第一图书网, tushu007.com

<<怎样吃水果>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃水果>>

13位ISBN编号：9787543938816

10位ISBN编号：7543938812

出版时间：2009-3

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：石四维

页数：296

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

人的一生平均消耗六七十吨（1吨=1000千克）食物。
食物给人体带来营养，维持生命活动；食品的添加剂、各种污染物以及食物消化吸收后的残渣和代谢废物滞留在体内沉积时，也给人体带来各种毒素，它是体内多余的垃圾。
当生成的毒素多于消除的毒素，残留在呼吸系统时，人就会感冒、咳嗽、气管敏感、哮喘；残留在胃肠道，会引发便秘、恶心、呕吐、腹泻；残留在皮肤，会出现斑点、过敏、暗疮、粉刺、湿疹；残留在骨骼，会腰背疼痛、关节痛；残留在大脑，会失眠、焦虑、抑郁、容易疲倦、精神紧张。
为了使身体功能更好地运转，就要进行正常的新陈代谢。
平日我们所摄入的食品，如肉、鱼、蛋和谷类等均属生理酸性，如果酸性食品成为每日进食的主要组成部分，必将导致酸过度，体液和血液中的乳酸、尿酸含量增加，使毒性代谢缓慢的物质阻塞在体内。
而水果属生理碱性食品，它能使体内的酸碱度保持平衡，启动人体自身的调理。
水果纤维能使肠路畅通，不同的水果具有不同的排毒功能，助人排出体内毒素，让身体变得更清洁。
世界上可供食用的水果有300多种，中国大陆现有果园1.5亿亩（1亩=666.66平方米），总产量约1亿吨，占世界水果总产量的17%，居世界第一。
卫生部在2007年版的《中国居民膳食指南》中，把水果作为膳食的重要组成部分，提出每人每天应摄入多种新鲜水果200克至400克，而目前在我国经济最发达的上海，城乡居民平均每标准人日消费水果仅44克。
水果含有丰富营养，多数可供生食，不需烹调即可享用。
不过想当然也会闹笑话。
20世纪我国名将张学良讲过这样一件事：他小时，父亲张作霖在东北边防带兵，人家送来一些香蕉，那时交通闭塞，南方生产的水果大家没见过。
有人说这是洋茄子，要凉拌着吃，但那是没有熟的青香蕉，下口涩得不好吃。
有人提出要煮来吃，结果糊糊一堆全扔了。
还有一次，人家送来一个大食盒，一个叠一个，中间有个大柚子，张学良也没见过，问这个橘子怎么这么大？
今天不少人见了有“水果之王”称号的榴莲也会目瞪口呆。
英国有个妇女问政府健康官员：“对于一个从来没见过的水果，你会剥开它，把它煮开，还是用刀砍它？
”现在英国超市对水果的保健功效和食用方法进行标识，连苹果、香蕉这些常用水果也要标识清楚，教人怎样吃水果，尤其是让超重人群学会吃水果，以调整饮食结构，改变英国作为欧洲最肥胖国家的地位。
美国纽约市议会也通过一项决议，让低收入社区居民多吃蔬菜水果，帮他们对抗肥胖和其他健康问题。
我国香港特区政府每月还给高龄老人发生果金，鼓励他们吃水果抗衰老。
世人食用作为天然食物的瓜果历史悠久。
我国现存较早的重要医学文献《黄帝内经》总结古代人民长期与疾病作斗争的经验时提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。
五果就是指桃、李、橘、栗、枣等多种鲜果和干果、坚果，它们在食物结构中能辅助五谷以养人之正气，使人延年益寿。
距今2200多年战国时代哲学家韩非子说：“树橘柚者，食之则甘，嗅之则香。
”三国时魏文帝曹丕也有“浮甘瓜于清泉，沉朱李于寒水”之句。
我国民间有不少关于瓜果的谚语、俚语，如西瓜能清热生津，解暑除烦，有“天生白虎汤”之称，新疆日夜温差大，更有“朝穿皮袄午穿纱，怀抱火炉吃西瓜”的俚语。
白虎汤为汉伤寒论方，指西瓜皮与其同功之喻，而春夏伏气发瘟热。
觅得隔年收藏者啖之，如汤沃雪。

