第一图书网, tushu007.com

<<寒热果蔬你该选吃哪种>>

图书基本信息

书名：<<寒热果蔬你该选吃哪种>>

13位ISBN编号：9787548101116

10位ISBN编号：7548101112

出版时间：2011-1

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：张秋臻，钱静庄，张振兴　主编

页数：245

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

第一图书网, tushu007.com

前言

中国民间素有“食，不可无绿”的说法。
20世纪70年代，美国医学界和营养学界调查发现，发展中国家的人民由于食用大量的蔬菜、水果等植物性食物，因而他们抵御癌症和心血管疾病的能力相对比较强。
相反，将肉类做主食，把牛奶当水喝，而将蔬菜作为点缀的西方人，却面临着“文明病”的威胁。
全球大量的调查资料显示，每天食用蔬菜、水果可以降低癌症和心脏病的发病率。
许多具有健康保健作用的植物性食物，特别是蔬菜，都含有大量膳食纤维、极少量脂肪，这恰好与典型的美国式饮食相反。
膳食纤维在很长时间内被认为是几乎完全没有营养价值的成分，机体由于缺乏分解消化膳食纤维的酶系统，只能将这些“无用之物”作为粪便排出体外。
但近年来医学家发现，高脂肪、低膳食纤维的西方饮食日益蔓延，患习惯性便秘的人群越来越多，粪便在大肠内停留时间过长，是诱发大肠癌的重要原因之一。
所以膳食纤维对预防中老年人高脂血症、冠心病、肥胖病、便秘、结肠癌等的发生有重要作用。
多吃些蔬菜、水果应成为现代人维护健康的指导原则之一，但并不意味着各种各样的蔬菜和水果适合于每一个人。
食用果蔬也应讲科学。
因为每个人的体质及身体状况都不相同，各种蔬菜和水果的性能及其对人体的作用也是不同的。
所以不作任何选择，一厢情愿遵循“多吃蔬菜水果”的原则，具有很大的盲目性，可能不利于维护健康的目的。
那么，如何选择蔬菜和水果才有益于健康呢？
同中药一样，蔬菜、水果也有寒、热、温、凉“四气”之分，所谓“四气”（连同不寒不热的平性，亦有人称为五性）。
温热性果蔬具有温补、散寒、壮阳作用；寒凉性果蔬则有清热泻火、滋阴生津的功效。
不懂得果蔬之性，就很难明白其中之宜忌。
热性或温性果蔬适宜寒证或阳气不足之人；寒性或凉性果蔬，适宜热证或阳气旺盛者。
也就是说，前者忌吃寒凉性果蔬，后者忌吃温热性果蔬。
此外，吃果蔬还要讲究与四时气候相适应。
这就是说，寒凉季节要少吃寒凉性果蔬，炎热季节要少吃温热性果蔬，其宜忌也要随四季气候的变化而变化。
为了指导现代人科学地食用果蔬，我们特编写此书。
本书分上、中、下三篇：上篇对蔬菜、水果防病保健进行了面面观，向读者介绍了果蔬对人体健康的重要性，素食与生食的科学分析，食物的颜色与健康，吃蔬菜如何讲究安全，顺应四季吃果蔬，如何因病对症吃果蔬，怎样根据自己的体质、果蔬的性味来选食；中、下篇具体指导您如何吃寒、凉、平、温、热性果蔬，对每一种蔬菜、水果都进行了介绍，并阐明其营养成分、防病治病、保健食谱及友情提醒，全面地告诉您吃好果蔬、防病保健的知识。
本书的选题得到了石进英社长的指点与帮助，在此表示衷心的感谢。
编者2010年10月

第一图书网, tushu007.com

<<寒热果蔬你该选吃哪种>>

内容概要

“吃蔬菜水果保健康”已成为现代人的养生理念，但是每个人到底适合吃什么蔬菜、水果却是个难解的问题。
张秋臻、钱静庄和张振兴编著的《寒热果蔬你该选吃哪种》详细叙述了寒性果蔬、热性果蔬的性味、归经和功效，还阐述了寒、凉、温、热和辛、甘、酸、苦、咸药食同源的“四气五味”特性和适合四季的果蔬，以及常见病患者的食疗方。
《寒热果蔬你该选吃哪种》阐明了不同体质进食果蔬的食疗原则。
一书在手，让你轻松选择适合自己的果蔬。
《寒热果蔬你该选吃哪种》适合广大读者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张秋臻，湖北省鄂州市中心医院副主任医师，从事运动医学工作三十涂年。
爱好医学科普写作，已有600多篇医学科普文章登载于《中国体育报》、《健康报》，《文汇报》、《自我保健杂志》等报刊，在全国性的征文比赛中，多次获二等奖、三等奖和优秀奖。
编著多本科普图书，如《驾车族营养与食谱》、《肥胖病心者宜忌200条》、《走出亚健康之路》、《花果药茶养生调理妙方》、《五官与指甲诊病》等，受到社会百姓广泛好评。
钱静庄，上海中医药大学医学硕士，副教授、副编审，上海市科普作家协会医疗卫生专业委员会的委员，上海药膳协会理事。
从事医学工作三十余年。
擅长治疗心血管病、高脂血症、气管炎、慢性胃炎和皮肤瘫疮等疑难杂症，治病同时还传授自我保健的食疗等方法。
在报刊登载500多篇医学科普文章，参编、编著图书10多本，责编图书100多本。
近年来策划、责编的《美食助你健康从书》、《生活方式与常见病》、《常见病宜忌丛书》、《自我保健大讲堂》、《名医科普社区行》等多套科普丛书畅销于书市，有的书还几度走上书城排行榜，受到了广大读者的欢迎。

