

<<妙用核桃治百病>>

图书基本信息

书名：<<妙用核桃治百病>>

13位ISBN编号：9787509157671

10位ISBN编号：7509157676

出版时间：2013-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张宏，陆霞英 编著

页数：122

字数：73000

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>

<<妙用核桃治百病>>

内容概要

核桃是常见的药食两用滋补佳品，具有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等功效，可广泛用于神经衰弱、高血压、冠心病、肺气肿、胃痛等病症的调养。

本书系统介绍了核桃的性味、功效、食用与保健养生常识及多种疾病的核桃疗法，列举了2 余首妙用核桃防病治病良方。

全书选方凸显“简、便、廉、验”的特色，非常实用，是最适合咱百姓养生保健用的食养科普书。

<<妙用核桃治百病>>

书籍目录

上篇 核桃妙用纵横谈

美丽的传说——核桃名称的由来

琳琅满目的核桃品种

早实优质核桃品种选介

晚实优质核桃品种选介

如何选购与储藏核桃

百家盛赞核桃功

核桃补脑又益智

核桃补肾强腰膝

核桃美容又养颜

核桃能防治心脏病

核桃抗衰又益寿

核桃仁定喘又润肠

核桃能防治结石症

健身益寿的核桃油

吃山核桃让您更健康

核桃一身都是宝

核桃养生益寿精方选粹

核桃丸益精补髓更增寿

核桃仁粥健脑益智

核桃酪补肾延年

健脑粥补虚滋阴

核桃扁豆泥补肾健脾

核桃芡实粥防智力衰退

乌发糖健脑补肾防早衰

山楂核桃饮养生好补品

.....

下篇 妙用核桃治百病

<<妙用核桃治百病>>

章节摘录

版权页：插图：根据营养知识可知，饱和脂肪酸（以S代表）可使血胆固醇增高，多价不饱和脂肪酸（以P代表）可使血胆固醇降低。

P / S越高，对降低血胆固醇和预防动脉粥样硬化越有价值。

日常膳食中各种食物的P / S比如下：猪油0.2，黄油0.1，瘦猪肉0.4，羊肉0.29，豆油4.24，花生油1.89，芝麻油3.73，葵花籽油4.42，菜籽油4.78，亚麻仁油10.0，核桃油12.0。

可见，在这些植物油中核桃油P / S值最高，毫无疑问，核桃油是防治心血管疾病的最佳食用油。

核桃油中丰富的油酸、亚油酸和亚麻酸等多不饱和脂肪酸能调节人体的胆固醇含量：增加“好胆固醇”（高密度脂蛋白胆固醇），减少“坏胆固醇”（低密度和极低密度脂蛋白胆固醇），降低血液中的三酰甘油含量，软化血管，预防因动脉硬化引起的冠心病、肾脏疾病等“富贵病”。

核桃油还能补脑、促进大脑及神经系统发育，促进视网膜发育。

二十二碳六烯酸（DHA），俗称脑黄金，是一种对人体非常重要的多不饱和脂肪酸，可由亚麻酸分解得到。

DHA是神经系统细胞生长及维持的一种主要元素，是大脑和视网膜的重要构成成分，在人体大脑皮质中含量高达20%，在眼睛视网膜中所占比例最大约占50%。

体内DHA含量高者的心理承受力强、智力发育指数高，而DHA缺乏时可引发一系列症状，包括生长发育迟缓、皮肤异常鳞屑、不育、智力障碍等，孕妇缺乏DHA时还可能导致胎儿失明。

核桃油中含有高达12.2%的亚麻酸，可有效补充DHA，并且可由孕妇摄入亚麻酸，根据胎儿需求补充DHA，保证安全不过量，为婴幼儿智力发育、神经系统和视网膜发育提供营养保障。

核桃油能促进骨骼、牙齿和头发生长。

婴幼儿骨骼和牙齿发育需要及时补充足量的钙、锌、磷等微量元素，当这些微量元素缺乏时易引发食欲缺乏、佝偻病、牙齿畸形、软骨病、骨质疏松等病症。

核桃油中含有丰富的钙、锌、磷、钾等多种微量元素，可为婴幼儿的骨骼发育和牙齿生长提供必要营养。

另外，核桃油中的亚油酸和亚麻酸可促进肾脏和肝脏发育，从而保证头发乌黑。

<<妙用核桃治百病>>

编辑推荐

《本草妙用系列丛书:妙用核桃治百病》适合咱百姓养生保健用的食养科普书。

<<妙用核桃治百病>>

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>