古人还将一些瓜果晒干后制成药材，配方治病，沿袭至今。
　　目前，我国人民生活正由温饱型向小康型转变，在饮食安排上开始以“五果为助”，但是公众营养知识匮乏。
据国家发改委公众营养与发展中心的调查，被认为属于严重缺乏营养知识的“营养盲”有40%，远远多于“文盲”。
不少家庭常因营养缺乏，特别是食物中缺少叶酸而导致残疾人出生，殊不知水果含有叶酸。
欧洲一些发达国家把发给孕妇水果补助费，预防早孕畸胎列入提高人口素质的健康计划。
日本是世界人均期望寿命最长的国家之一，日本人的饮食长寿经中有一条是每天吃水果，特别强调吃含丰富维生素C的苹果和橘子。
　　吃水果大有学问，如何选择水果？
吃多少？
何时吃？
又怎么和其他食物搭配？
我国不少人习惯饭后吃水果，这是在吃饱或吃得过饱的基础上，以帮助消化为名，再添加的食物，这部分热量几乎全部被储存，从而加重了超重和肥胖。
吃水果也要量体裁衣，和吃药一样都需对症食疗，亦非多多益善，“猛补”会造成身体不适。
人们希望吸取更多的自然界的营养成分，来预防疾病，健身增寿，迫切需求食用瓜果的科学知识。
因此，今日对水果的研究已引起农林学、食品学、营养学、中医药学和烹饪学等方面的关注。
特别是现今科学界提出“有机全球化”的目标，农民开始种植不施化肥和化学农药的有机食品，包括瓜果在内，要求拒绝转基因和离子辐射，保护生物多样性、实施轮作、保护生态环境、防止水土流失等，使人们不久都能享受“有机、健康、环保”的瓜果。
　　本书分两部分：第一部分综述水果的营养成分、保健功效、食用宜忌及食用安全等：第二部分介绍25种常见水果的食用方法，包括食谱（菜肴、点心）和便方，帮助读者调整饮食结构，启动身体的自我净化过程，溶解多余的脂肪，清除身体各种器官（肝、肾、肺、淋巴系统、生殖系统以及皮肤等）的废物和毒素，净化血液，改善血质，促进新陈代谢，清洁并修复整个消化吸收系统，增强消化能力，调整吸收平衡，养生保健，延缓衰老。
　　长寿靠自己，学会使用水果营养保健的自然疗法，健康百岁不是梦。
　　我国亚圣孟子关于“食色，性也”对性学精辟的论述，即今日人人关注的生命工程。
健康的饮食和健康的性生活是人的健康总和，既延长了人的生命，又改善了人的素质。
近20年，我遵照孟子的箴言，结合当代中国国情，编写了食和色两个系列的书。
在食的方面，已由上海科学技术文献出版社出版了《秀色美餐——花卉食谱与便方》、《秀色养生——花卉药膳与便方》和《性保健食疗》，现在又完成了系列之四水果养生保健的书。
在色的方面，也就是性教育，已由中国人口出版社出版了《性爱健康指南》、《现代人性爱与保健》和上海科学技术文献出版社出版的《走进禁区——家长与孩子谈性》、《青春话性——生活教育和人格教育》四书。
　　为什么要专门写一本水果养生保健的书？
是不少朋友要我把自然疗法的切身体会告诉大家，怎样才是吃对水果，只有吃对了才能防治疾病、增进健康。
认识我的人都说“你是个奇迹”。
16年前我因高血压突发脑溢血，7个出血点，昏迷数日，差点送命。
醒来后开不了口，也握不住任何东西。
妻子是位资深医生，她配合医院的治疗，帮我在病床上对接语言中枢，教我讲话，还不断给我按摩手足，排除肌肉萎缩，果然不久能用普通话和上海方言与亲友继续交流，1个月后也从练字飞跃到继续笔耕，我在海外报刊的专栏文章从未中断。
唯一遗憾的是当时在对接语言中枢时，未把学过的外语也作一对接，以致今日只能听懂对方的一些口述，无法与之交流，因为没有人能听懂我把几种语言混杂在一起了。
4年多前又做了结肠癌手术，医生幽默地说你大概吃得太好了，提醒我要思考如何才是吃对吃好。

