

<<老年人营养瓜果>>

图书基本信息

书名：<<老年人营养瓜果>>

13位ISBN编号：9787508722849

10位ISBN编号：7508722841

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张仁庆

页数：214

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>

## <<老年人营养瓜果>>

### 内容概要

水果中含有丰富的维生素、果糖、微量元素、矿物质等，对防治老年痴呆症、帕金森氏症、中风、脑萎缩、便秘、消化不良等症状有明显的功效。

可是在现实生活中，许多老年人不吃水果，因为怕酸、怕涩、怕硬、怕牙口不行、怕花钱，所以对身体健康造成了很大的危害，导致了许多慢性病的发生。

为改变老年人不良的饮食生活习惯，我们特意编写了此书。

此书分为水果的功效、水果的养生保健作用、水果的养颜功效等章节，能够使人们对水果有一个更新的认识和全面的了解。

这是献给老年朋友的一片爱心。

《老年人营养瓜果》既是老年人健康饮食的生活宝典，也是家庭及专业厨师制作水果、拼盘的必备读物，是健康饮食的良师益友。

《老年人营养瓜果》适合各阶层饮食爱好者的阅读和使用。

## <<老年人营养瓜果>>

### 作者简介

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台。  
经济法学硕士。

现任北京中国食文化中心主任、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

多年致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。

先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《家庭烹饪》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的图书100余种，并策划录制了《中国冷拼》《西点精粹》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。

## <<老年人营养瓜果>>

### 书籍目录

第一章 水果的养生功效一 桃二 枣三 菠萝四 葡萄五 椰子六 香蕉七 栗子八 核桃九 苹果十 草莓十一 荔枝十二 樱桃十三 梨十四 杨梅十五 杏十六 李子十七 橘子十八 桂圆十九 山楂二十 西瓜二十一 荸荠二十二 柿子二十三 石榴二十四 甘蔗二十五 猕猴桃二十六 橄榄二十七 花生二十八 榛子第二章 水果的食疗食补作用一 百合二 巴西茄三 菠萝四 布朗五 草莓六 橙子七 佛手八 哈密瓜九 火龙果十 梨十一 芦荟十二 芒果十三 猕猴桃十四 木瓜十五 柠檬十六 苹果十七 山楂十八 柿子十九 桃二十 西瓜二十一 香蕉二十二 仙人掌二十三 杨桃二十四 柚子第三章 水果的养颜秘方一 橘子二 苹果三 梨四 香蕉五 橙子六 枇杷七 菠萝八 椰子九 桃子十 柚子十一 柑子十二 金橘十三 杏子十四 李子十五 草莓十六 柿子十七 梅子十八 樱桃  
.....

## <<老年人营养瓜果>>

### 章节摘录

十六 苹果 简述：苹果别称沙果，苹果树是欧洲最古老的栽培果树之一。现在广泛栽培的苹果原产地在高加索以南，黑海与里海之间。

我国栽培的苹果树品种来自多种渠道，现为世界上最大的苹果生产国。

营养：苹果中葡萄糖、果糖和蔗糖的含量在各种水果中名列前茅，还含有多种维生素和钙、磷、铁等矿物质。

中医认为其性凉味甘，入肺、脾经，有补心益气、生津止渴、解毒除烦、健脾和胃之功效，对消化不良、大便秘结、慢性腹泻和高血压等症有较好疗效。

应用：苹果外形美观，肉质细腻，香气浓郁，酸甜适口。

除可鲜食外，还可以用蒸、炸、煮、拔丝、酿等烹调方法制作各种菜肴。

另外，苹果还可以加工成苹果干、苹果脯、苹果酱等食品。

其他：苹果内含有发酵糖类，容易引起龋齿。

若临睡前食用苹果，食后应刷牙和漱口。

现代医学研究发现，苹果汁内含有丰富的锌，孕妇若经常食用苹果，可顺利分娩并能缩短分娩时间，对婴儿健康也有益处。

## <<老年人营养瓜果>>

### 编辑推荐

水果含有多种人体必需的营养素，是人类不可缺少的健康食物。读者通过阅读《老年人营养瓜果》，可以更层次地了解水果、认识水果，把吃水果、用水果作为健康养生的重要食物来源。

我国水果品种繁多，品质优良，在全世界的水果生产中占有重要地位。近几年，我国又引进了多种水果新品种，让我们大饱口福。

我们希望老年朋友高兴地吃水果，品尝水果，享受健康饮食的乐趣，快快乐乐每一天。

<<老年人营养瓜果>>

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>