第一图书网, tushu007.com

<<果蔬保健手册>>

图书基本信息

书名：<<果蔬保健手册>>

13位ISBN编号：9787530850022

10位ISBN编号：7530850024

出版时间：2009-4

出版时间：天津科学技术出版社

作者：君子

页数：290

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

前言

在植物学上，蔬菜泛指一株植物的不同部分。
而水果则是指一棵植物中带有种子的植物器官。
蔬菜、水果是人们日常生活中离不开的食物，并以其斑斓的色彩、丰富的营养，深受人们喜爱。
对于很多人而言。
能品尝到四季中的鲜美蔬菜和水果是人生最美的享受。
然而，只是单纯地将自己喜欢的蔬菜、水果吞下肚，品尝其酸酸甜甜的味道，这还不算是会吃果蔬。
在下面的阅读历程中，您将与几十种蔬菜、水果亲密接触，切身感受到如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出美味。
吃蔬菜、水果让人更加健康。
如今，人们的生活越来越好，过度的肉食、过多的烹调加工，使人的饮食结构极不平衡。
油脂及蛋白质摄取量过多，维生素、矿物质、膳食纤维摄取过少。
于是“富贵病”层出不穷。
“文明病”更是司空见惯。
而果蔬中富含了这些我们所缺乏的营养素，具有清理血液、防癌抗癌、益寿延年等作用。
常食果蔬有益健康已被许多的长寿者所证实。
西方医学之父波克莱斯也曾说：“天然的食物是最好的医生。
”吃蔬菜、水果让人更加美丽。
果蔬是许多爱美人士的首选食物，因为它们所富含的营养物质，有些具有抗氧化性，能使人的皮肤光滑、洁白，富有弹性，还能展平褶皱、减退色素、消除斑点，从而达到美肤养颜的目的。
有些果蔬中的营养精华产生相乘、相合、相生的化学作用，正好能修补人体内被化学药品、电磁波、代谢毒素破坏的体细胞。
体内一旦有了正常的活力，面色自然红润，顾盼有神了。
所以果蔬有“天然美肌食物”的美誉。

内容概要

《果蔬保健手册》是一本通俗易懂、贴近生活、实用性强的书。
本书详细介绍了每一种果蔬的别名、产地、性味归经，还从果蔬简介、实用功效、特别提示、保健美食、绿色医方，智慧点滴六个方面作了详细阐述，希望通过此书，让更多的人体会到水果和蔬菜在日常生活中的重要性，从而合理膳食，均衡营养，吃出健康好体质。