战胜两大顽疾康复后，有机会去海内外观光，特别是跑了欧美亚澳几个发达国家，发现洋人饮食没国人那么复杂。
他们讲究天然的营养，水果就是最方便的饮食，也是最富营养价值和药用价值的食品。
它能平衡人体内食物的酸与碱，也能使人的“进口”“出口”正常化，由此才会防治疾病、增进健康。
近年我在美国每天坚持吃水果，量不多，但常是二三个品种按水果的属性来搭配，也喝果汁吃果酱，有时还凑兴喝几口果酒，古稀之年反而与医院疏远了。
回国后友人赞赏我气色大为改善，要我把瓜果食疗介绍给大家。
于是总览东西方人对瓜果的研究，今年又在美国写了这本水果养生保健的书，也是花卉食疗和性保健食疗的姐妹篇。
本书为读者提供的千余种水果食谱和便方，不是我的创作，是先祖延传下来的智慧，也是烹饪师傅和民众实践的结晶，用法仅供参考，并非代替医生诊断，读者可求教医生和营养师，根据不同的时令和每人不同的体质、口味和病情进食符合自身类型的瓜果。
50多年前我在北京大学求学时，有个学友入学后就住进医院，按校方规定体检不合格要休学或退学。
我去医院探望这位同学复查时总带一袋苹果。
后来那位同学康复出院，为纪念那段在病房吃水果的日子，还起了个笔名叫罗早康，以后成了科学家，至今水果仍是他最喜爱的食物。
本书是在美国盛产苹果的华盛顿州完稿的，我的念小学的外孙还真是从果树上摘下苹果，洗好后让我边写边连皮吃。
加籍华人、加拿大上海商会名誉会长、年近九旬的资深作家李宗海，早年毕业于上海圣约翰大学，一生最爱吃水果，他是本书的顾问。
另一位顾问澳籍华人、澳大利亚资深工程师罗记生也是数十年坚持日食水果500克，花甲之年看上去才40多岁，退休后德国和新加坡多家企业争相聘他。
还有一位顾问是美籍华人、哈佛大学医学院博士后、辉瑞制药公司的药物分析专家邹虹，她期望本书能促使水果应用于新药。
本书还得到美国爱因斯坦医学院医学博士，自然医学康复中心杨岩夫妇和日本女报人时佳子的支持，他们多次与我通话，时佳子女士还从日本给我快递寄来资料。
下列几位医生、营养师和烹饪家，他们（依姓氏笔画为序）是：王云凤、王建英、石晔、石静如、艾清、汤学良、陈德荣、李培贤、范国华、周丽娟、邵仁德、张弘祺、戚轶、程建华、谢玉华和傅洪强，从各方面给我帮助。
使我难忘的是浙江中医药大学教授张立人，我们在上海和杭州多次研讨选题，不料在成书前，他因大面积心肌梗死不幸猝死，本书的出版也是对这位营养学家的追思。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

如何选择水果？
吃多少？
何时吃？
又怎么和其他食物搭配？
……其实，吃水果大有学问。
通过本书，你将知道如下几方面的食物养生知识：水果的天然营养，水果的搭配宜与忌，水果的抗癌疗效好；水果的食谱与便方等等。

