

吃对五色蔬果



[吃对五色蔬果_下载链接1](#)

著者:吴映蓉

出版者:生活·读书·新知三联书店

出版时间:2011-8

装帧:精装

isbn:9787108034526

《吃对五色蔬果:营养学博士教你认识植物营养素》主要内容简介:五色蔬果可以防癌、增强免疫力,使我们更健康、更长寿!绿色蔬果:让眼睛明亮、预防癌症、强壮骨骼牙齿;黄色蔬果:让肌肤更有弹性、增强免疫力、预防癌症;白色蔬果:维持正常血压

、降低胆固醇、抗发炎；红色蔬果：保护心脏、抗老化、预防癌症；紫色蔬果：增进记忆力、保护泌尿系统、预防癌症。

作者介绍:

吴映蓉，台湾大学农化研究所营养学博士；台湾百泰生物科技股份有限公司营养总监；台北医学大学保健营养系助理教授；台湾永康健康促进协会营养顾问。

目录: 推荐序一 推荐序二 如何使用本书 作者序 Part 1
如何聪明吃蔬果 引言 打开健康之锁 蔬果的重要性与颜色 玩游戏 蔬果的选购、洗涤 蔬果烹饪 Part 2
认识救命的植物营养素 引言 二十一世纪救命饮食 新元素 植物营养素 各色蔬果的植物营养素分类表 类黄酮素 花青素 芹菜素 儿茶素 柠檬黄素 山奈酚 木犀草素 杨梅素 柚素 前花青素 槲皮素 白藜芦醇 芸香素 类胡萝卜素 β -胡萝卜素 β -隐黄素 辣椒红素 叶黄素 茄红素 玉米黄素 酚酸类 绿原酸 鞣花酸 阿魏酸 没食子酸 对羟基苯甲酸 有机硫化物 艾乔恩标素 烯丙基 丙基 二硫醚 谷胱甘肽 吲哚 异硫氰酸盐 萝卜硫素 植物性雌激素 午豆雌酚 异黄酮素 木酚素 其他 β -麦胚固醇 苦瓜甙 叶绿素 姜黄素 糖质 酸 薯蓣皂苷元 柠檬酸 烯胺 肽 柠檬苦素 类苯胺 皂素 V-胰岛素 Part 3
五色蔬果的妙用 引言 探索五色蔬果的秘密 绿色蔬果 芦笋 绿色花椰菜 菠菜 甘蓝菜 芥菜 芥蓝 小白菜 大白菜 韭菜 叶莴苣 苋菜 芹菜 葱 丝瓜 甘薯 叶 空心菜 四季豆 青椒 九层塔 奇异果 酪梨
芭乐 莱姆 绿茶 橘黄色蔬果 南瓜 甜玉米 蕃薯 胡萝卜 姜 木瓜 葡萄柚 凤梨 哈密瓜 柳橙 橘子 芒果 柿子 白色蔬果 白色花椰菜 山药 洋葱 大蒜 苦瓜 白萝卜 竹笋 牛蒡 香蕉 梨子 红色蔬果 红凤菜 甜菜根 红辣椒 红蕃茄 苹果 红色甜椒 蔓越莓 草莓 覆盆子 樱桃 西瓜 红石榴 蓝紫色蔬果 茄子 蓝莓 紫葡萄 紫菜 黑枣 梅 葡萄干 Part 4
善用蔬果做保健食谱 引言 保健饮食可以简单又美味 高血压的保健食谱 糖尿病的保健食谱 降胆固醇的保健食谱 预防血栓形成的保健食谱 保护心血管的保健食谱 预防大肠癌的保健食谱 预防乳癌的保健食谱 预防胃癌的保健食谱 贫血的保健食谱 改善气喘的保健食谱 改善便秘的保健食谱 预防胃溃疡的保健食谱 缓解关节炎的保健食谱 预防骨质疏松的保健食谱 对前列腺有益的保健食谱 预防夜盲症及干眼症的保健食谱 预防黄斑部退化及白内障的保健食谱 养颜美容的保健食谱 降火气的保健食谱 促进孩童骨骼生长的保健食谱 抗老化的保健食谱 增强脑力的保健食谱
• • • • • (收起)

[吃对五色蔬果_下载链接1](#)

标签

健康

营养学

生活

饮食

吃貨

吃

養生

三聯

评论

内容蛮好的，但很多重复，防癌战士保护心血管年轻视力预防消化系统癌症预防女性癌症预防男性癌症抗炎抗氧化等第，如果合并同类项全书可缩水三分之二。学到的知识，每天吃蔬果尽量颜色丰富。

只是如今蔬果价格不是一般的高啊……快吃不起了……

R151.3/6864-1

第一次接触这样的理论，可以尝试下！

[吃对五色蔬果_下载链接1](#)

书评

[吃对五色蔬果 下载链接1](#)