

<<水果使用手册>>

图书基本信息

书名：<<水果使用手册>>

13位ISBN编号：9787504851178

10位ISBN编号：7504851175

出版时间：2009-1

出版时间：孙国宾 农村读物出版社 (2009-01出版)

作者：孙国宾

页数：250

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>

## <<水果使用手册>>

### 内容概要

《水果使用手册》是要告诉你最简单、最明了的食果、用果方法，会让你的生活更健康、更享受。

水果含有丰富的营养素，这些营养素对于人体机能的活化是有帮助的，早在《黄帝内经》里就有关于水果的记载，明代伟大的药学家李时珍在《本草纲目》里也详细记载了许多水果的效用。

书籍目录

第一章 鲜果类苹果桃子杨桃樱桃杨梅青梅草莓猕猴桃桑椹梨柿子椰子李子杏柑(芦柑)橘子橙子柚子柠檬佛手香蕉西瓜山楂甘蔗香瓜沙葛荸荠酸枣芒果木瓜黄皮龙眼荔枝枇杷葡萄提子橄榄菠萝菠萝蜜无花果人心果石榴番石榴哈密瓜白兰瓜番荔枝山竹榴莲莲雾西番莲蓝莓红毛丹火龙果沙果海棠果薜荔果沙棘雪莲果第二章 坚果种子类大枣栗子核桃向日葵白瓜子花生莲子菱角松子开心果榛子腰果白果罗汉果槟榔第三章 吃水果的学问什么时间吃水果最适宜?吃水果有什么好处?吃水果的六大误区夏季吃什么水果好?春季吃什,么水果好?冬季吃什么水果好?生病吃水果有讲究水果减肥要科学糖尿病人能否食用水果孕妇宜吃什么水果好?孕期如何科学地食用水果?水果的排毒功能水果的属性须知水果的养生功效水果吃得太多可能引起的“水果病”干果营养媲美鲜果

## 章节摘录

插图：第一章 鲜果类水果是人类重要的食品之一，并以其营养丰富，味道鲜美，色彩斑斓而受到人们的青睐，不同水果的营养成分是不同的，而且每个人的营养需求也是不同的。

只有了解了水果的营养价值和食物功效，才能各取所需，吃到身体最需要的水果。

苹果苹果的营养价值苹果的营养很丰富，它含有多种维生素和酸类物质。

1个苹果中含有类黄酮约30毫克以上，苹果中含有15%的碳水化合物及果胶，维生素A、C、E，钾和抗氧化剂等含量也很丰富。

1个苹果（154克）膳食纤维5克，钾170毫克，钙10毫克，碳水化合物22克，磷10毫克，维生素C 7.8克，维生素B 5.2克。

苹果中的含钙量要比一般水果丰富的多，它有助于代谢掉人体内多余的盐分。

苹果酸可代谢热量，防止下半身肥胖。

可溶性纤维果胶可解决便秘，还能促进人体胃肠道中的铅、汞、锰的排放，调节机体血糖水平，预防血糖的骤升骤降。

苹果所含的微量元素钾能扩张血管，有利高血压患者，而锌亦是人体所必需，缺乏时会引致血糖代谢紊乱与胰岛素功能下降。

总之，苹果含有丰富的糖类、有机酸、纤维素、维生素、矿物质、多酚及黄酮类营养物质，被科学家们称为“全方位的健康水果”。

<<水果使用手册>>

编辑推荐

《水果使用手册》由农村读物出版社出版。

<<水果使用手册>>

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>