

<<疯狂果蔬>>

图书基本信息

书名：<<疯狂果蔬>>

13位ISBN编号：9787545102116

10位ISBN编号：7545102118

出版时间：2008-09

出版时间：辽海出版社

作者：何风娣（编著）

页数：238

字数：300000

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>

<<疯狂果蔬>>

前言

食物决定健康！

一些临床资料证实，人类80%的疾病是吃出来的。

你不要不信！

虽然，现在我们的餐桌文化是越来越丰富了，人们也越来越注重饮食的营养和卫生了，可是，由于现在食物的丰裕，再加上人们的日常饮食多是从追求口味出发，对高脂肪、高胆固醇，口味肥美、甜腻的食物更喜欢，摄入量过多；而口味清淡，含维生素、矿物质、纤维素等营养成分多的食物则摄入过少。

这种不平衡的饮食搭配方式，必然会引起很多的疾病。

比如，肥胖、高血脂、高血压、高血糖、冠心病、脑血管病、脂肪肝等慢性非传染性疾病，正越来越多地困扰着现代人。

在疾病越来越多地困扰着人类的时候，一部分健康咨询师，。

部分医学家、科学家、生命学家.....在临床研究的过程中，指出了果蔬保健的重要性，引发了果蔬保健风潮。

尤其是今天，几乎全世界的人都在研究或使用水果、蔬菜来为人类的健康保驾护航。

众多的临床实验，众多人士的日常使用，包括一些普通的爱美女性在日常生活中的“实践”，都证实了水果、蔬菜对人类的保健作用，并继而提出了更深刻、精辟、科学、时尚的果蔬保健方式。

一时间，果蔬仿佛成了万能的！

人们纷纷将目光转移到果蔬保健中来。

可是，水果、蔬菜，并不是万能的，我们想用果蔬来保健，就必须了解果蔬的各种知识，认真学习果蔬养生保健方法。

只有明白了能吃什么果蔬，不能吃什么果蔬；什么果蔬治什么病；什么果蔬能美容；什么果蔬能减肥；什么果蔬有什么营养.....才能恰当地选择各种果蔬，为自己的身体健康保驾护航。

如果选择不当，不仅不能达到养生保健的目的，反而会影响健康！

所以，要想利用果蔬保健，就必须认真学习果蔬的相关养生、保健知识。

在本书中，我们将给您提供全面的了解果蔬、使用果蔬的各种知识。

<<疯狂果蔬>>

内容概要

吃果蔬的谬误与真相——破译果蔬的安全密码，不同体质、不同年龄、不同人群，吃果蔬时有不同的讲究。

哪些果蔬同食会对人体产生危害。

揭穿果蔬美容的甜蜜谎言。

<<疯狂果蔬>>

作者简介

何凤娣，女，毕业于南华大学，主任医师，长期工作在某医院第一线，对健康饮食和日常保障有着深入的研究，在各级期刊上发表论文多篇，曾参与编写过《健康体质加碱法》等图书。

