第一图书网, tushu007.com

<<水果，这样吃就对了>>

图书基本信息

书名：<<水果，这样吃就对了>>

13位ISBN编号：9787565503931

10位ISBN编号：7565503932

出版时间：2011-10

出版时间：中国农业大学

作者：何冰

页数：122

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

第一图书网, tushu007.com

<<水果，这样吃就对了>>

内容概要

人的体质不用，选择的水果也应该不同。
如何吃水果是大有讲究的，选对水果来吃才能为身体健康加分。
如果吃得不对，可能会给你带来很多不适。
比如热性体质的人一次食用大量的龙眼，那效果就无异于“火上浇油”了。
阅读完本书相信您一定能够挑选适合自己的水果，不久的将来，您会成为健康的水果达人！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

何冰，2004年毕业于北京中医药大学中医临床系，硕士研究生。
毕业后就职于北京中医药大学附属东直门医院，一直在一线工作，从事儿童疾病防治与营养咨询，积累了丰富的临床经验，并应用于教学及科研，对食品营养、保健作用有独到的见解和研究。

第一图书网, tushu007.com

<<水果，这样吃就对了>>

书籍目录

第一篇　体质与水果的亲密关系
　对照体质选对水果
　热性体质&凉性水果
　寒性体质&温热性水果
　平性水果
第二篇　解读水果功效
　按自身状况选水果
　增强免疫力的水果
　延缓衰老的水果
　水果瘦身成功的秘密
　提高记忆力的水果
　消除疲劳的水果
　提升食欲的水果
　高血压人群宜吃的水果
　高血脂人群宜吃的水果
　动脉硬化宜吃的水果
　保肝护肝宜吃的水果
　改善骨质疏松作用的水果
　改善睡眠作用的水果
　感冒宜吃的水果
　改善缺铁性贫血的水果
　特殊人群选水果
　儿童宜吃的水果
　怀孕与产后妇女
　更年期女性
　中年男性
　老年人
　特殊生活族群的水果需求
　长期外食者
　为了应酬常常饮酒
　吸烟者
　电脑族
　按季节吃对水果
第三篇　水果知识一箩筐
　附录1：11种抗癌水果大揭秘
　附录2：水果功效速查表

章节摘录

版权页：插图：枣的维生素C含量很多，每100克干枣含有243毫克维生素C，鲜枣的维生素C含量为14毫克。
鲜枣中维生素D的含量也较高，比苹果高70倍，因此，鲜枣被称为“活维生素丸”。
大枣中还含有大枣皂苷，葡萄糖、果糖等营养成分。
红枣味甘、性温、归脾胃经，有补中益气、养血安神、缓和药性的功能。
《本经》言：主心腹邪气，安中养脾，助十二经。
平胃气，通九窍，补少气、少津液，身中不足，大惊，四肢重，和百药。
民间更有“一天吃三枣，终身不显老”、“五谷加小枣，胜似灵芝草”之说。
科学研究认为，大枣中的一种果糖成分，具有免疫抑制作用，可以提高机体对疾病的抵抗力。
枣中黄酮类、芦丁含量较高，黄酮可保护血管，芦丁有降血压效果，所以鲜枣是心血管病人的保健食品。
药理研究发现，红枣能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏，红枣富含三萜类化合物和二磷酸腺苷。
三萜类化合物大都具有抑制癌细胞的功能，这种物质可使癌细胞向正常细胞转化。
它有很强的抗氧化、抗自由基形成的作用，因此，常吃大枣有抗衰老、增强免疫力的功效。
月经期间有眼肿或脚肿、腹胀现象的女性不适合吃红枣，否则水肿的情况会更严重；体质燥热的女性不适合在月经期吃大枣，否则会造成月经量过多。
一次食用大枣最好别超过20枚，吃得过量会有损消化功能，引发便秘。
由于红枣中含糖量较高，吃多了还容易发胖。
此外，红枣的表皮坚硬，极难消化，吃时一定要充分咀嚼，否则会损伤胃肠。

编辑推荐

《水果,这样吃就对了》性格急躁的人，如果选择草莓，可以帮助您培养耐心，您知道香蕉越丑越可爱吗？
香蕉表皮黑斑越多越成熟，免接活性就会越离。
柿子对于疲惫不堪的人来说，是最好的补养品。
吃完油腻的肉食，吃点菠萝或木瓜，给你的肠道洗洗澡吧！
苹果，减肥的人不常食用，只是吃苹果时，要细嚼慢咽，减肥才会增效。

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