

<<100种最有利健康的食物>>

图书基本信息

书名：<<100种最有利健康的食物>>

13位ISBN编号：9787562447870

10位ISBN编号：756244787X

出版时间：2009-4

出版时间：重庆大学出版社

作者：湄虹

页数：174

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>

## <<100种最有利健康的食物>>

### 内容概要

本书按明确分类，简单活跃的文字描述，辅以精美图片历数最日常生活的100种健康食材。分别从膳食营养学、中西医临床佐证以及最科学简单的烹饪方法等方面表达食材，直接从身边最简单的食物中阅读到健康。

精美图片让读者产生操作冲动，从而成为灶旁百科全书。

## <<100种最有利健康的食物>>

### 作者简介

湄虹，美食专栏作家。

生于70年代，籍贯江苏南京，现居重庆。

曾在从事媒体工作，并在多家报刊杂志发表过大量美食文章。

因崇尚自由自在的健康生活，现在家自由写作。

## &lt;&lt;100种最有利健康的食物&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 春季篇 一、青少年：助长食物让你拔节 菠菜：春季养肝之良蔬 花菜：强肾防癌食疗之佳品 猪肉：养脏腑补中气 猪肝：补肝养血明目 鳊鱼：桃花流水鳊鱼肥 金针菇：纤体益智抗过敏 菠萝：生津止渴助消化 二、中老年：吃对食物生机勃勃 大蒜：食蒜杀菌消炎防感冒 芹菜：清热解毒祛病强身 蕨菜：山花烂漫蕨菜飘香 香椿：吃香椿不染杂病 莴苣：全身都是宝 荠菜：春食荠菜赛仙丹 黑米：长寿米暖胃健脾 三、女性：春菜春果越吃越年轻 春笋：刮油去脂又排毒 蘑菇：集万千宠爱于一身 桑葚：养心益智的圣果 芒果：青春美丽不老果 樱桃：“美容果”令你红颜常驻 草莓：水果皇后帮你瘦身 蜂蜜：甜甜蜜蜜青春不老 四、两性：食物决定性福指数 韭菜：“起阳草”暖身又补肾 大葱：让你身轻体健精神足 驴肉：补气养血滋阴壮阳 虾：男士食虾助长“战斗力” 第二章 夏季篇 一、青少年：清火除热预防湿邪 海带：“海中蔬菜”让你黑发飞扬 茄子：降低胆固醇茄子来帮忙 蚕豆：小小一粒豆健脑又降脂 空心菜：清热解毒润肠通便 兔肉：“百味肉”健脑益智 鸭子：体内有火吃点鸭肉 黄花鱼：夏食黄花鱼安神助眠 二、中老年：盛夏果蔬养血护心 冬瓜：三伏天吃冬瓜消暑减肥 南瓜：养血排毒多吃南瓜 木耳菜：暑天吃木耳菜清热补钙 鹌鹑：美味家禽让你不再健忘 玉米：多吃玉米防止眼睛老化 小米：喝小米粥安神助眠 糯米：温胃补脾又益肺 三、女性：多吃防晒瓜果和清毒蔬菜 番茄：盛夏吃番茄防晒伤 丝瓜：让你气血畅通肤色好 黄瓜：清毒减肥美容消暑 莲藕：补血养颜又祛痘 绿豆：夏喝绿豆汤女人美如花 木瓜：“万寿果”护肝养颜 西瓜：打造夏日完美女人 四、两性：食物助元气欢爱无尽 洋葱：心血管的“守护神” 黄鳝：夏食黄鳝赛人参 泥鳅：“水中人参”益气又壮阳 紫菜：一味改善性功能的良药 第三章 秋季篇 一、青少年：调好脾胃强身壮体 土豆：帮你消灭多余“脂肪” 鲈鱼：西风斜日鲈鱼香 带鱼：胃口不佳多吃带鱼 芝麻：缓解眼疲劳吃芝麻 猕猴桃：“果中之王”滋润一秋 石榴：常吃石榴护心脏 苹果：“智慧果”越吃越聪明 二、中老年：润肺防燥养阴为上 莲子：固精气养心血 山药：瘦身润燥吃山药 白扁豆：健脾养胃又化湿 花生：水煮花生护肝养血 芋艿：秋来芋艿糯又香 红薯：巧食红薯防病益寿 鸽子：多吃鸽肉滋肾益气 三、女性：滋阴养颜内外兼修 乌鸡：滋阴补肾延缓衰老 银耳：秋至润肺养颜少不了 葡萄：养血强心又护肝 梨：秋天食梨正当时 板栗：补中健脾强腰肾 薏米：美白瘦身好帮手 百合：秋食百合做个水美人 四、两性：食物帮你收获完美性爱 枸杞：补肾生精抗衰老 童子鸡：让男人生龙活虎 牡蛎：男人最好的助性剂 黑豆：让你腰壮肾不虚 第四章 冬季篇 一、青少年：冬季食补益智健脑 白菜：冬食白菜赛羊肉 胡萝卜：常熬夜多吃胡萝卜 卷心菜：补维生素不如吃卷心菜 核桃：常吃核桃补脑抗衰 黑鱼：吃黑鱼伤口早愈合 鳗鱼：冬食鳗鱼为大脑加油 牛肉：寒冬食牛肉暖胃强筋骨 二、中老年：暖身食物给肾脏进贡 萝卜：冬食萝卜赛补人参 油菜：吃油菜能降低血脂， 鲫鱼：冬食鲫鱼益健康 冬笋：金衣白玉蔬中一绝 羊肉：腊月里吃羊肉最养人 香菇：常吃香菇增强抵抗力 桂圆：养血宁神吃桂圆 三、女性：食疗让女人“润”起来 三文鱼：润肤除皱吃三文鱼 猪蹄：寒冬食猪蹄抗皱又养颜 黑木耳：益气补血排毒减肥 红枣：养女人嫣然之气 红豆：美肤靓颜喝红豆汤 荸荠：“地下雪梨”帮你消积解毒 燕窝：食燕窝让女人更性感 四、两性：食物驱走性爱冬眠 甲鱼：补肾防衰多吃甲鱼 鸽蛋：强身健脑美肤助阳 猪肾：给你的“性福”生活加油 海参：打造男人的阳刚之气 食物的性情、性味、热量以及食用季节一览表