<<疯狂果蔬>>

书籍目录

开卷有益：开启水果养生密码

Part 1 水果营养大观园：水果养生纵横谈

测一测

++水果时尚养生资讯堂++

水果的主要成分

常见水果的营养成分及作用表

身体各部位VS对应水果

老祖宗的研究：水果的五性、五色、五味与养生

身体体质VS水果选择

果色生香DIY

知识掌握目标星级榜

Part 2 水果养生保健斋：将水果纳入日常保健中来

测一测

++水果时时尚养生资讯堂++

四季水果食疗讲究

常见养生药用水果

水果可成为情绪不佳的终结者

各族群的果食调理

必知的助“性”水果

水果中的防癌先锋

果色生香DIY

知识掌握目标星级榜

Part 3 水果美容林：用水果帮你找回美丽

测一测

++水果时尚养生资讯童++

美人个个都是水果狂

水果美容光荣榜

自制各种水果美容餐

洗个水果浴，肌肤水汪汪

水果丰胸榜上有名

美唇水果也流行

“养眼”也可靠水果

果香秀发自己打造

手脚美丽也可靠水果

果色生香DIY

知识掌握目标星级榜

Part 4 水果排毒瘦身坊：让水果帮你打造伊人风采

测一测

++水果时尚养生资讯堂++

人体脂肪的真实面目——与“毒”有关

水果热量超级比拼

排毒瘦身水果大检点

组超级排毒瘦身水果组合

时尚水果排毒瘦身生活方式

果色生香DIY

<<疯狂果蔬>>

知识掌握目标星级榜

Part 5 水果时尚保健吧：用天然水果为你健康护航

测一测

++水果时尚养生资讯童++

水果在时尚界的作用

时尚果吧“菜”系：爽口水果菜

时尚果吧“沙拉”系：秀色水果沙拉

时尚果吧“果酒”系：美味果酒

时尚果吧“果酱”系：浓香果酱谱

时尚果吧“果醋”系：酸润果醋谱

时尚果吧“果茶”系：创意养生茶谱

果色生香DIY

知识掌握目标星级榜

Part 6 水果治病养生堂：让水果美食与健康同行

测一测

++水果时尚养生资讯堂++

生病VS果蔬养生

人身上的健康“晴雨表”

防治疾病的经典水果养生食谱

果色生香DIY

知识掌握目标星级榜

Part 7 健康食果频道：吃水果的溪误与真相

测一测

++水果时尚养生资讯堂++

揭穿水果养生的甜蜜谎言

水果错配危害健康

水果要合理地储存和保鲜

吃水果的卫生禁忌

果色生香DIY

知识掌握目标星级榜

Part 1 蔬菜营养大观园：蔬菜养生纵横谈

测一测

++蔬菜时一养生资讯堂++

蔬菜营养大盘点

蔬菜的保健作用

<<疯狂果蔬>>

章节摘录

Part 2 水果养生保健斋：将水果纳入日常保健中来水果时尚养生资讯堂四季水果食疗讲究我们强调养生“零负担”，同样需要注意遵循自然的规律来养生。

按季节吃应季食物，使我们的身体跟大自然相应，顺应大自然的节气，身体就健康。

所以选择水果，也要尽量选择应季保健水果。

水果的食用与时令之闻的关系我们都有经验，反季节的水果、蔬菜味道不好。

因为其生长于非自然条件下，靠人工环境、超量化肥和大量激素而促生，营养和品质都比自然环境下生长的差很多。

时令水果在自然环境中成熟，营养成分损失少，不用催熟剂，存储时也不用过多防腐剂，食用更放心。

此外，中医认为“时令之品治时令之病”，夏天吃西瓜清凉解暑，秋天吃苹果温胃止泻。

另外，食用季节性并且是土生土长的水果，也是最经济、最符合健康原则的。

所以，我们要尽量选择时令水果，避免吃反季节水果或水果罐头。

最好选购有机水果，避免农药残留，还要避免进口的水果。

并且根据自己的身体情况，如体质、身体所患疾病等来选择时令水果。

春季时令水果赏味 春季气温变化较大，细菌、病毒容易侵入人体，此时，为了防治春天会患的一些特有疾病，可选择一些水果来进行养生保健。

比如：梨：可防治春季发热和体内热病。

并且，在春季，如果患有高血压、肝炎、肝硬化等疾病，一定要多食梨，可减轻症状。

不过，梨性寒，脾胃虚寒、消化不良及产后血虚者不可多食。

香蕉：对春季阴虚肠燥或血热气滞者尤佳。

中医认为香蕉具有清热、润肠通便、降压利尿等作用。

樱桃：春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。

苹果：最好是红色的，因为春季气温不稳定，易患感冒，吃红色的苹果可使人体产生一种抗感冒因子——直接抵抗感冒病毒，加速康复。

夏季时令水果赏味夏天天气炎热，具有生津止渴、润喉去燥功效的水果，是机体补充能量的最佳选择。

以下五种水果，在这一季节可以适当地选择。

梨：可生津止渴、化痰清火、润肺去燥。

夏天选择食用，对人体健康有助益。

不过，梨性寒冷，脾胃虚寒者不宜多食。

香蕉：对于夏天口渴、便秘等阴虚肠燥、血热气滞者是十分健康的食物。

苹果：能生津止渴、健脾胃，对夏季口干舌燥、腹泻等有益。

猕猴桃：具有解热、止渴等功效，是适合夏季食用的水果。

西瓜：夏季消暑佳品，凉甜可口，能清热消烦、止渴解暑。

不过一次不能摄入过多，否则会引起消化不良或腹泻。

秋季时令水果赏味秋季气候干燥，这时应多吃生津止渴、润喉去燥的水果，比如：梨：有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能，最适宜于秋季燥热病的防治。

尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛，大便燥结症较为适宜。

甘蔗：是滋补清热的重要水果。

可作为清凉的补剂，对于低血糖、大便干结、小便不利、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一定的疗效。

但甘蔗性寒，脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。

此外，适于秋冬季吃的水果还有苹果、橘子、香蕉、山楂、草莓、李子等。

冬季时令水果赏味冬天寒冷，吃水果宜选择能生津止渴、滋养润燥的水果。

比如，苹果、橘子、香蕉、山楂、柚子、柿子等。

在这里我们针对每个季节列举了不同的水果。

<<疯狂果蔬>>

但是在生活中，我们都会发现在不同的季节，总会有大量的时令水果上市。所以，除了上面介绍的在不同的季节可食相应的水果外，适当地吃些符合体质的时令水果，对健康也是有益的。

慎选反季节水果现在由于保鲜技术，反季种植条件的完善，市场上卖的反季节水果越来越多。

可是要注意，反季节水果，尽量少食用。

原因是：目前，植物生长调节剂在蔬菜和水果等种植业应用较多，一株果树从幼苗到成熟最多可以使用十几种激素。

激素可以促进果实长大、发育、催红等，同时产量增加。

但是这种做法所催生出来的水果，对人体是有害的。

所以，最好不要买反季节水果，而要买当季水果。

常见养生药用水果有很好的保健价值，其中，有不少被祖国医学列入药用水果中。

下面我们就一起来认识几种养生药用水果。

桂圆肉功效主治：补益心脾，养血安神。

用于气血不足、心悸怔忡、健忘失眠、血虚萎黄。

养生最前线：国外在研究桂圆时发现其含有的一种活性成分有抗衰老的作用。

这与我国最早的药学专著《神农本草经》中所言桂圆有轻身不老之说相吻合。

故此有人认为桂圆是具有较好开发潜质的抗衰老食品。

日本大阪中医研究所曾对800多种天然药物进行抗癌试验，发现桂圆肉的水浸液对子宫颈癌细胞有九成以上的抑制率。

“用法：桂圆除可以直接嚼服、水煎服用外，也可制成果羹、浸酒，还可与白砂糖共同熬成膏剂服用

小偏方：腹泻：桂圆干14粒，生姜3片，煎汤服。

脑肿瘤、贫血、低烧不退者：桂圆肉30克，西洋参10克，蜂蜜少许。

将桂圆肉、西洋参、蜂蜜放入杯中，加凉开水少许，置沸水锅内蒸40——50分钟即成。

每日早、晚口服。

桂圆肉和西洋参可吃。

妊娠水肿：桂圆干30克，生姜5片，大枣15枚，水煎服，每日1-2次。

巨幼红细胞性贫血：桂圆肉15克，桑葚30克，加蜂蜜适量炖服，每日1剂，疗程不限。

山楂功效主治：开胃消食、化滞消积、活血散淤、化痰行气。

用于食滞、腹胀、淤阻腹痛、多痰等症。

养生最前线：本品营养丰富，尤其是含有具有降血脂、降血压、强心和抗心律不齐等作用的营养成分，如-胡萝卜素、钙、山楂素等三萜类烯酸和黄酮类等有益成分(能舒张血管、加强和调节心肌)。

另外，山楂内的黄酮类化合物牡荆素，是一种抗癌作用较强的药物，对癌细胞体内生长、增殖和浸润转移均有一定的抑制作用。

山楂还含有槲皮苷，它有扩张血管、促进气管纤毛运动、排痰平喘之功能。

据药理试验，焦山楂煎剂体外试验对各种痢疾杆菌及绿脓杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、炭疽杆菌等均有明显的抑制作用，故可用于菌痢的治疗。