第一图书网, tushu007.com

<<寒热果蔬你该选吃哪种>>

书籍目录

上篇 蔬菜、水果防病保健面面观
一、蔬菜、水果的防病保健作用
(一)膳食与疾病关系的惊人发现
(二)让蔬菜、水果帮您清除“体内垃圾”
(三)蔬菜、水果能防癌
(四)常吃蔬菜保健康
(五)吃水果为健康加分
二、素食有益健康吗
(一)“严格素食”不利健康
(二)怎样吃素有益健康
三、悄然兴起的“生食革命”
生食蔬菜需要注意的几个问题
四、以“色”论食
(一)绿色食品 康寿原野
(二)红色果蔬的保健作用
(三)黑色食品助您健康
(四)五色食物滋养五脏
五、食以“安”为先
(一)当心蔬菜中毒
(二)“化妆”水果有害健康
(三)怎样看待蔬菜、水果的污染
(四)吃净菜的学问
六、顺应四时吃果蔬
(一)春季适合吃什么
(二)夏天吃什么蔬菜好
(三)养肺防秋燥水果挑着吃
(四)寒冬吃水果的学问
七、如何因病对症吃果蔬
(一)减肥需要多吃菜
(二)心脑血管病患者吃啥蔬菜好
(三)常吃食用菌血压降下来
(四)餐桌上的降脂“良药”
(五)糖尿病患者宜食用的蔬菜
(六)感冒食疗
(七)赶走疲劳，给机体充电
八、食物的“四气五味”与“循经选食”
(一)辨证饮食，健康增寿
(二)四气与五味
(三)“循经”选食利养生
九、按自己的体质选食果蔬
(一)你属于什么体质
(二)辨体质，食水果
(三)哪些体质不宜多食应时蔬菜、水果
中篇 寒性蔬菜、热性蔬菜，你该选吃哪种
(一)寒性蔬菜

第一图书网, tushu007.com

莲藕——御寒贡品
菠菜——蔬菜之王
茄子——昆仑紫瓜
竹笋——菜中珍品
番茄——神奇的菜中果
苦瓜——消暑宜人的“君子菜”
仙人掌——超级健康菜
荸荠——亦果亦蔬的“良药”
茭白——江南三大名菜
白菜——天下第一菜
(二)凉性蔬菜
莴苣——实用“千金菜”
青菜——蔬菜中的佼佼者
冬瓜——消肥利水的菜
丝瓜——祛暑清心的日常蔬菜
黄瓜——减肥美容的佳品
萝卜——十月“小人参”
苋菜——长寿菜
芹菜——四季常青的蔬菜
(三)平性蔬菜
黄花菜——补血良菜
花菜——“穷人的医生”
胡萝卜——富含维生素的佳蔬
豌豆——补气营养菜豆
番薯——长寿食品
黑木耳——素中之荤
苜蓿——“食物之父”
银耳——菌中之冠
土豆——第二面包
(四)温性蔬菜
扁豆——蔬菜中的肉类
刀豆——营养佳品
南瓜——宜菜宜粮的宝瓜
韭菜——娇嫩鲜美的起阳草
葱——菜中调味佳品
洋葱——驰誉欧美的“菜中皇后”
大蒜——地里长出的“青霉素”
生姜——发表驱寒的佳品
薤白——野菜精品
香菜——调味配菜的佳品
(五)热性蔬菜
辣椒——开胃祛寒的珍品
下篇 寒性水果、热性水果，你该选吃哪种
(一)寒性水果
梨——健胃润肺的“百果之宝”
香蕉——润肺滑肠的“智慧果”
西瓜——去暑利便的盛夏佳果

