

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

认识救命的梢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胜肽柠檬苦素类苯肽皂素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 莴苣 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

养生

三联

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等，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](#)