

《全家人的水果养生书》

图书基本信息

书名：《全家人的水果养生书》

13位ISBN编号：9787502374150

10位ISBN编号：7502374159

出版时间：2012-8

出版社：机械工业出版社

作者：鲁直

页数：201

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《全家人的水果养生书》

内容概要

《全家人的健康养生书架:全家人的水果养生书》精选36种营养丰富，既比较常见又含特定营养素、有独特营养和食疗效果的水果，从传统医学和现代营养学的角度列出其性味、归经、主要营养素和功效、搭配宜忌，各种简便易行又确有实效的食疗小偏方，配以汤、饮、粥、菜、饭等多种不同形式，让您和家人在饮食方面不仅不会“巧妇难为无米之炊”，而且可以十八般武器多种组合、任意选择，使全家人营养均衡，永葆健康。

《全家人的水果养生书》

作者简介

鲁直，医学专业出身，从事中医临床工作数年，后潜心研究大众健康养生。编著《五色食物养五脏》等健康、育儿图书40多种，多次获华东地区优秀科技图书奖，部分图书版权输出韩国和台湾地区。

书籍目录

前言好吃不如吃好

第1章健康之道：损有余而补不足

第1节饮食红绿灯

第2节七种必需营养物质

第3节膳食金字塔

第4节水果的四性与人体的寒热体质

第5节水果的五味调和与酸碱平衡

第2章水果养生攻略

第1节樱桃开眼

第2节梨：百果之宗

第3节红枣：“脾之果”

第4节益肾乌发看桑葚

第5节苹果最“关心”

第6节护肝有“李”

第7节桃：肺之果

第8节山楂：活血降压功劳大

第9节西瓜：天然白虎汤

第10节石榴：杀菌止血防口臭

第11节枇杷：止咳润肺枇杷膏

第12节咳喘圣药实有“杏”

第13节猕猴桃：防癌抗压青春果

第14节柠檬：益母果

第15节荔枝：补血美容妃子笑

第16节菠萝：解暑消炎罐头王

第17节增智润肠有香蕉

第18节草莓：补血养颜两相宜

第19节葡萄：美酒糖源由此生

第20节杨梅：望梅止渴美名传

第21节助消抗菌有杨桃

第22节无花果：防癌通肠治痔疮

第23节消疲润肤有柑橘

第24节柚子：健骨降糖又解痉

第25节开胃清热必有“橙”

第26节龙眼：养血安神抗衰老

第27节芒果：佳果晕船再无忧

第28节椰子：树上长的人体体液

第29节驱虫消食嚼槟榔

第30节木瓜：抗菌丰胸万寿果

第31节榴莲飘飘活气血

第32节橄榄：护心降压天堂果

第33节柿子：解酒止血有七绝

第34节香瓜：退烧抗癌香又甜

第35节哈密瓜：补血排毒女人瓜

第36节荸荠：地下雪梨

附录

附录A人体必需矿物质元素基本知识一览表

附录B维生素基本知识一览表

《全家人的水果养生书》

附录C常见水果性味、归经、功效一览表

章节摘录

版权页：七种武器排名第三的是糖类，也称碳水化合物。这个大家比较熟悉，尤其是小朋友，没有几个不喜欢吃糖的。我们日常食用的蔗糖、粮食中的淀粉、植物体中的纤维素、人体血液中的葡萄糖等均属糖类，是我们每天生理活动、劳动和工作所需能量的主要来源，人体一天所需热量约70%靠糖类提供。它不仅提供能量，同时糖分子中的碳架可以以直接或间接的方式转化为构成生物体的蛋白质、核酸、脂类等各种有机物分子。不论是作为能源物质和细胞结构物质，还是在参与细胞的某些特殊的生理功能方面，它都是不可缺少的生物组成成分，也因此“兵器谱”上排行第三。除了这三大物质，剩下的“哥儿四个”就该沿用当下通用的做法，在后面加括号注明排名不分先后了。因为这哥儿几个都很重要，真要就其功能和作用大小评出个子丑寅卯来，估计就要闹个营养物质版的“五官争功”了。水，有个耳熟能详的说法叫“生命之源”。尽管水可能是营养物质七大武器中结构最简单、种类最单一的，但若论及重要性，人体对水的需要仅次于氧气。人如果不摄入某一种维生素或矿物质，也许还能继续活几周，或者带病活上若干年；但如果没有水，人却只能活几天。水是人体细胞的重要成分，占我们人体血浆成分的90%~92%，占成人体的60%~70%，占儿童体重的80%以上。它不仅是各种生理活动重要的溶剂，还是重要的润滑剂，在体温调节等方面也发挥着重要作用。

