第一图书网, tushu007.com

<<健康水果轻图典>>

图书基本信息

书名：<<健康水果轻图典>>

13位ISBN编号：9787537554565

10位ISBN编号：7537554560

出版时间：2013-5

出版时间：河北科技出版社

作者：曹丽娟

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

内容概要

《健康水果轻图典(全彩畅销版)》详细介绍了每种水果的产地、挑选方法、食用搭配、美体美颜知识，让你切身感受到水果的“大功效大作用”。
《健康水果轻图典(全彩畅销版)》由专业医师全程指导，读者通过阅读《健康水果轻图典(全彩畅销版)》可以掌握水果的营养知识及实用生活小窍门。

作者简介

曹丽娟，饮食营养专家，主管护师，河南省肿瘤学会护理专业委员，现就职于解放军第91中心医院。

<<健康水果轻图典>>

书籍目录

part 1 仁果类水果 苹果一日一苹果，医生远离我 梨润肺止咳疗效好 海棠果生津止渴，助消化 山楂最能健胃消食 枇杷健脾利水的“ 黄金丸 ” 水果瘦身：仁果类水果独特的减肥功效 part 2 核果类水果 水蜜桃补益气血的“ 天下第一果 ” 蟠桃驰名海外的“ 仙果 ” 油桃兼具苹果和梨风味的无毛桃子 李子生津润喉的好帮手 杏酸甜适口的癌症防火墙 梅子防治心血管疾病的酸果 杨梅天然的绿色保健食品 橄榄富含钙质的骨骼发育专家 樱桃调养气色防贫血 大枣补血养颜不显老 椰枣阿拉伯人的沙漠面包 冬枣营养价值为百果之冠 沙枣健脾止泻，用于消化不良 余甘果先苦后甜，越吃越少年 水果溯源：核果类水果的悠久历史 part 3 浆果类水果 葡萄熬夜族的活力源泉 香蕉抵抗辐射，消除疲劳的“ 快乐水果 ” 芭蕉清甜爽口，开胃助消食 黑莓营养丰富的新兴小果 八月札疏肝理气，活血止痛 石榴软化血管降血脂 猕猴桃“ 维C之王 ”，令皮肤光滑透白 草莓抗氧化，防早衰的最佳果品 树莓补肾壮阳，促进荷尔蒙分泌 黄皮生津止渴，顺气镇咳，促进消化，强心 桑葚养心益智的皇家御用补品 木瓜丰胸抗肿瘤的“ 百益果王 ” 人心果清心润肺，辅助治疗血管硬化 柿子润肺生津解宿醉 荔枝美容祛斑又补脑 枸杞药食两用的进补佳品 酸浆清热解毒，降压强心，抑制细菌 灯笼果酸味纯正的开胃果品 无花果健胃整肠，清热止咳 杨桃茶余酒后最适宜 火龙果具有美容保健双重功效 蓝莓人类五大健康食品之一 番茄神奇的菜中之果 水果传奇：浆果类水果的时空之旅 part 4 柑橘类水果 橘子天然的抗氧化剂 金橘果皮果肉皆可食用 橙子补充能量，美容养颜的疗疾佳果 枳破气消积，化痰除痞 芦柑理气健胃，消除疲劳，促进食欲，降低胆固醇 柚子易于保存的天然水果罐头 葡萄柚降压，解毒，助消化，降低胆固醇 柠檬最有药用价值的“ 神秘药果 ” 佛手果中之仙品，世上之奇卉 水果甄别：怎样区分各种柑橘类水果 part 5 热带及亚热带类水果 菠萝增进食欲助消化 芒果养颜明目的百搭水果 榴莲热带果王，又臭又香又好吃 山竹雪白嫩软、清甜甘香的“ 果中皇后 ” 椰子汁液清甜，解渴祛暑 莲雾可治疗多种疾病的佳果 菠萝蜜补中益气“ 齿留香 ” 番石榴东南亚最畅销的水果之一 人参果抗衰老，降压降血糖 槟榔历代医家治病的药果 番荔枝养颜美容，补充体力，清洁血液，强健骨骼 刺梨滋补健身，营养珍果 百香果营养丰富的“ 果汁之王 ” 鳄梨一个鳄梨相当于三个鸡蛋 红毛丹润肤养颜、清热解毒、增强人体免疫力 水果之约：台湾特色水果一览 part 6 瓜果类水果 哈密瓜沙漠里的“ 瓜中之王 ” 香瓜消暑热，解烦渴，甜于诸瓜 白兰瓜清暑解热，解渴利尿，开胃健脾 西瓜富有营养，纯净安全的“ 瓜中之王 ” part 7 其他水果 甘蔗清润、甘凉滋养的食疗佳品 荸荠地下雪梨，江南人参 菱角通乳利尿，止消渴 罗汉果清热解暑，化痰止咳，凉血舒骨，生津止渴 金樱子补肾固精，利尿止泻 雪莲果清肝解毒，调理血液，助消化，清除自由基 百合药食兼用的美丽花朵 仙人掌美洲地区的传统食品 芦荟集美容、保健为一身

章节摘录

版权页： 插图：

编辑推荐

《健康水果轻图典(全彩畅销版)》从现代医学和疾病预防等方面为读者普及常见水果食用常识。

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