本书分两部分：第一部分综述水果的营养成分、保健功效、食用宜忌及食用安全等：第二部分介绍25种常见水果的食用方法，包括食谱（菜肴、点心）和便方，帮助读者调整饮食结构，启动身体的自我净化过程，溶解多余的脂肪，清除身体各种器官（肝、肾、肺、淋巴系统、生殖系统以及皮肤等）的废物和毒素，净化血液，改善血质，促进新陈代谢，清洁并修复整个消化吸收系统，增强消化能力，调整吸收平衡，养生保健，延缓衰老。

作者简介

石四维，1938年1月生于上海，1958年7月毕业于北京大学。
长期从事写作业务，曾任职于报社、杂志社和通讯社，并被海外报刊聘为专栏作家、资深主笔、特约撰稿人和总编辑。
自20世纪50年代起至今，在报刊发表作品数百万字，并在海内外出版书籍20余种。
近20年，遵照亚圣孟子关于“食色，性也”的箴言，结合当代国情，编著食和色两个系列的书。在食的方面，已由上海科学技术文献出版社出版了《秀色美餐——花卉食谱与便方》、《秀色养生——花卉药膳与便方》和《性保健食疗》，本书是食系列书之四，介绍当今世上流行的使用水果营养保健的自然疗法和25种常见水果的食用方法。
《黄帝内经》中说，“5_g-为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之以补精益气”。

<<怎样吃水果>>

书籍目录

前言水果的养生保健水果的天然营养003人造的不如神造的003身体的最佳平衡状态004水果不能代替蔬菜和正餐005发达国家的膳食平衡盘007水果的色和香008红橙黄绿白黑各色水果009均匀食用多色水果011水果香味是减压剂011水果的性和味012对照体质吃水果013水果的五味015瓜果食疗除疾谣016何时进食水果好017不能空腹食的水果018饭前饭后吃水果的不同功效019吃水果的四个时段020服药前后不宜吃水果021运动对水果的需求023运动前后选择的理想水果023运动时常喝的果汁024宿动性能量的水果029水果和人的性取向029番茄红素增加男性精子030石榴苹果保护性功能030小黄瓜清热助性031治性疾的瓜果032孕妇产妇吃水果补身033孕妇首选性温的水果034孕期吃水果要适量适时036孕期的“营养胎教”037产后渐进吃水果038老年人吃水果防早衰039老年人吃水果的宜忌040吃水果防老年痴呆和老花艰042祛病延年的水果粥043老年人吃水果“量少多餐”045护牙护眼的水果046预防牙龈发炎的水果046保护视力的水果048养颜美容的水果049杨贵妃吃水果成了东方艳后050给皮肤搭配美容食053维吾尔族的瓜果美容秘方055养发美发的水果056护发乌发的果疗便方056治白发脱发的果疗便方058健康美味的果汁059果汁源自纯水果060果汁有益身体健康061混合果蔬汁疗效更佳063喝果汁的学问066儿童无需天天喝果汁067病人慎用果汁068水果美酒夜光杯069葡萄酒是最洁净的保健饮料069果酒制法与功效070养生养颜的果醋074美国流行“苹果醋养生法”075醋泡番茄防动脉硬化075葡萄醋降压降脂076清热生津的果醋076果醋能美白除斑077自制果酱价廉物美078番茄酱护心脏078红果酱清血脂079滋补养血的果酱080防治癌症的果酱081养生保健的果粥082果粥的制法和功效082探病人对症送水果089针对病情送水果089送“全方位的健康水果”091水果抗癌疗效好093水果是最佳防癌食物094五色果蔬的搭配095每日3份果蔬降低患癌风险096番茄红素的防癌功效097果皮含有抗癌物质098杏子奇异果是抗癌水果099放化疗吃水果促食欲100水果防癌的疗效102变废为宝的果皮107苹果的精华在果史108橘皮理气化痰109柚皮健脾消食110梨皮润肺消痰111石榴皮收敛止泻111香蕉皮清肠抑菌112葡萄皮健胃益血113西瓜皮清热解毒114番茄皮抗衰老116水果的挑选和保鲜116挑选水果的原则117挑选水果实例117水果保鲜实例120冰箱不是保险箱123反季节水果和畸形水果124反季节水果是“激素水果”125不能“以貌取果”126吃当季和当地的水果127吃畸形水果有碍健康128烂水果不烂部分也有毒128水果洗净食用安全13012种果蔬最容易被污染130不洁水果影响男性生育131洗涤剂洗水果不可靠131洗净水果的办法132水果错配“鸳鸯”危害健康134水果别与海鲜同食134水果的食用禁忌135水果的食谱便方百果之宗——梨143梨的食谱145梨的便方148全方位的健康水果——苹果150苹果食谱152苹果便方156智慧之果——香蕉158香蕉食谱160香蕉便方163水果皇后——草莓164草莓食谱166草莓便方167果之牡丹——荔枝169荔枝食谱171荔枝便方174中国珍珠——葡萄176葡萄食谱178葡萄便方179天下仙果——桃子182桃子食谱183桃子便方185九州名果——石榴187百榴食谱188石榴便方189九标水果——李子190李子食谱192李子便方193长寿仙桃——奇异果194奇异果食谱196奇异果便方198长寿食品——山楂200山楂食谱201山楂便方205抗癌之果——杏子211杏子食谱212杏子便方216果中极品——芒果219芒果食谱220芒果便方222热带名果——菠萝223菠萝食谱224菠萝便方229最甜金果——柿子231柿子食谱232柿子便方235水果“三友”之一——枇杷238枇杷食谱239枇杷便方240水果“钻石”——樱桃243樱桃食谱244樱桃便方247万能之药——梅子248梅子食谱249梅子便方250象征吉利的柑橘254柑橘食谱256柑橘便方261疗疾佳果——橙子264橙子食谱265橙子便方268天然水果罐头——柚子270柚子食谱272柚子便方273补血果——甘蔗275甘蔗食谱276甘蔗便方276宜母果——柠檬278柠檬食谱280柠檬便方282夏季瓜果王——西瓜284西瓜食谱285西瓜便方289瓜中之王——哈密瓜290哈密瓜食谱291哈密瓜便方293后记294