《全家人的水果养生书》

编辑推荐

《全家人的健康养生书架:全家人的水果养生书》编辑推荐：别说你会吃水果，为全家人量身定做的水果养生书。一本就够的家庭水果保健医师。让您和家人吃到110岁，健康再无忧。

精彩短评

- 1、本来就喜爱吃水果，现在懂得各种水果的属性，就可以区别对待，更科学更有效利用水果来补充身体所需了。
- 2、很好的一本书，真心蛮喜欢的！给个赞。
- 3、帮同学订的，感觉还不错吧
- 4、书很好，如能加入如何搭配那便更理想了！
- 5、说老实话，现在看到类似这种书就皱眉头本能地避开，是看头那个老顽童的“天之道，损有余而不足”吸引了我。再看下去，作者讲到了上生理课的情形，感觉和张无本大师那样的忽悠砖家不一样。再看后面讲什么寒热四性和五味，还是比较系统的，不像那些拼凑的东西。
- 6、一整套的书阅读下来感受很多，以前的生活方式也改变了很多，为了自己和家人健康，还是多学习健康养生的把
- 7、不可否认当代的人们越来越多地开始关注起健康养生的学问来。今日人们的追求早已经由原来的“吃不饱”过渡到了需要“吃得好”的阶段。那么，怎么样的情况才是做到了真正地“吃得好”定论呢？
很是认同我今天刚读到的一本《全家人的水果养生书》养生，保健书籍。在这里，我找寻到了关于“吃得好”的很有说服力的定论。所谓的吃得好，不是说好吃，而是说吃好。“民以食为先，食以质为先。”吃的学问实在是矛盾的复杂体，既简单又不简单。尤其是读完了这本书后，我们其实会发现哪怕是水果的品味都超级地有讲究。而在这本书中，我们可以找到点拨关于水果养生术的迷津。
针对这本书，个人以为此书很有一种用专业的养生见解娓娓道来水果养生的面面观。两大章节，详细和分述的紧密结合。从最初的健康之道原理展开，逐步深化引导入随后各个有不同针对性的水果饮食须知。通过本书的第一章节健康之道：损有余而补不足，我更加从理念上深入明白和了解关于饮食养生的必要性和水果养生的可行性。但是说养生，并非一味地全盘推出水果食补法。想要真正的养生还是需要根据个人体自身的特点等等诸多客观因素，因人因食置益。无论是全盘否定又或者是全盘接收都无法起到真正的养生保健效果。有时候食物之间的相克相冲都会给我们食用者带来不可想象的身体伤害。这一系列的缘故更说明着我们需要明白懂得正确水果养生方法是多么地当务之急了。了解了缘由，自然需要我们有更为系统性和有针对性的水果饮食科普了。那么，随后书中便是根据每个水果各自的特色，性能等等逐一为我们做了相关的介绍。食物趣话，营养面面观，营养功效，饮食宜忌，简易食疗法，健康营养食谱和小贴士分门别类地带领我们书外的读者更进一步地了解每个水果的特性和食用注意事项。如此这般的编辑设计方式很是清晰，明了地告知着我们关于水果养生的每个要点。食用水果可以助人养生。但是真正的养生更在于我们可以熟悉掌握和了解食用的水果特性和功效。参看着这本《全家人的水果养生书》可以让我们用最快捷和省心的方式进一步熟知和了解自己食用的水果。正可谓知己知彼百战百胜，正可谓知水果功效才可以对症下药。
作为一本可以成为家庭水果保健医师的书册，我们从中可以学习到不少食用水果的知识和细节。健康养生的水果疗法从中可以总结出很多的门道来。但是，书中配图内容并不是很多。个人以为很是让我这种追求形象感官的读者不是很习惯。假如可以有相关的水果配图，相信本书可以更加地引人瞩目。
- 8、这本书里介绍的水果都是我们日常能看到的。每种水果都介绍了产区，古代医书，如本草上的介绍。每种水果的营养价值，以及注意点都说了，最喜欢的是后面还有各种水果治疗一些小毛小病的食疗方子，不是很难，可以自己做做！很好的一本书，个人认为封面也很好，里面的纸张要是更好点，多加点图片可能就更好了！
- 9、以前还真没注意吃水果也要讲搭配，也有宜忌，最关键的，水果也可以用来食疗。
真是一本好书！
- 10、健康养生用书，总体感觉还不错

