《果蔬》

图书基本信息

书名：《果蔬》

13位ISBN编号：9787509111635

10位ISBN编号：7509111633

出版时间：2007-8

出版社：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：228

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

《果蔬》

内容概要

本书是《家庭日常滋补系列丛书》之一，主要以历代经典果蔬理论、治疗方为主，广泛收集民间大量使用成熟的果蔬食疗方，结合现代医学最新研究成果编写而成。将人们习以为常的果蔬摆到科学滋补、防病治病的高度，使人们在日常享受果蔬的美味当中，不知不觉地达到祛病防病的作用。本书适用范围广泛，极具预防、保健参考价值，可供广大群众、患者、医学工作者参考使用。

《果蔬》

书籍目录

第一章 健康离不开水果和蔬菜　果蔬是营养素的集合体　蔬菜烹饪和食用中维生素的保护　蔬菜中的“毒物”有哪些　食用水果的最佳时机　食用水果的禁忌　食疗专家提醒慎食畸形果蔬　患者服药前后请别吃果蔬　哪些果蔬的皮不宜食用　什么是“营养型”果蔬　果蔬颜色与维生素含量　果蔬的酸碱属性　酸性体质是怎样产生的　酸性体质是百病之源　你是不是酸性体质　果蔬疗法与药物疗法的关系　果蔬滋补食疗重在辨证　果蔬的寒热温凉属性　果蔬的五味功用第二章 常用水果滋补养生法　一天一个苹果，医生远离我　润肺、止咳话酥梨　西瓜是清热解暑的佳物　甜瓜是治病的良药　王母甘桃，食之解劳　称为“水果金矿”的猕猴桃　芒果也能当“药用”　香蕉是疗疾的最佳之果　樱桃好吃，颜色佳　初疑一颗值千金——杨梅　柠檬疗疾有秘密　山楂人称“胭脂果”　补阳益气，橘子好　一枝红杏出墙来　干果之王——栗子　一日食三枣，百岁不显老　痢疾克星——石榴　一骑红尘妃子笑——荔枝　护肝佳果——李子　多吃梅子——体质好　柿子虽好慎食用　独备“四时之气”的枇杷　止咳定喘——罗汉果　水果“皇后”草莓　皇宫御用之补品——桑葚　岭南四大名果之菠萝　柚子是天然的水果罐头　色泽艳丽的沙棘果　果中之佳品——柑子　榴莲出，沙笼脱　神奇的岭南佳果——龙眼　生活中的“植物奶”——葡萄　最宜于冬季食用的甘蔗第三章 常用蔬菜滋补养生法　夜盲症的克星胡萝卜　十月萝卜小“人参”　冬日白菜美如笋　圆白菜是除溃疡的高手　春韭才是真的起阳草　生活中的千金菜——莴苣　芦笋是价廉的防癌扩散剂　四大油料作物之油菜　黄瓜是难得的美容佳品　神奇的菜中之果西红柿　穷人的医生——菜花　解困高手——青椒　开胃消食宜食辣椒　养生食疗说茄子　补脾佳蔬说扁豆　翠荚碧珠话豌豆　药蔬兼优的佳蔬——茼蒿　君子菜——苦瓜　肥厚而黏滑的木耳菜　降压良药——芹菜　春季养肝，宜食菠菜　香椿入馔能治病　利尿除湿的芜菁　长寿菜——马齿苋　绿色精灵——菜　席上珍品——黄花菜　温经食物——香菜　滋补佳珍——莲藕　杀菌高手——蒜苗　如意菜——黄豆芽　绿色佳蔬——绿豆芽　四季皆有的竹笋　地下雪梨——荸荠　常吃南瓜能治病　减肥良药——冬瓜　吃洋葱——益于心血管健康　无葱不成席　健身长寿地瓜——红薯　补中益气佳食——山药　要想瘦，吃魔芋　蔬果皆宜佛手瓜　喜庆吉祥物——百合　碱性食物——豆薯　三月三，荠菜当灵丹　经常食姜，有益健康　马铃薯——轻身瘦体之品第四章 常见疾病果蔬食疗妙方　感冒的果蔬调养治疗法　能够降低血压的果蔬方　能够降糖的果蔬方　能降血脂的果蔬方　能改善心肌供血的果蔬方　能改善睡眠的果蔬方　能治疗肝炎的果蔬方　消化性溃疡的果蔬食疗方　慢性气管炎的果蔬食疗方　支气管哮喘的果蔬效验方　痛风患者宜用的水果蔬菜　日常减肥的水果蔬菜食疗方　前列腺增生的蔬果食养法　老年人便秘的果蔬疗法　祛除慢性胃炎的常用果蔬方　结肠炎的果蔬食疗法　缺铁性贫血果蔬治疗法　水果蔬菜调治月经有妙方　更年期综合征的保健法　慢性咽炎的果蔬食疗法　能抑制肿瘤的常用果蔬　能治冻疮的果蔬食疗妙方附录A 常见水果蔬菜补益治疗表附录B 民间水果防病除疾歌附录C 日常各种滋补果蔬汁的制作　纯樱桃汁　纯芒果汁　鲜橙白糖汁　纯树莓汁　青木瓜汁　木瓜生姜汁　苹果菠萝生姜汁　葡萄菠萝杏汁　鲜桃柿汁　橙子胡萝卜汁　兰花辣椒胡萝卜汁　大蒜甜菜胡萝卜汁　黄椒生姜胡萝卜汁　甘薯葱胡萝卜汁　胡萝卜苹果汁　胡萝卜杏苹果汁　番茄苹果汁　豆瓣菜苹果汁　树莓苹果汁　菠萝胡萝卜汁　橙子胡萝卜汁　西瓜桃子汁　卷心菜芹菜苹果汁　洋葱块根芹黄瓜汁　茴香黄瓜汁　芒果椰子牛奶汁

《果蔬》

章节摘录

果蔬是营养素的集合体　　水果蔬菜大都色彩鲜明，香甜可口，老少皆宜。更重要的是它含有丰富的维生素及多种营养物质，可以调剂不同口味，还可以在治疗疾病中充当不同的角色。水果中柑橘类的营养价值较高，而许多野果，如刺梨、沙棘、猕猴桃、酸枣等的维生素C含量，较柑橘等水果蔬菜高。红黄色水果蔬菜，如柑橘、杏、菠萝、柿子等均含有较多的胡萝卜素；色泽鲜艳的葡萄含有较高的糖类，以葡萄糖为主，可以直接吸收利用，此外,还含有十几种氨基酸，是营养价值较高的果品。水果蔬菜还含有较多的钙、磷、铁、铜、锰等无机元素，蛋白质含量较低。有的水果蔬菜，如葡萄、杏、梨和柿子等不含脂肪或含量极微，所以，更适宜于减肥的人食用。此外，水果蔬菜还含有各种有机酸、芳香物质、色素等成分。这些物质虽非营养素，但对增进食欲、帮助消化、丰富膳食等具有重要意义。可以说水果蔬菜是营养素的集合体，对于人体腱康有极为重要的作用。　　……

《果蔬》

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