

<<全家人的水果养生书>>

图书基本信息

书名：<<全家人的水果养生书>>

13位ISBN编号：9787502374150

10位ISBN编号：7502374159

出版时间：2012-8

出版时间：机械工业出版社

作者：鲁直

页数：201

字数：204000

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>

## <<全家人的水果养生书>>

### 内容概要

《黄帝内经·素问》指出：五果为助。

把果品与蔬菜、肉食作为五谷的补充和辅助食品，这和我们现代营养学的观点不谋而合。

水果含有人体所必需的维生素、矿物质和膳食纤维，同时具有很强的抗氧化活性和抗肿瘤活性，能有效清除体内自由基，延缓衰老、预防多种疾病的发生。

本书精选36种营养丰富，既比较常见又含特定营养素、有独特营养和食疗效果的水果，从传统医学和现代营养学的角度列出其性味、归经、主要营养素和功效、搭配宜忌，各种简便易行又确有实效的食疗小偏方，配以汤、饮、粥、菜、饭等多种不同形式，让您和家人在饮食方面不仅不会“巧妇难为无米之炊”，而且可以十八般武器多种组合、任意选择，使全家人营养均衡，永葆健康。

## <<全家人的水果养生书>>

### 作者简介

鲁直，医学专业出身，从事中医临床工作数年，后潜心研究大众健康养生。编著《五色食物养五脏》等健康、育儿图书40多种，多次获华东地区优秀科技图书奖，部分图书版权输出韩国和台湾地区。

## <<全家人的水果养生书>>

### 书籍目录

- 前言好吃不如吃好
- 第1章健康之道：损有余而补不足
  - 第1节饮食红绿灯
  - 第2节七种必需营养物质
  - 第3节膳食金字塔
  - 第4节水果的四性与人体的寒热体质
  - 第5节水果的五味调和与酸碱平衡
- 第2章水果养生攻略
  - 第1节樱桃开眼
  - 第2节梨：百果之宗
  - 第3节红枣：“脾之果”
  - 第4节益肾乌发看桑葚
  - 第5节苹果最“关心”
  - 第6节护肝有“李”
  - 第7节桃：肺之果
  - 第8节山楂：活血降压功劳大
  - 第9节西瓜：天然白虎汤
  - 第10节石榴：杀菌止血防口臭
  - 第11节枇杷：止咳润肺枇杷膏
  - 第12节咳喘圣药实有“杏”
  - 第13节猕猴桃：防癌抗压青春果
  - 第14节柠檬：益母果
  - 第15节荔枝：补血美容妃子笑
  - 第16节菠萝：解暑消炎罐头王
  - 第17节增智润肠有香蕉
  - 第18节草莓：补血养颜两相宜
  - 第19节葡萄：美酒糖源由此生
  - 第20节杨梅：望梅止渴美名传
  - 第21节助消抗菌有杨桃
  - 第22节无花果：防癌通肠治痔疮
  - 第23节消疲润肤有柑橘
  - 第24节柚子：健骨降糖又解痉
  - 第25节开胃清热必有“橙”
  - 第26节龙眼：养血安神抗衰老
  - 第27节芒果：佳果晕船再无忧
  - 第28节椰子：树上长的人体体液
  - 第29节驱虫消食嚼槟榔
  - 第30节木瓜：抗菌丰胸万寿果
  - 第31节榴莲飘飘活气血
  - 第32节橄榄：护心降压天堂果
  - 第33节柿子：解酒止血有七绝
  - 第34节香瓜：退烧抗癌香又甜
  - 第35节哈密瓜：补血排毒女人瓜
  - 第36节荸荠：地下雪梨
- 附录

<<全家人的水果养生书>>

附录A人体必需矿物质元素基本知识一览表

附录B维生素基本知识一览表

附录C常见水果性味、归经、功效一览表

## <<全家人的水果养生书>>

### 章节摘录

版权页：七种武器排名第三的是糖类，也称碳水化合物。

这个大家比较熟悉，尤其是小朋友，没有几个不喜欢吃糖的。

我们日常食用的蔗糖、粮食中的淀粉、植物体中的纤维素、人体血液中的葡萄糖等均属糖类，是我们每天生理活动、劳动和工作所需能量的主要来源，人体一天所需热量约70%靠糖类提供。

它不仅提供能量，同时糖分子中的碳架可以以直接或间接的方式转化为构成生物体的蛋白质、核酸、脂类等各种有机物分子。

不论是作为能源物质和细胞结构物质，还是在参与细胞的某些特殊的生理功能方面，它都是不可缺少的生物组成成分，也因此“兵器谱”上排行第三。

除了这三大物质，剩下的“哥儿四个”就该沿用当下通用的做法，在后面加括号注明排名不分先后了。

因为这哥儿几个都很重要，真要就其功能和作用大小评出个子丑寅卯来，估计就要闹个营养物质版的“五官争功”了。

水，有个耳熟能详的说法叫“生命之源”。

尽管水可能是营养物质七大武器中结构最简单、种类最单一的，但若论及重要性，人体对水的需要仅次于氧气。

人如果不摄入某一种维生素或矿物质，也许还能继续活几周，或者带病活上若干年；但如果没有水，人却只能活几天。

水是人体细胞的重要成分，占我们人体血浆成分的90%~92%，占成人重量的60%~70%，占儿童体重的80%以上。

它不仅是各种生理活动重要的溶剂，还是重要的润滑剂，在体温调节等方面也发挥着重要作用。

## <<全家人的水果养生书>>

### 编辑推荐

《全家人的健康养生书架:全家人的水果养生书》编辑推荐：别说你会吃水果，为全家人量身定做的水果养生书。

一本就够的家庭水果保健医师。

让您和家人吃到110岁，健康再无忧。

<<全家人的水果养生书>>

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>