

你吃對蔬菜了嗎?



[你吃對蔬菜了嗎? 下载链接1](#)

著者:本橋登

出版者:台灣東販

出版时间:2010-01-23

装帧:平裝

isbn:9789862511404

蔬菜百百款，聰明食用有訣竅！

多吃蔬菜對身體有益，這是眾所周知的事情，但是哪些蔬菜對身體有哪些幫助，你知道

嗎？健康的人要如何透過蔬菜維持健康？生病的人又該藉由哪些蔬菜攝取營養素以盡快康復？對養顏美容、預防文明病等，蔬菜扮演怎樣的角色？本書詳列大家熟悉、經常食用的蔬菜，介紹其成分、構造對身體的好處，例如番茄所含養分能促進消化、預防動脈硬化、消除疲勞，豐富的茄紅素還能使肌膚變好；高麗菜熱量低，有利瘦身，且能調節腸胃不適、預防癌症……。書中詳細的圖表說明之外，還有食譜教學，每一樣蔬菜都教導2道具功效的美味料理，健康飲食超簡單！

◎本書前言

談到「蔬菜」，各位讀者們的印象是什麼呢？「熱量低」、「含大量的維生素與礦物質」等等，應該大多數的人都抱持著「是有益身體健康的食物」這些印象吧。

事實上，蔬菜除了熱量低、有益健康之外，更含有豐富的維生素、 β 胡蘿蔔素、花青素、食物酵素與礦物質等的「植物化學物質（Phytochemical）」。這個名詞或許您還不熟悉，所謂的「植物化學物質」，指的是植物所含三大營養素以外的所有成分。所以也包含了植物色素、芳香成分（精油）、辛味成分等。

而「植物化學物質」當中，也具有可在人體內發揮抗氧化作用的成分。例如，提升免疫力、預防藉由細菌或病毒所引起的感染性疾病、抑制發炎、預防癌症，甚至具有治療疾病的功效。

本書除了解說各種蔬菜的營養成分以及機能，同時也介紹哪種蔬菜針對哪些症狀有療效。還有蔬菜的挑選方式、各種蔬菜的料理等，也都登載於書中。

只要本書對讀者的健康有益處，身為監修者的我將感到無比欣慰。

本橋 登

◎介紹蔬菜

果實類：番茄／青椒 & 甜椒／小黃瓜／茄子／苦瓜／秋葵／南瓜／酪梨／玉米／豌豆／豆類／毛豆／豆芽菜／節瓜

葉菜類：高麗菜／萵苣／白菜／油菜／菠菜／茼蒿／雪菜／芹菜／韭菜／長蔥／洋蔥／綠蘆筍／綠花椰菜／國王菜

根莖類：胡蘿蔔／牛蒡／蓮藕／白蘿蔔／蕷菁／馬鈴薯／甘藷／青芋／山藥／大蒜／香菇

作者介紹：

監修者介紹

本橋 登

1940年出生。畢業於東北大學研究所藥學研究科。2006年3月以明治藥科大學教授身分退休後，自該年4月起，擔任該校顧問，2007年11月成為明治藥科大學理事。專攻以基因為主的癌症化學療法，而針對蔬菜水果等營養成分方面，也有很深的造詣。活躍於電視節目、雜誌等媒體。

目錄：

[你吃對蔬菜了嗎? 下载链接1](#)

标签

科普

生活 (健/美/尚/雅)

评论

[你吃對蔬菜了嗎? 下载链接1](#)

书评

[你吃對蔬菜了嗎? 下载链接1](#)