章节摘录

防食管癌奇异果防治食管癌有3个药用验方：①奇异果100克去皮捣烂，鲜半枝莲500克洗净捣碎，一起煎2次，每次加清水400毫升，煎半小时，2次汁混合，去渣取汁，目服1剂，分早、晚2次饮服，连服10-15日。
②奇异果根50克洗净切成小段，入锅加适量清水，煎煮去渣取浓汁，趁锅内汁热，打入鸡蛋2个，中火煮沸，成溏心熟蛋，吃蛋饮汁。
③奇异果根、杨梅根、野葡萄根各30克，半枝莲、白茅根各15克，一起水煎服。
防肺癌每天多量摄取维生素A，可降低肺癌致死的比率。
芒果、枇杷、橘子、柿子中富含维生素A，它和富含维生素C和维生素E的水果搭配，能有效预防烟害引起的肺癌。
另外，草莓对防治肺癌、鼻咽癌、喉癌、乳腺癌和白血病、再生障碍性贫血等血液病有较好的疗效，主要是草莓中含有草莓胺和鞣花酸两种物质，都有抑制恶性肿瘤的发生和生长的作用。
草莓营养丰富，富含氨基酸、单糖、柠檬酸、苹果酸、果胶、维生素及矿物质钙、镁、磷、铁等，这些营养素能促进人体的生长发育。
同时草莓也具有很高的药用价值，有润肺生津、健脾和胃、利尿消肿、解热烦渴等。
草莓含有丰富的胡萝卜素和维生素C，有抗氧化消除自由基的作用，保护正常细胞，避免其被氧化。
将新鲜草莓50克洗净榨汁，加蜂蜜30克搅匀，用冷开水冲至500毫升冷藏，每日代茶饮2次，每次饮服250毫升，润肺利肠，解毒攻癌，可预防肺癌。
每天适当吃点草莓浆果，或在饭后甜点中加点草莓浆果，还能预防乳腺癌。

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