

<<食苑健康系列丛书2>>

图书基本信息

书名：<<食苑健康系列丛书2>>

13位ISBN编号：9787802443297

10位ISBN编号：7802443296

出版时间：2009-5

出版时间：现代出版社

作者：王云 编著

页数：190

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>

## <<食苑健康系列丛书2>>

### 内容概要

水果自身含有的糖类、酶、生物干扰素等物质，都是人体生命运转不可或缺的组成部分：水果中所含的低分子糖，适合各种年龄段的人体吸收；大多数水果中都含有维生素C，可刺激人体产生防癌、抗病物质——干扰素；而苹果酸、枸橼酸可以恢复身体和预防疲劳；果胶和纤维素具有刺激胃肠蠕动，增强消化功能的作用。

维生素C对组成皮肤的结构物质——胶原蛋白的形成具有重要意义。因此它能使人们保持健美柔嫩的肌肤。

<<食苑健康系列丛书2>>

作者简介

王云，高级营养师、科普作家。  
为餐饮业、部队、院校、企业等单位做了大量的营养、卫生、食品、烹饪等专业培训及社区大众科普讲座。  
被多家企业、院校聘为美食营养专家、顾问。

首都保健营养美食学会理事，《中国旅游之窗》、《健康》、《中华美食药膳》、《时尚健康

<<食苑健康系列丛书2>>

书籍目录

1. 记忆之果——苹果2. 清热润燥——梨3. 佳果良药——柑橘4. 润肺开胃——柿子5. 润肠平喘祛痰——桃6. 抗癌之果——杏7. 消食健胃——山楂8. 清热利便——香蕉9. 补气血强筋骨——葡萄10. 去胃中恶气——柚子11. 理气滋肝脾——荔枝12. 清热泻火——甘蔗13. 利肺润五脏——枇杷14. 开胃祛暑——杨梅15. 益气祛风湿——樱桃16. 开胃止泻——菠萝17. 清热凉血——草莓18. 益胃止呕——芒果19. 生津调脾胃——石榴20. 杀虫又破积——槟榔21. 清肺利咽——橄榄22. 清热通淋——猕猴桃23. 祛暑安胎——柠檬24. 滋补清热——椰子25. 温胃舒肝气——佛手26. 健胃润肠——无花果27. 滋补佳品——罗汉果28. 利水解毒——杨桃29. 驱湿下乳——木瓜30. 除烦安神——梅子31. 清热益气——菠萝蜜32. 行气宽胸——橙子33. 健美生津——李子34. 益寿补肝肾——桑葚35. 安神补气血——龙眼36. 清热消暑——西瓜

## 章节摘录

记忆之果——苹果苹果对于人们来说可谓太熟悉了，无论男女老少可以说人见人爱。

在我国古代，根本没有“苹果”一词。

苹果，古谓之“柰(nai)”、“(棕)”、“林檎(qin)”、“来檎”、“联珠果”、“频婆”、“严波”、“超凡子”、“天然子”、“苹婆”等。

它原产于高加索南部及波斯的滨海一带。

我国西北部地区也是苹果的重要发源地，栽培历史已达2000多年，世界园艺学上称其为“中国苹果”，属于苹果家族中的一支，另一支被称作“西洋苹果”。

因此说苹果是一种古老的水果并不过分。

这种被古人称为“柰”与“林檎”的水果，在古代涵盖的范围十分广泛，既包括今天我们所说的“海棠果(海红)”、“楸子”、“柰子”，又包括“沙果”、“花红”、“槟子”、“山顶子”、“山荆子”等。

柰，据李时珍《本草纲目·果部》集解：“柰与林檎，一类二种也。

树实皆似林檎而大。

”古人视柰为上等水果，为高档的馈赠食物，所以《千字文》中，才有“果珍李柰”之句。

由于柰之珍贵，还受到佛门寺院的偏爱，佛经中简称柰氏树园为“柰园”。

在水果王国里，最庞大的家族莫过于苹果了。

苹果与葡萄、柑橘、香蕉一起被列为世界“四大水果”。

其中，苹果又是栽培地区最广、产量最多、销售期最长的果品。

我国苹果产量在亚洲居首位，居世界第五位。

因其果色艳丽、芳香馥郁、口味甘甜，且营养丰富，是人们最喜爱的一种水果。

苹果的种植几乎遍布全世界。

有专业人员调查显示，全世界约有上万个不同的苹果品种，其中我国种植的有四百余种。

苹果的地区适应性很强，植株和果实变异很大，在千百年来的演化进程中，彼此容易杂交变异，因而它的后代极其复杂多样。

按成熟季节，可分为伏果和秋果两大类。

前者生长期短，“大暑”前后即可下树上市，后者则要到“白露”时节才告成熟。

<<食苑健康系列丛书2>>

媒体关注与评论

现代营养学立足营养素，因此存在严重的局限性。  
食物好比是皮，营养好比是毛，皮之不存，毛将焉附。  
此书强调“食物是最好的药物”这一核心理念。  
将中华民族几千年生活实践中广泛应用，并且行之有效的简、便、廉的食疗养生方法告诉读者。  
使广大读者接受“寓医于食”的保健理念。  
——国家卫生部健康教育首席专家 赵霖

<<食苑健康系列丛书2>>

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>