

<<水果养生事典>>

图书基本信息

书名：<<水果养生事典>>

13位ISBN编号：9787200057362

10位ISBN编号：7200057363

出版时间：2005-5

出版时间：北京出版社

作者：张寅、张明泉、李成卫|主编

页数：191

字数：171000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<水果养生事典>>

### 内容概要

水果，品种繁多，芳香艳丽，鲜嫩欲滴，甜酸可口，营养丰富，防病、治病，价廉物美，是最受人们欢迎的美味食品。

鲜品类的水果有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、粗纤维、矿物质等营养物质。

干品类的水果维生素的含量明显减少，主要是因加工时的损失所致。

正是由于加工时使水分减少果虽然失去鲜品时的营养特点，但易于贮存、运输，吃起来也别有风味，具有较高的食用价值。

用水果预防和治疗疾病，从古到今不仅得到了历代医学家的重视与肯定，而且积累了相当丰富的经验，并为现代医学研究所证实。

<<水果养生事典>>

书籍目录

第一章 水果养生概说 水果养生的历史渊源 水果养生应用 水果的成分与禁忌 购买与储存水果的方法  
第二章 根据体质选择水果养生法 看看你是哪种体质 根据体质选择养生方法 阳虚体质养生法 阻虚体质养生法 气虚体质养生法 血虚体质养生法 阳盛体质养生法 血淤体质养生法 痰湿体质养生法 气郁体质养生法 适合虚寒体质的水果 桃子 大枣 荔枝 杨梅 樱桃 杏 石榴 适合实热体质的水果 草莓 梨 山楂 香蕉 柿子 枇杷 罗汉果 甜瓜 西瓜 苹果 适合所有体质的水果 梅子 葡萄 菠萝 李子  
第三章 配合疾病治疗的水果养生法 呼吸系统疾病水果养生法 感冒 咳嗽 ...

...

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>