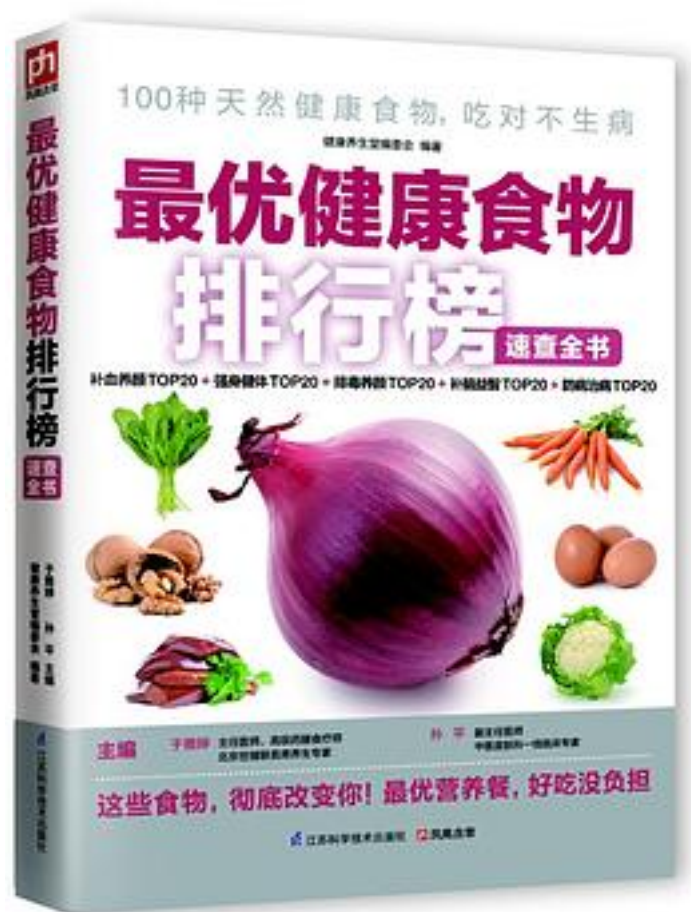


最优健康食物排行榜速查全书



[最优健康食物排行榜速查全书_下载链接1](#)

著者:于雅婷，孙平 主编

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787553731292

《最有健康食物排行榜速查全书》为读者提供了精心打造了100种健康食物排行榜，从食物的美容养颜、强身健体、美体瘦身、健脑益智、防病治病方面，评出了100种健康食物供读者选择。让读者在浩渺的食物世界中，能够很快地找到适合自己的食物，而不

是无所适从。让读者了解食物的性质、营养的同时，找到适合自己所需要的食物，使食物发挥自己最大的功能。

作者介绍:

于雅婷

主任医师、高级药膳食疗师、北京世健联首席养生专家、中国特效医术专业委员会首席专家，现任北京亚健康防治协会理事兼饮食健康专业委员会秘书长、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事。2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员，领导创新的现代化中医食疗技术获“2008~2009年最具投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”，荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

孙平

长春市宽城区中医院副主任医师，一直从事病房及中医皮肤科的一线临床工作。师从吉林省名中医杨云平及我国著名皮肤科专家张民夫教授。诊治患者无数，受到了广大患者的好评。多次被评为区级和市级的先进工作者，在国家期刊上发表专业论文多篇。

目录: 第一章 吃对了食物, 身体才不会生病

健康食物的概念

食物属性知多少

食物的五色

食物的五味

食物营养成分分析

四季饮食注意事项

食物搭配禁忌

吃些黑色食物好处多

注意食用的食物

隔夜忌食的食物

食物营养烹调技巧

各种体质选食宜忌

推荐序

前言

目 录

本书导读

10种最健康的食物

第二章 美容养颜食物Top20，吃出好气色

前20名美容养颜食物排行榜

西红柿 保持皮肤白皙的“爱情果”