山楂还有治疗绦虫的作用。

用法：除鲜食外，还可制成山楂片、山楂糕、红果酱、果脯、山楂酒等。

小偏方：消化不良：焦山楂10克，研末加适量红糖，开水冲服，每日3次。

或生山楂10克，炒麦芽10克，水煎服，每日2次。

痢疾初起：山楂30克，红、白蔗糖各15克，水煎冲细茶5克饮服。

治高血压、肝火头痛、暑热口渴：山楂15克，鲜荷叶50克，煎水代茶常饮。

闭经：山楂60克，鸡内金10克，红花10克，红糖30克，每日1剂煎服。

杏功效主治：润肺止咳、化痰定喘、生津止渴、润肠通便、抗癌。

主治咽干烦渴、急慢性咳嗽、大便秘结、视力减退、癌瘤等病症。

养生最前线：杏中富含多种维生素，有抗癌作用，可以杀死癌细胞，长吃还可延年益寿。

<<疯狂果蔬>>

杏中含有粗纤维等物质，能促进胃肠蠕动，减少粪便与肠道的摩擦，可有效防治便秘等消化系统疾病。

杏中含有丰富的维生素A原，有保护视力、防治眼睛疾病的作用。

最近研究表明，进食全杏仁膳食，并将它作为低饱和脂肪饮食的部分，即使脂肪的总摄入量高于现行的饮食推荐标准，也可大大降低心脏病发作的概率。

用法：杏可制成干果，鲜食，或做果脯食用。

也可提取杏仁食用。

小偏方：脸部生黑斑：杏去皮取肉研细，加入鸡蛋调和，临睡前涂于脸上，次日清晨用水洗去，可常用。

慢性气管炎：带皮苦杏仁与等量冰糖研碎混合，制成杏仁糖，早、晚各服9克，10日为1个疗程。

橄榄功效主治：消肿利咽，解湿热，消酒，解一切鱼鳖毒等。

主治肺热咳嗽，咽喉肿痛，烦渴，吐血，菌痢，食河豚、鱼、鳖引起的轻微中毒或肠胃不适，癫痫等。

养生最前线：橄榄果实的营养价值很高，尤其含钙质和维生素c十分丰富，对孕妇及儿童大有裨益。

橄榄可解河豚、毒蕈中毒及酒毒等。

橄榄中含山楂酸，具有多种生物活性，有抗肿瘤、抗炎、抗菌、抗寄生虫，促进肉类食物的消化等作用。

现代报道用橄榄煎液湿敷治疗急性炎症性皮肤病，有消炎、收敛及减少渗出的作用。

对于阴囊溃疡，女阴溃疡及重型、多型渗出性红斑有一定效果。

实验表明，橄榄有镇静大脑神经，抑制痢疾杆菌等作用。

另外，鲜橄榄汁还有解除煤气中毒的功效。

用法：鲜食，煎汤，腌渍，制成成橄榄、五香橄榄、甘草橄榄等。

外用：研末调敷，捣汁或熬膏服。

小偏方：咳嗽：鲜橄榄3-5枚，鲜萝卜1个，萝卜切开，共煮代茶饮，连服数天。

滔醉烦渴：鲜橄榄10枚，水煎服。

鱼骨鲠喉：生橄榄嚼汁，缓慢咽之。

肠炎，痢疾，腹泻等：生橄榄7枚，炖服。

罗汉果功效主治：清热凉血、生津止咳、滑肠排毒、嫩肤益颜、润肺化痰等。

可用于痰热咳嗽、咽喉肿痛、大便秘结、消渴烦躁诸症。

也有益寿延年、驻颜悦色等功效。

养生最前线：在临床主治百日咳、痰火咳嗽、血燥便秘等症；罗汉果汁还有化痰止咳，养声润肺，去除口臭之功效。

现代医药学研究发现，罗汉果含有丰富的糖苷，这种糖苷的甜度是蔗糖甜度的300倍，具有降血糖作用，可以用来辅助治疗糖尿病；含丰富的维生素C，有抗衰老、抗癌及益肤美容作用；有降血脂及减肥作用，可辅助治疗高脂血症。

用法：泡茶、煎汤或入粥食。

小偏方：咳嗽不爽、咽痛等症：罗汉果1枚，猪肺250克。

先将猪肺切成小块，挤出泡沫与罗汉果一起加清水适量煮汤，调味服食。

本方有滋补肺阴、清利咽膈之功效。

<<疯狂果蔬>>

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>