第一图书网, tushu007.com

柿子——健康之果
猕猴桃——“水果金矿”
柚子——消暑通便
柑——营养良果
(二)凉性水果
草莓——“水果皇后”
罗汉果——疾病的克星
甜橙——祛病佳果
苹果——天然良果
(三)平性水果
葡萄——生津补气血
柠檬——“柠檬酸的仓库”
菠萝——祛湿利尿的名果
芒果——希望之果
橄榄——生津益肺的佳果
枇杷——水果珍品
椰子——生命之果
无花果——水果皇后
(四)温性水果
山楂——消食降脂的“山里红”
杏——抗癌防癌的佳果
石榴——九州之名果
桃子——富含糖铁的佳果
枣——天然维生素C丸
樱桃——春果第一枝
木瓜——百益之果
橘子——抗癌防病的水果
(五)热性水果
荔枝——开胃益脾的“果中王”
桂圆——滋补佳品

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：1.哪些蔬菜适合生吃洗一洗就可以生吃的蔬菜包括胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。
自制的新鲜蔬菜汁是很不错的健康饮料。
比如芹菜、胡萝卜、白菜、黄瓜等蔬菜都可以做成新鲜的蔬菜汁直接饮用，也可以加上一些水果等一起制作，这样的新鲜果汁富含身体所需的各种维生素和植物纤维素，长期饮用有益身体健康。
胡萝卜、卷心菜、甜菜、菜花等，非常适合绞碎后食用。
把这些蔬菜绞碎后，最好能放置些时间后再吃，这样这些蔬菜在放置过程中，可以发酵产生一种对身体非常有好处的活性酶。
更多的蔬菜生吃方法是人们俗称的“凉拌菜”，把蔬菜洗净切好后加适当调料拌后食用，但在做凉拌菜的过程中一定要注意一点，尽量要少放盐，这除了避免盐的摄人量过高，也可以避免加盐过多导致蔬菜不新鲜，营养成分流失。
做凉拌菜的时候有些菜最好焯一下再吃。
焯一下再吃的蔬菜可以分以下几类：（1）十字花科蔬菜如西兰花、菜花等，这些富含营养的蔬菜焯过后口感更好，其中丰富的纤维素也更容易消化。
（2）合草酸较多的蔬菜如菠菜、竹笋、茭白等，草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收。
因此凉拌前一定要用开水焯一下，除去其中大部分草酸。
（3）芥菜类蔬菜如大头菜等，它们含有一种叫硫代葡萄糖苷的物质，经过水解后能产生挥发性芥子油，具有促进消化吸收的作用。
（4）马齿苋等野菜焯一下能彻底去除尘土和小虫，又可防止过敏。
此外，莴苣、荸荠等生吃之前也最好先削皮、洗净，用开水烫一下再吃，这样更卫生，也不会影响口感和营养含量。
（5）不是所有蔬菜都可以用来做凉拌菜含淀粉的蔬菜，如土豆、芋头、山药等必须熟吃，否则其中的淀粉粒不破坏，人体无法消化。
扁豆含有大量的皂苷和血球凝集素，食用时若没有熟透，会引发中毒。
烹调土豆的时间宜长不宜短，直到熟透变色，方可安全食用。
豆芽宜炒熟吃，即使凉拌，也一定要先将它们煮熟。
2.生吃蔬菜提防“病从口入”生吃蔬菜虽然营养丰富，但也要注意营养、健康和卫生的统一，提防“病从口人”。
在生吃瓜果蔬菜时，必须进行消毒处理。
例如吃西红柿时，最好先用清水洗净后再用开水烫一下去皮再吃；莴苣最好是先剥皮、洗净，再用开水烫一下，拌上佐料腌上1～2小时再吃。
至于北方冬天里的大白菜心，则只需洗净后切丝，拌上调料即可食用。
有的蔬菜也可用专门的蔬菜清洗消毒剂清洗。
凉拌蔬菜时，如果能加上醋、蒜和姜末，既能调味，又能杀菌。
3.有的蔬菜熟吃更好深绿色和黄色蔬菜富含胡萝卜素，以熟食为好。
对许多富含胡萝卜素的蔬菜来说，油炒或在肉汤中煮食，会显著提高胡萝卜的吸收利用率。
熟食能大大减少蔬菜体积，使人在一餐中很容易摄入300克左右的蔬菜。
如果生食，会因蔬菜的体积太大，口味差，一天摄人的蔬菜量很难达到标准，从而限制了营养素的供给。
应当看到，蔬菜熟食维生素C虽易被破坏，但蔬菜还有比较稳定的其他营养素（如钙、铁等）和大量的膳食纤维，这些不会因加热而损失。
胡萝卜素、维生素B。
等在一般烹调中损失率也较低，这些重要的营养素在烹调后，仍然能对人体健康发挥作用。
鲜菜中所含的维生素C、叶酸及具有抗病毒、抗癌效应的生物活性物质，在加热中易被破坏。

第一图书网, tushu007.com

因此，在熟食加工过程中，为了保护营养素，消灭致病菌，应按“ 高温短时 ”的原则进行。起锅前再加盐，减少菜汁的流失，熟食中加入少量醋或番茄块，都可提高维生素C的保存率。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《寒热果蔬你该选吃哪种》由第二军医大学出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

<<寒热果蔬你该选吃哪种>>

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