## <<100种最有利健康的食物>>

### 章节摘录

插图：炎炎夏日，许多女性都担心晒后脸上会出现一些淡色的小雀斑。

为防止雀斑，除了做好防晒、避免辐射、适量饮水，保持体内正常的新陈代谢之外，还可以多食用一些番茄。

因为番茄内含有丰富的胡萝卜素、B族维生素和维生素C，能有效减少黑色素的形成。

再加上番茄里含有番茄红素，它具有抗氧化能力。

番茄红素能增强人体的免疫功能，具有抗衰老、滋润皮肤的作用，成人每天摄入15毫克番茄红素就可将晒伤的危险系数下降40%。

同时，番茄红素还具有抑制突变、降低核酸损伤和血液胆固醇以及减少心、脑血管疾病的发生，并能有效预防肿瘤等多种功效。

因此，番茄越来越受到营养学界和医学界的关注，番茄红素被誉为“植物黄金”。

近年来，营养专家研究发现，番茄还具有新的保健功效和防治多种疾病的药用价值。

番茄性凉味甘酸，有清热生津、养阴凉血的功效，对发热烦渴、口干舌燥、牙龈出血、胃热口苦、虚火上升有较好的治疗效果。

从番茄籽周围黄色果冻状的汁液中分离出来的一种被称为P3的物质，具有抗血小板凝聚的功效，可以防止脑血栓的发生。

患冠心病及中风的病人每天适量饮用番茄汁有益于身体的康复。

番茄里所含的维生素A和维生素C，可预防白内障，还对夜盲症有一定的防治效果。

番茄红素具有抑制脂质过氧化的作用，能防止自由基的破坏，抑制视网膜黄斑变性，维护视力。

番茄里的番茄红素能清除自由基，保护细胞，使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，阻止癌变进程。

吸收后聚集于前列腺、肾上腺等处，促使前列腺液分泌旺盛，可维护射精功能。

番茄多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。

女性多吃番茄还可以激发性欲和激情。

## <<100种最有利健康的食物>>

### 编辑推荐

相信读者看过《100种最有利健康的食物》后，能够更加了解和注重食物的功效，从而正确地因季择食，保持科学健康的包含习惯，提高自己和生活质量。

<<100种最有利健康的食物>>

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>