

<<对症水果养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<对症水果养生宝典>>

13位ISBN编号：9787506460958

10位ISBN编号：7506460955

出版时间：2010-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：郭玉梅，孙春峰 编著

页数：127

字数：120000

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>

<<对症水果养生宝典>>

内容概要

科学家已经证实，经常食用水果，摄入丰富的钾与其他矿物质，罹患卒中的概率就会降低；水果中含有的苹果酸和柠檬酸，可消除并预防疲劳。

每种水果所含的营养成分各不相同，本书详细介绍了各种水果的食疗效果、选购要领与注意事项，并根据不同的身体状况选择适合饮用的健康蔬果汁，以补充人体所需的营养，减轻或改善不舒服的症状，也可作为全家人健康养生的参考。

另外，书中还介绍了对人体健康有益的健康水果醋的制作方法，可帮助您改善体质，预防多种疾病。希望这本书能成为保护您全家健康的生活指南。

<<对症水果养生宝典>>

书籍目录

为什么要多吃水果吃水果的正确方法吃水果的注意事项认识各种水果的营养 木瓜 西瓜 葡萄 芒果 山楂 猕猴桃 李子 枇杷 金橘 柿子 橘子 橙子 甘蔗 香蕉 火龙果 椰子 酪梨 莲雾 草莓 番石榴 桃子 梅子 柚子 梨 哈密瓜 葡萄柚 荔枝 杨桃 柠檬 苹果 樱桃 龙眼 菠萝 桑葚 山竹 榴莲 释迦 枣 百香果 西洋梨 健康蔬果汁基础篇 自制蔬果汁的工具 为什么要喝蔬果汁 制作蔬果汁的基础知识 健康饮用蔬果汁的小秘诀健康蔬果汁实用篇 预防贫血 菠菜苹果汁 苹果葡萄干奶 荔枝酸奶 排出体内毒素 香蕉火龙果酸奶 排毒精力汤 菠菜胡萝卜汁 改善肌肤粗糙 油菜菠萝汁 山药草莓酸奶 芒果葡萄柚汁 日晒后美白 菠萝梨汁 木瓜橙汁酸奶 百香果蜜汁 改善体质 萝卜紫苏汁 油菜苹果汁 芦荟圆白菜汁 清凉降火 百香果酸奶 莲藕梨汁 莲雾西瓜汁 甘蔗番茄汁 蜂蜜杨桃汁 绿豆薏米浆 养颜美容 樱桃蜜奶 番石榴鲜果汁 水蜜桃蜂蜜奶 橙子柠檬汁 枇杷柠檬汁 草莓酸奶 强化肝功能 番茄芹菜汁 强肝蔬果酸奶 胡萝卜梨汁 延缓衰老 葡萄芝麻酸奶 红豆香蕉酸奶 芝麻豆浆 葡萄汁 葡萄柚草莓酸奶 黑豆芝麻汁 葡萄蔬果酸奶 酪梨酸奶 双味葡萄汁 改善便秘 香蕉苹果酸奶 芒果柠檬汁 香蕉橙汁酸奶 番茄蜂蜜奶 番茄苹果酸奶 猕猴桃蜜汁 橘子柠檬汁 水蜜桃酸奶 苹果胡萝卜酸奶 消除疲劳 香蕉胚芽奶 草莓葡萄酸奶 葡萄哈密瓜奶 预防动脉硬化 芦笋苹果汁 西芹苹果汁 酪梨葡萄柚汁 葡萄柚梨汁 芹菜柠檬汁 火龙果降压酸奶 预防感冒 苹果萝卜汁 莲藕蔬果汁 鲜橙姜汁 葡萄蔬果汁 苹果橙汁 金橘苹果汁 瘦身减肥 绿茶苹果酸奶 番茄葡萄柚汁 冬瓜苹果汁 苹果燕麦奶 西兰花番茄汁 黄瓜苹果汁 改善眼睛疲劳 番茄胡萝卜汁 胡萝卜芹菜汁 西兰花胡萝卜汁 苹果胡萝卜汁 芒果哈密瓜奶 南瓜香蕉奶 预防青春痘 葡萄柚柠檬汁 番茄橙汁 苦瓜芦笋汁 增强抵抗力 南瓜蛋黄奶 明日叶猕猴桃汁 强身精力汤 改善酒醉症状 西瓜圆白菜汁 番茄汁 柠檬蜜奶 甘蔗薄荷汁 柿子胡萝卜汁 李子酸奶 改善中暑症状 西瓜柠檬汁 芒果橙子酸奶 番茄柠檬汁 哈密瓜毛豆酸奶 哈密瓜柠檬汁 芒果葡萄柚酸奶 改善食欲不振 菠萝西瓜汁 木瓜百香果奶 芹菜苹果汁 菠萝番茄汁 菠萝葡萄柚汁 葡萄柠檬汁 预防骨质疏松 菠菜菠萝奶 黄豆胚芽粉奶 养生保健水果醋 醋的功效 选购好醋的诀窍 自制果醋Q&A 金橘醋 苹果醋 红葡萄醋 橙子醋 柠檬醋 桑葚醋 草莓醋 梅子醋 菠萝醋附录：水果的食疗效果简介

<<对症水果养生宝典>>

章节摘录

插图：枇杷味甘、酸，性凉，具有除燥、润五脏、镇咳化痰、止渴、下气等功效，用于减轻吐血、燥渴和呃逆等症。

枇杷含有B-胡萝卜素，在体内会转化为维生素A，对黏膜和皮肤有保护作用。

感冒发烧或咳嗽时，吃枇杷可减轻症状。

枇杷所含的有机酸可刺激消化腺分泌，促进食欲、帮助消化及解暑。

枇杷叶也是中医的常用药，取晒干的枇杷叶（除去叶背面的茸毛后阴干）煎茶饮用，可促进食欲、消除疲劳及预防感冒。

患痱子或皮肤炎时，用枇杷叶煎水涂抹患处，可减轻症状。

果实硕大丰满，果皮呈深橙黄色且有明显的白色茸毛者较佳。

如果实较小，果皮呈浅黄色且光滑者不算佳品。

脾胃虚寒和糖尿病患者不宜食用枇杷。

枇杷也不宜吃多，过量食用易助湿生痰。

枇杷仁有毒，绝对不能吃。

<<对症水果养生宝典>>

编辑推荐

《对症水果养生宝典》：求医不如求食系列。

<<对症水果养生宝典>>

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:<http://www.tushu007.com>