佳烹饪及食用方法。从简单的蔬果介绍到正式的蔬果烹饪料理，向您介绍82种蔬菜与水果的7色食谱，奇妙搭配让您充满活力。

## <<7色蔬果健康养生法>>

### 作者简介

中村丁次，神奈川县立保健福利大学教授

德岛大学医学院营养系毕业后，进入东京大学医学院攻读研究生，取得医学博士学位。  
曾任圣玛利亚医科大学医院营养学院院长、内科讲师，2003年起担任神奈川县立保健福利大学教授，2007年起任该大学保健福利学院院长。

此外，还担任日

## <<7色蔬果健康养生法>>

### 书籍目录

前言Part 1 蔬果中蕴含的健康秘诀 蔬果的颜色中蕴含着强大的力量 7色蔬果的秘密—“植物营养素” 植物营养素一览表 蔬果中的营养 维生素/矿物质/膳食纤维 蔬果的摄取非常重要 保健品的选择/蔬果与蔬果汁的区别 本书的使用方法 专栏从中医角度看蔬果的功效Part 2 7色蔬果中的植物营养素 红色系植物营养素 番茄红素辣椒黄素 番茄 西瓜 西柚(红肉类) 柿子椒(红色) 辣椒 橙色系植物营养素 维生素A原玉米黄质 南瓜 胡萝卜 芒果 柑橘 甜瓜(红肉类) 黄色系植物营养素 类黄酮黄体素 洋葱 柠檬 玉米 金色猕猴桃 菊花 绿色系植物营养素 叶绿素 王菜 明日叶 茼蒿 西兰花 秋葵 紫色系植物营养素 花青素 茄子 红色卷心菜 浆果类 红紫苏 黑豆……Part 3 应注意食用其他蔬果Part 4 打造常食蔬果的健康生活

<<7色蔬果健康养生法>>

章节摘录

插图：

## <<7色蔬果健康养生法>>

### 编辑推荐

《7色蔬果健康养生法》编辑推荐：利用蔬果的颜色来阐释其营养价值及保健功效。  
从7色蔬果中找到全新的健康之道。  
82种蔬菜与水果奇妙搭配的7色食谱让您充满活力。

<<7色蔬果健康养生法>>

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>