

# 《健康水果轻图典》

## 图书基本信息

书名：《健康水果轻图典》

13位ISBN编号：9787537554565

10位ISBN编号：7537554560

出版时间：2013-5

出版社：河北科技出版社

作者：曹丽娟

页数：174

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](http://www.tushu000.com)

# 《健康水果轻图典》

## 内容概要

《健康水果轻图典(全彩畅销版)》详细介绍了每种水果的产地、挑选方法、食用搭配、美体美颜知识，让你切身感受到水果的“大功效大作用”。《健康水果轻图典(全彩畅销版)》由专业医师全程指导，读者通过阅读《健康水果轻图典(全彩畅销版)》可以掌握水果的营养知识及实用生活小窍门。

# 《健康水果轻图典》

## 作者简介

曹丽娟，饮食营养专家，主管护师，河南省肿瘤学会护理专业委员，现就职于解放军第91中心医院。

## 书籍目录

### 目录

#### part1 仁果类水果

- 苹果 一日一苹果，医生远离我 ... 8
- 梨 润肺止咳疗效好 ... 12
- 海棠果 生津止渴，助消化 ... 15
- 山楂 最能健胃消食 ... 16
- 枇杷 健脾利水的“黄金丸” ... 18
- 水果瘦身：仁果类水果独特的减肥功效 ... 20

#### part2 核果类水果

- 水蜜桃 补益气血的“天下第一果” ... 24
- 蟠桃 驰名海外的“仙果” ... 26
- 油桃 兼具苹果和梨风味的无毛桃子 ... 27
- 李子 生津润喉的好帮手 ... 28
- 杏 酸甜适口的癌症防火墙 ... 31
- 梅子 防治心血管疾病的酸果 ... 34
- 杨梅 天然的绿色保健食品 ... 36
- 橄榄 富含钙质的骨骼发育专家 ... 38
- 樱桃 调养气色防贫血 ... 40
- 大枣 补血养颜不显老 ... 42
- 椰枣 阿拉伯人的沙漠面包 ... 44
- 冬枣 营养价值为百果之冠 ... 45
- 沙枣 健脾止泻，用于消化不良 ... 46
- 余甘果 先苦后甜，越吃越少年 ... 47
- 水果溯源：核果类水果的悠久历史 ... 48

#### part3 浆果类水果

- 葡萄 熬夜族的活力源泉 ... 52
- 香蕉 抵抗辐射，消除疲劳的“快乐水果” ... 56
- 芭蕉 清甜爽口，开胃助消食 ... 58
- 黑莓 营养丰富的新兴小果 ... 59
- 八月札 疏肝理气，活血止痛 ... 59
- 石榴 软化血管降血脂 ... 60
- 猕猴桃 “维C之王”，令皮肤光滑透白 ... 62
- 草莓 抗氧化，防早衰的最佳果品 ... 64
- 树莓 补肾壮阳，促进荷尔蒙分泌 ... 66
- 黄皮 生津止渴，顺气镇咳，促进消化，强心 ... 67
- 桑葚 养心益智的皇家御用补品 ... 68
- 木瓜 丰胸抗肿瘤的“百益果王” ... 70
- 人心果 清心润肺，辅助治疗血管硬化 ... 73
- 柿子 润肺生津解宿醉 ... 74
- 荔枝 美容祛斑又补脑 ... 76
- 枸杞 药食两用的进补佳品 ... 78
- 酸浆 清热解毒，降压强心，抑制细菌 ... 81
- 灯笼果 酸味纯正的开胃果品 ... 81
- 无花果 健胃整肠，清热止咳 ... 82
- 杨桃 茶余酒后最适宜 ... 84
- 火龙果 具有美容保健双重功效 ... 86
- 蓝莓 人类五大健康食品之一 ... 88

- 番茄 神奇的菜中之果 ... 90
- 水果传奇：浆果类水果的时空之旅 ... 94
- part4 柑橘类水果
- 橘子 天然的抗氧化剂 ... 98
- 金橘 果皮果肉皆可食用 ... 101
- 橙子 补充能量，美容养颜的疗疾佳果 ... 102
- 枳 破气消积，化痰除痞 ... 106
- 芦柑 理气健胃，消除疲劳，促进食欲，降低胆固醇 ... 107
- 柚子 易于保存的天然水果罐头 ... 108
- 葡萄柚 降压，解毒，助消化，降低胆固醇 ... 110
- 柠檬 最有药用价值的“神秘药果” ... 112
- 佛手 果中之仙品，世上之奇卉 ... 115
- 水果甄别：怎样区分各种柑橘类水果 ... 116
- part5 热带及亚热带类水果
- 菠萝 增进食欲助消化 ... 120
- 芒果 养颜明目的百搭水果 ... 122
- 榴莲 热带果王，又臭又香又好吃 ... 124
- 山竹 雪白嫩软、清甜甘香的“果中皇后” ... 126
- 椰子 汁液清甜，解渴祛暑 ... 128
- 莲雾 可治疗多种疾病的佳果 ... 130
- 菠萝蜜 补中益气“齿留香” ... 131
- 番石榴 东南亚最畅销的水果之一 ... 132
- 人参果 抗衰老，降压降血糖 ... 133
- 槟榔 历代医家治病的药果 ... 134
- 番荔枝 养颜美容，补充体力，清洁血液，强健骨骼 ... 136
- 刺梨 滋补健身，营养珍果 ... 137
- 百香果 营养丰富的“果汁之王” ... 138
- 鳄梨 一个鳄梨相当于三个鸡蛋 ... 140
- 红毛丹 润肤养颜、清热解毒、增强人体免疫力 ... 141
- 水果之约：台湾特色水果一览 ... 142
- part6 瓜果类水果
- 哈密瓜 沙漠里的“瓜中之王” ... 146
- 香瓜 消暑热，解烦渴，甜于诸瓜 ... 148
- 白兰瓜 清暑解热，解渴利尿，开胃健脾 ... 151
- 西瓜 富有营养，纯净安全的“瓜中之王” ... 152
- part7 其他水果
- 甘蔗 清润、甘凉滋养的食疗佳品 ... 158
- 荸荠 地下雪梨，江南人参 ... 160
- 菱角 通乳利尿，止消渴 ... 162
- 罗汉果 清热解暑，化痰止咳，凉血舒骨，生津止渴 ... 163
- 金樱子 补肾固精，利尿止泻 ... 164
- 雪莲果 清肝解毒，调理血液，助消化，清除自由基 ... 165
- 百合 药食兼用的美丽花朵 ... 166
- 仙人掌 美洲地区的传统食品 ... 169
- 芦荟 集美容、保健为一身 ... 170

## 章节摘录

版权页： 插图：

# 《健康水果轻图典》

## 编辑推荐

《健康水果轻图典(全彩畅销版)》从现代医学和疾病预防等方面为读者普及常见水果食用常识。

# 《健康水果轻图典》

## 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](http://www.tushu000.com)