黄瓜 滋润肌肤的补水佳品

芹菜 润肠通便、改善肤色的佳蔬

苦瓜 排毒养颜的食用药材

胡萝卜 清肝明目的蔬菜上品

猪蹄 延缓衰老的美容食品

苹果 养心益气的全方位健康水果

草莓 肠胃消化不良、贫血者宜食用

菠萝帮助消化的热带水果

莲子 预防皮肤干燥的滋补食材
猕猴桃 排毒健体的果中之王
鸡肝 补肝明目、养血祛淤之佳品
猪血 解毒清肠的理想食物
鸡蛋 病后体虚、营养不良者宜多食
海参 美容养颜的海中“人参”
草鱼 淡化皱纹的鱼中佳品
海带 延缓衰老的长寿食品
薏仁 消除肤斑的天然保养品
黑芝麻 须发早白、大便秘结者宜食用
燕麦 排毒养颜的天然美容食品
前20名强身健体食物排行榜
鸽肉 养肝强肾、益气补血的美食
驴肉 补气血、养心神的健身良药
羊肉 养肝明目的高蛋白食物
鹌鹑蛋 益气补血的“卵中佳品”
虾 益气壮阳的补钙美味
泥鳅 延缓衰老的“水中之参”
鲫鱼 健脾胃、通气血的滋补食品
平菇 补虚活络、强身抗癌的营养品
花菜 健脾补肾的抗癌食品
第三章 强身健体食物Top20，养出好体格
韭菜 通便固精的“壮阳草”
洋葱 祛痰解毒的“蔬菜皇后”
白萝卜 清热去火的“廉价小人参”
葡萄 健脾开胃的“晶明珠”
石榴 生津固涩的美味水果
芒果 止呕健胃的“热带果王”
木瓜 降压顺气的“百益果王”
紫菜 清热化痰的“海洋蔬菜”
黄小米 滋阴养神的养生佳品
粳米 益气养阴的滋补之物
小麦 滋养五脏的营养主食
前20名排毒瘦身食物排行榜
白菜 清热利水的健康蔬菜
茼蒿 肤色暗沉、虚胖者最宜食
香蕉 通肠利便的“开心水果”
柠檬 人体糖分和热量的“分化剂”
菠菜 减肥者最宜食的营养蔬菜
冬瓜 水肿型肥胖者的减肥食材
金针菇 低热量的健康食材
柚子 扫除人体垃圾的“清洁工”
火龙果 美白祛斑的“吉祥果”
杨梅 健脾开胃的保健果
海蜇 瘦身美体的美味海产
绿豆 便秘的肥胖者最宜食
扇贝 高脂血症肥胖者最宜食
田螺 富含营养的减肥食材
玉米 加快新陈代谢的粗粮
红薯 让人有饱腹感的食材
第四章 排毒瘦身食物Top20，练就轻美人
糙米 降低脂肪的上佳食材
鸡肉 脂肪相对少的美味肉品
瘦猪肉 肥胖者可以食用的肉类

牛肉 让人体健美不臃肿的肉类
前20名补脑益智食物排行榜
核桃 减压提神的“益智果”
黄豆 预防大脑老化的“豆中之王”
银耳 补脑提神的“菌中之冠”
黄豆芽 清心健脑的低热量食品
黑木耳 补血补脑的“素中之荤”
芦笋 促进人脑发育的“蔬菜之王”
大蒜 提高记忆力的补脑佳品
桃子 强脑力的“天下第一果”
桂圆 安神健脑的良药
樱桃 补元气的益智美味
葵花子 养心神的美食
鹌鹑肉 健脑益智的“动物人参”
猪肝 增长智力的温补佳品
兔肉 补脑健脑的“保健肉”
沙丁鱼 降压养心的“聪明食品”
鲈鱼 补气血、养神经的美味
鳕鱼 益气养血的“赛人参”
鲳鱼 安神补脑的美味佳肴
黑豆 提高记忆力的“植物蛋白肉”
黑米 养心补血的“黑珍珠”
第五章 补脑益智食物Top20，吃好变聪明
前20名防病治病食物排行榜
百合 防癌抗癌的“花中仙子”
红枣 养血补血的天然维生素丸
乌鸡肉 抗衰抗癌的滋补“药鸡”
马齿苋 凉血止痢的“保健菜”
山药 补虚养身的“神仙之食”
板栗 腿脚无力的老年人宜食用
梨 化痰止咳、润肺之佳果
红豆 健脾养胃的佳品
螃蟹 活血祛痰的海中珍品
花生 滋养补益的“长生果”
蜗牛肉 强身健体的美味食品
鲤鱼 产后少乳、体虚者最宜食
高粱米 健脾益胃的谷物杂粮
南瓜 补中益气的“菜粮”
莲藕 清热凉血的水中蔬菜
荸荠 生津润肺的“土中雪梨”
茄子 清热止血的紫色蔬菜
鸭蛋 病后体虚者宜多吃
糯米 健脾养胃的养生食材
鱿鱼 骨质疏松者宜多食
附录：
附录1：100种健康食物速查表
附录2：健康食物营养功效速查表
附录3：营养元素分类表
附录4：100种健康食物拼音索引
第六章 防病治病食物Top20，吃对百病消
10 最优健康食物排行榜速查全书
• • • • • [\(收起\)](#)

[最优健康食物排行榜速查全书 下载链接1](#)

标签

食物

评论

[最优健康食物排行榜速查全书 下载链接1](#)

书评

[最优健康食物排行榜速查全书 下载链接1](#)