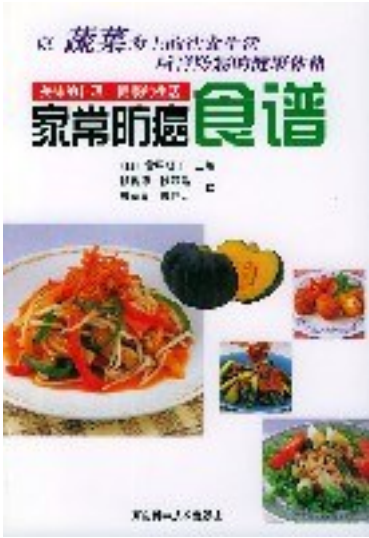


家常防癌食谱



[家常防癌食谱_下载链接1](#)

著者:菅原明子

出版者:河南科学技术出版社

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534929847

在日常饮食生活中，预防癌症的关键在于平时多吃蔬菜。我们知道， β -胡萝卜素对癌细胞有较强的抑制作用；食物纤维可有效地预防肠癌；维生素C、维生素E则可抑制人体内的活化氧，防止其激活致癌物质。本书以富含 β -胡萝卜素的蔬菜为原料烹饪各种不同风味的菜肴为重点，向读者介绍含 β -胡萝卜素、食物纤维、维生素C、维生素E的蔬菜及其正确烹调方法，旨在抵抗癌症对人体的侵扰，促进身体健康。本书根据原料含有的不同成分及其所有的不同作用进行分类，如你有兴趣，不妨选用一些家中常吃的蔬菜为原料，参考书中介绍的烹饪方法，肯定会做出一道道美味的菜肴来。

本书后附有主菜、副菜、主食、汤类、餐后甜点及饮品索引，供作参考。作者真诚希望本书能对您及您的家人的身体健康提供有益的借鉴与帮助。

作者介绍:

目录: 一 富含β—胡萝卜素菜谱
1 β—胡萝卜素阻击活化氧
2 富含β—胡萝卜素的酱汤
二 富含膳食纤维的菜谱
1 膳食纤维——大肠清洁工
2 富含膳食纤维的酱汤
三 富含维生素C、维生素E的菜谱
1 防止细胞氧化的维生素C、维生素E
四 饮食防癌窍门
1 易患癌症的饮食习惯自查法
1) β—胡萝卜素补充法
2) 膳食纤维补充法
3) 维生素C补充法
4) 维生素E补充法
2 您需要知道的防癌知识与常识
食谱索引
· · · · · (收起)

[家常防癌食谱_下载链接1](#)

标签

美食

日本

评论

[家常防癌食谱_下载链接1](#)

书评

[家常防癌食谱_下载链接1](#)