

<<巧吃百果防百病>>

图书基本信息

书名：<<巧吃百果防百病>>

13位ISBN编号：9787509113516

10位ISBN编号：7509113512

出版时间：2008-1

出版时间：人民军医出版社

作者：苗明三 编

页数：75

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>

<<巧吃百果防百病>>

内容概要

本书从水果的品名、性味功能、化学成分及现代药理、制法及对症、食用注意事项等方面进行详细阐述；介绍了常见的38种瓜果、16种坚果的营养成分、功效、食疗和加工方法。

本书向广大读者推荐了常见瓜果的养生健身、保健防病作用，特别是对处于“亚健康”状态的人群尤为适宜，可让读者了解在享用瓜果美味的同时，也可对机体起养生保健作用。

本书可供广大群众阅读参考。

<<巧吃百果防百病>>

作者简介

苗明三，男，1965年3月生，中药学博士、教授。

现为河南中医学院药学院院长，河南省优秀专家，河南中医学院中药研究所所长，中国实验动物学会常务理事、全国中药教育专业委员会副主任委员、河南中药专业委员会主任委员。

被聘为《中国中药杂志》、《中国实验动物学报》等编委。

<<巧吃百果防百病>>

书籍目录

一、水果类 桃子 李子 杏子 荔枝 芒果 柠檬 苹果 大枣 梅子 龙眼 柑 山楂 金橘
樱桃 柚子 葡萄 西瓜 柿子 香蕉 佛手柑 椰子 阳桃 菠萝 橄榄 猕猴桃 桑椹 杨梅
草莓 无花果 甜橙 石榴 枇杷 梨 沙果 海棠 甜瓜 金樱子 薜荔果二、坚果类 栗子 核
桃 花生 榛子 菱 南瓜子仁 西瓜子仁 杏仁 葵花子 山核桃 腰果 莲子 松子仁 白果
开心果 香榧

<<巧吃百果防百病>>

编辑推荐

《巧吃百果防百病》所载桃子、李子、杏子、荔枝、芒果、柠檬、苹果等水果类，栗子、核桃、杏仁等坚果类均是我们日常生活中常见、常食之品。

不仅富含多种对机体有益的维生素、氨基酸、不饱和脂肪酸和微量元素等营养成分，有不少水果、坚果还含有多糖、有机酸、生物碱、黄酮、苷类等活性成分。

合理地搭配食用，能起到独特的食疗保健作用。

鉴于此，笔者在广览食疗验方、食疗经验的基础上，结合现代科学的研究，编写出该书。

<<巧吃百果防百病>>

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>