

<<果能治病>>

图书基本信息

书名：<<果能治病>>

13位ISBN编号：9787801756688

10位ISBN编号：7801756681

出版时间：2007-8

出版时间：长安

作者：周传林

页数：310

字数：220000

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>

<<果能治病>>

内容概要

本书从水果的医疗角度出发，详细介绍了56种常见水果的营养成分、性味归经、功效主治、适用人群、食用禁忌等知识，并对每一种水果的治病妙方进行了重点讲解，试图向读者介绍生活中的各种病症可以通过食用各种可口的水果，得到舒缓与治疗。

本书所列水果的治病妙方取材方便、制作简单、科学实用、通俗易懂，适宜于各个阶层的人士阅读。

<<果能治病>>

书籍目录

第一章 “果”真有学问一、水果的营养素二、水果的四性五味三、检测体质，挑选适合自己的水果四、颜色不同，功能有别五、根据职业选水果六、科学食用水果才健康七、身体各部位对水果的特定需求八、水果健康吃：不同人群异样要求九、冬季水果健康吃十、健康小贴士：当心水果的副作用十一、常见病症的适宜水果十二、选对水果好排毒十三、新鲜水果挑选秘籍十四、食用水果十忌十五、不宜同食的水果与食物十六、水果虽好但不能代替蔬菜十七、不能空腹食用的水果十八、能抗癌的水果十九、世界公认的健康水果二十、新鲜水果的医疗妙用第二章 温热性水果一、防暑治痧的良药——杨梅二、百果第一枝——樱桃三、西域佳果——石榴四、天下第一果——桃子五、抗癌防癌的良好果——杏六、健美养颜的水果——荔枝七、补阳益气的佳果——橘子八、万寿瓜——木瓜九、降火驱虫的高手——椰子十、袖珍水果——金橘十一、消炎开胃的金球——橙子十二、干果之王——栗子十三、健脑益智果——核桃十四、坚果中的鲜品——松子十五、热带居民的嗜好品——槟榔十六、维生素宝库——沙棘十七、休闲干果——开心果十八、热带水果之王——榴莲第三章 寒凉性水果一、瓜中之王——西瓜二、养阴生津的瓜果——哈密瓜三、甜蜜的解暑果——甜瓜四、化痰消食的珍品——柚子五、清热解毒星星果——杨桃六、快乐水果——香蕉七、生津润肺的铁杆庄稼——柿子八、维C之王——猕猴桃九、热性病的克星——甘蔗十、地下雪梨——荸荠十一、民间圣果——桑椹十二、“大夫第一药”——苹果十三、百果之宗——梨十四、果中皇后——草莓十五、热带水果之王——芒果十六、橘子的“孪生姐妹”——柑十七、清热润肺的专家——罗汉果十八、清热抗癌之上品——菱角第四章 平性水果一、补血良果——葡萄二、天堂之果——橄榄三、清热护肝的酸溜果——李子四、滋补神品——龙眼五、饱餐之后的健康帮手——菠萝六、柠檬酸仓库——柠檬七、清肺止咳的黄金果——枇杷八、优秀抗衰老食品——乌梅九、“果中巨人”——菠萝蜜十、不花而实——无花果十一、长寿水果——山楂十二、天然维生素丸——大枣十三、果中长老——白果十四、止渴生津的果品——沙果十五、清心宁神的圣品——莲子十六、明眼草子——枸杞子十七、野生佳果——金樱子十八、长生果——花生十九、秋令平补良药——芡实二十、坚果之王——榛子

<<果能治病>>

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>