

<<小吃大补水果>>

图书基本信息

书名：<<小吃大补水果>>

13位ISBN编号：9787501951826

10位ISBN编号：7501951829

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：“小吃大补”编写组 编

页数：79

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>

## <<小吃大补水果>>

### 内容概要

水果含有多种营养成分，可以调节人体内代谢，预防疾病，增进健康，水果不能代替蔬菜，反过来说，也没有什么东西可以代替水果。

本书为你解读18种水果的营养奥秘，让你用54道家常小吃大补身体！

中医认为，食物属性皆有“四气”，四气又称“四性”，即食物寒、热、温、凉四种不同的性质。

依照中医的看法，水果也如此。

当不同属性的水果进入体内后，会产生“寒、热、温、凉”的作用，如果它的作用不温不热，则属“平”性。

中医所称的热性水果，指的是热量高、糖分高的水果。

这些水果吃下后，肝糖合成增加、胰岛素与升糖激素比例上升，就容易上火，身体能量增加，就比较“热”。

相反地，热量密度低、富含膳食纤维、糖分少的水果，就属于寒性，这样的水果吃下去，膳食纤维和水分会占据胃肠空间，让人吃不下其他营养的食物，人吃多了就没体力，也愈来愈怕冷、虚弱。

当然，如果是身体营养足够的人，不管吃哪类水果，只要不过量，一般都不会有大碍。

因此，在选择水果前，搞清水果的属性非常重要。

## <<小吃大补水果>>

### 书籍目录

前言水果与四性如何选择水果正确食用水果寒性西瓜 消暑解渴的佳品香蕉 快乐的水果猕猴桃 维生素C之王柿子 降压止血良药哈密瓜 味甘如蜜凉性梨 清心润肺草莓 活的维生素丸橘子 抗癌明星椰子 清凉的解渴饮料橙子 防癌好帮手芒果 热带水果之王平性苹果 抗癌高手葡萄 补铁活血菠萝 医食兼优温性大枣 天然维生素丸柠檬 美容佳品木瓜 丰胸上榜食品热性桃子 天下第一果

## <<小吃大补水果>>

### 媒体关注与评论

解读18种水果的营养奥秘，用54道家常小吃大补身体。

<<小吃大补水果>>

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>