

# 《水果蔬菜养生宝典》

## 图书基本信息

书名：《水果蔬菜养生宝典》

13位ISBN编号：9787543951808

10位ISBN编号：7543951800

出版时间：2012-4

出版社：上海科学技术文献出版社

页数：291

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)

# 《水果蔬菜养生宝典》

## 内容概要

养生我最大，水果蔬菜闯天下。田建华编著的《水果蔬菜养生宝典》精选了近百种养生方面表现不俗的“明星”水果、蔬菜，针对每种食材详述了别名、性味、归经、功效、食用宜忌、养生说明以及选购指南。在此基础上，《水果蔬菜养生宝典》特别推荐了一些经过长期实践、卓有成效的“食疗方”和“金牌食谱”，使读者不仅掌握水果蔬菜的特性，知道哪些人宜吃、哪些人不宜吃，更让读者知道怎么吃可以强身健体，怎么吃可以调养防治常见病。

# 《水果蔬菜养生宝典》

## 书籍目录

第一章 养生我最大，水果蔬菜闯天下 五色养生，颜色知道答案 黑入肾，果蔬养肾黑为上 赤入心，果蔬养心红最佳 黄入脾，果蔬养脾首选黄 白入肺，果蔬养肺白当先 青入肝，果蔬养肝青为佳 五味养生，健康要对“味” 酸入肝，养肝果蔬酸当先 甘入脾，养脾果蔬甜为佳 苦入心，养心果蔬苦为上 辛入肺，养肺果蔬辛更优 咸入肾，养肾果蔬咸首选

第二章 水果蔬菜小，居家养生不可少 小水果大健康，巧取妙用胜药方 苹果——全科医生 梨——天然矿泉水 桃——天下第一果 杏——补气益血 李子——利水消肿 葡萄——滋补肾阴 香蕉——快乐之果 草莓——美容鲜果 橙子——疗疾佳果 橘子——全身都是宝 柚子——吉祥果 西瓜——瓜果之王 哈密瓜——利便止咳 桑葚——益肾子 柿子——金秋飘香 大枣——补血能手 荔枝——能量之王 龙眼——滋补佳品 芒果——热带果王 猕猴桃——止渴利尿 菠萝——醒酒解腻 山楂——消脂减肥 椰子——养人之宝 柠檬——滋补清暑 枇杷——润肺佳果

第三章 因人而异，果蔬养生你我各不同

第四章 中医养生我先行，水果蔬菜治百病

## 章节摘录

甘味即甜味和淡味。按照中医五味入五脏的理论，甘是入脾经的，性甘的食物分为甘温和甘凉两种，具有补养气血、补充热量、解除疲劳、调胃解毒、缓解痉挛等作用。“脾为阴土”，“喜燥而恶润”，故治脾病。不仅如此，甘味食物还有补养气血、补充热量、解除疲劳、调胃解毒和缓解痉挛等作用。所以，甘味贵为百味之王，对人体的补益很强。胃下垂、子宫下垂、脱肛、乳房下垂、眼睑下垂患者宜适量多吃甘味食物。但食之亦当有度，过食甘味，亦会损伤人体，导致多种疾病，如厌食、消渴、肥胖、脱发等。糖尿病患者更应慎吃甘味食物。常见的甘味蔬菜有冬瓜、丝瓜、黄瓜等；常见的甘味水果有桂圆肉、荔枝、苹果。特别要注意的是中医提及的甘味，还包括淡味，如大米、小米、白面馒头等。五味中，苦味似乎不那么受欢迎。但从中医角度来看，“苦味入心”，苦味食物具有清心泻火、消暑除湿、坚固阴精的功效。常吃苦味食物能治疗水肿病。平时容易上火的人宜多吃点苦味食物，以帮助泄心火，又能养心阴。由于苦味食物多寒凉，脾胃虚弱患者及经期女性不宜吃。此外，苦味食品能缓解由疲劳和烦闷带来的不良情绪，恢复体力，还能祛暑除热，健脾益胃。常见的苦味蔬菜有苦瓜、茴香、芹菜、萝卜叶等；常见的苦味水果有胡柚、葡萄柚等。

辛味即辣味。“辛味”和“肺”同属于五行中的“金”，因此有“肺欲辛”、“辛生肺”的说法。中医学认为，辣味是入肺经的。其有发散、行气、活血、通窍、化湿等功用，可补益肺气，尤其是肺气虚的人更应如此。现代研究发现，人们常吃以辣为主的食物所含的“辣素”既能保护血管，又可调理气血、疏通经络。经常食用，可预防风寒感冒。但患有痔疮便秘、神经衰弱者不宜食用，阴虚火旺、胃溃疡、十二指肠溃疡患者及孕妇不宜吃辣。常见的辛味蔬菜有葱、蒜、韭菜、辣椒等；常见的辛味水果有槟榔等。

中医学认为咸味入肾，有补益肾精、软坚散结、活血化瘀、泻下通肠的功效。呕吐、腹泻、大汗之后宜喝适量淡盐水，以保持正常代谢。现代研究发现，咸味有调节人体细胞和血液的渗透压平衡及正常的水钠钾代谢功能。在呕吐、腹泻及大汗后，适当喝点淡盐水，可防止体内微量元素的缺乏。特别是冬天，适宜吃味“咸”的食物养肾。特别提醒的一点是，咸味入肾，补肾的药物宜盐汤送下，用盐来做药引，特别适用于肾阴亏损引起的肾脏病症：如虚弱乏力、阳痿遗精、腰痛发稀者，使之归入肾经，强肾健体。常见的咸味蔬菜有海芦笋、海英菜、红甜菜、黄甜菜等。

.....

# 《水果蔬菜养生宝典》

## 编辑推荐

田建华编著的《水果蔬菜养生宝典》本着实用和对读者健康负责的态度，在介绍食物五色与五脏、五味与五脏之间关系的基础上，精选了近百种在养生方面表现不俗的“明星”水果和“明星”蔬菜，对每种食材都做了别名、性味、归经、功效、食用宜忌、养生说明以及选购指南等方面的介绍。

# 《水果蔬菜养生宝典》

## 精彩短评

- 1、内容非常棒，能学到很多
- 2、收到了，还没看呢~~~~~
- 3、平常喜欢这类书籍，这本书很实用。
- 4、质量很好，适合老年人阅读和使用
- 5、挺实用的。

# 《水果蔬菜养生宝典》

## 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)