1、不可否认当代的人们越来越多地开始关注起健康养生的学问来。今日人们的追求早已经由原来的“吃不饱”过渡到了需要“吃得好”的阶段。那么，怎么样的情况才是做到了真正地“吃得好”定论呢？很是认同我今天刚读到的一本《全家人的水果养生书》养生，保健书籍。在这里，我找寻到了关于“吃得好”的很有说服力的定论。所谓的吃得好，不是说好吃，而是说吃好。“民以食为先，食以质为先。”吃的学问实在是矛盾的复杂体，既简单又不简单。尤其是读完了这本书后，我们其实会发现哪怕是水果的品味都超级地有讲究。而在这本书中，我们可以找到点拨关于水果养生术的迷津。针对这本书，个人以为此书很有一种用专业的养生见解娓娓道来水果养生的面面观。两大章节，详细和分述的紧密结合。从最初的健康之道原理展开，逐步深化引导入随后各个有不同针对性的水果饮食须知。通过本书的第一章节健康之道：损有余而补不足，我更加从理念上深入明白和了解关于饮食养生的必要性和水果养生的可行性。但是说养生，并非一味地全盘推出水果食补法。想要真正的养生还是需要根据个人体自身的特点等等诸多客观因素，因人因食置益。无论是全盘否定又或者是全盘接收都无法起到真正的养生保健效果。有时候食物之间的相克相冲都会给我们食用者带来不可想象的身体伤害。这一系列的缘故更说明着我们需要明白懂得正确水果养生方法是多么地当务之急了。了解了缘由，自然需要我们有更为系统性和有针对性的水果饮食科普了。那么，随后书中便是根据每个水果各自的特色，性能等等逐一为我们做了相关的介绍。食物趣话，营养面面观，营养功效，饮食宜忌，简易食疗法，健康营养食谱和小贴士分门别类地带领我们书外的读者更进一步地了解每个水果的特性和食用注意事项。如此这般的编辑设计方式很是清晰，明了地告知着我们关于水果养生的每个要点。食用水果可以助人养生。但是真正的养生更在于我们可以熟悉掌握和了解食用的水果特性和功效。参看着这本《全家人的水果养生书》可以让我们用最快捷和省心的方式进一步熟知和了解自己食用的水果。正可谓知己知彼百战百胜，正可谓知水果功效才可以对症下药。作为一本可以成为家庭水果保健医师的书册，我们从中可以学习到不少食用水果的知识和细节。健康养生的水果疗法从中可以总结出很多的门道来。但是，书中配图内容并不是很多。个人以为很是让我这种追求形象感官的读者不是很习惯。假如可以有相关的水果配图，相信本书可以更加地引人瞩目。

《全家人的水果养生书》

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：www.tushu000.com