第一图书网, tushu007.com

<<果蔬保健手册>>

书籍目录

第一章　健康生活话果蔬　一、果蔬的营养与功效　　1.蔬菜的营养与功效　　2.水果的营养与功效　二、果蔬的五性、五味与归经　　1.果蔬的五性　　2.果蔬的五味与归经　三、食用果蔬的禁忌　　1.食用水果的禁忌　　2.食用蔬菜的禁忌　3.谨防果蔬中的毒素　4.四种果蔬皮最好不要食用　5.蔬菜搭配禁忌 四、清除果蔬农药残留妙法 五、最好不吃反季节果蔬第二章　蔬菜养生　一、叶类蔬菜　　菠菜——补血抗衰老的秘方　　大白菜——冬春润燥养生的菜中之王　　黄花菜——健脑安神补益菜　　芥菜——开胃醒脑解疲佳品　　韭菜——益肾壮阳，蔬中之荤　　蕨菜——延年益寿山菜王　　空心菜——美容减肥的绿色精灵　　马齿苋——清热解毒的野菜珍品　　蒲公英——病菌的天然克星　　芹菜——厨房里的降压药物　　茼蒿——爽口利胃，暑季首选　　小白菜——保护血管防癌抗癌的良蔬　　苋菜——减肥餐桌上的主角　　香菜——压腥添香的健胃食品　油菜——平衡营养强身健体的佼佼者 二、瓜茄类蔬菜　冬瓜——消暑减肥的理想蔬菜　黄瓜——美容又治病的瓜果　苦瓜——清心明目除烦燥　南瓜——营养利健康的“素火腿”　茄子——心血管病人的食疗佳品　丝瓜——清暑凉血化烦燥　西红柿——维生素的天然宝库 三、根茎类蔬菜　百合——养心安神的滋补珍品　甘薯——解毒排毒又营养的食品　胡萝卜——健脾润肠的“小人参”　姜——御百邪，抗衰老　芦笋——抗癌之王　莲藕——减压定神的上好食品　马铃薯——胃肠与心血管的天然卫士　青蒜——病菌炎症的强大杀手　山药——虚损羸弱的上好补品　洋葱——防凝块，通血管的宠儿　芋头——祛湿化痰的碱性食品 四、豆类蔬菜　扁豆——利脾性防肿瘤的蔬菜　菜豆——美肤促成长的营养美食　刀豆——养精蓄锐的药膳补食　豇豆——补肾安脏的理想选择　豌豆——有利新陈代谢的营养豆品 五、菌藻地衣类　草菇——预防坏血病的最佳蔬菜　黑木耳——活血补血的黑色保健食品　金针菇——满足儿童成长需要的“增智菇”　蘑菇——镇咳化痰的“菜中之王”　平菇——舒筋活络的“膏药”　香菇——增加食欲强壮身体的良方　银耳——清热又健美的菌中明珠第三章　水果养生　菠萝——香香甜甜解油腻　橙子——美容又抗病的佳果　草莓——益心健脑的“水果皇后”　橄榄——醒酒安神的“福果”　橘子——保护血管又润肺的上乘果品　龙眼——补虚长智的神品　榴莲——壮阳助火利脾胃的热带水果　荔枝——健肺强心的果中之王　李子——降压助消化有奇效　梨——清热祛火缓秋燥　芒果——止呕抗癌驻容颜　猕猴桃——美发乌发又防病的奇异果　木瓜——爱美女性的护肤保养品　柠檬——溶结石降血糖的天然药品　苹果——除斑治痘使肌肤白里透红　葡萄——滋养强壮防衰老的植物奶　枇杷——清热健胃防感冒的果中之皇　桑葚——安神镇魄，聪耳明目　山楂——消食化滞的长寿食品　石榴——抗胃溃疡助消化的名果　桃子——铁量丰富的美颜佳果　无花果——利咽消肿又润肠的蜜果　杏子——保护心脏的心之果　西瓜——解热生津的天然白虎汤　香蕉——解除忧郁的快乐水果　樱桃——祛风胜湿又健脑的良果　椰子——生津利尿的生命之果　柚子——开胃利胎儿的良方　杨梅——抑菌止痢的健康水果　枣——老幼妇孺的滋补佳品

章节摘录

插图：四、清除果蔬农药残留妙法蔬菜、水果如果残留有较多的农药化肥，有可能导致急性中毒，或在人体内蓄积，形成慢性中毒。
为安全起见，购买回来的蔬菜、水果在食用前可视情况，选用下述的某种方法清除残留农药化肥。
（1）将蔬菜先用清水冲洗干净。
对包心菜类蔬菜，可从中间剖开后放在清水里浸泡1小时左右，再用清水冲洗干净。
用淘米水清洗蔬菜的效果并不可靠，因淘米水本身可能就含有从米中溶出或搓洗下来的农药，反而有可能造成对蔬菜的二次污染。
对于使用有机磷农药的果蔬，还可以用碱水（500毫升水中加碱5—10克）浸泡。
将果蔬的表面污物洗净后，在碱水中浸泡5-15分钟即可。
（2）将洗净的蔬菜放在不少于蔬菜重量4倍以上的清水中浸泡30-50分钟，其间换水2-3次，最后再冲洗干净。
水溶性较强的农药，经搓洗和浸泡，可使蔬菜上80%-90%的残留农药溶解到水中。
（3）有些蔬菜、水果的表皮含蜡质液胶，有机磷、有机汞等农药很容易渗入并残留在这些果蔬表皮里。
所以有皮的萝卜、马铃薯、胡萝卜、番茄、冬瓜、苹果、梨等蔬果，最好是洗净后去皮再食用。
据测定，水果的农药污染90%以上是在果皮上。
（4）对于蔬菜水果残留农药，用臭氧除污后再冲洗浸泡更有效。

编辑推荐

《果蔬保健手册》由天津科学技术出版社出版。
中国第一部医学专著《黄帝内经》中提出，“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。”可见水果和蔬菜能营养人体、充实脏气，有养身和健身功效。
认识果蔬中的营养宝藏和养生功效、正确食用、合理搭配已成为人们迫切需要掌握的知识。

第一图书网, tushu007.com

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