

<<水果医生>>

图书基本信息

书名：<<水果医生>>

13位ISBN编号：9787538014730

10位ISBN编号：753801473X

出版时间：2006-12

出版时间：内蒙古科学技术

作者：张云

页数：163

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>

## <<水果医生>>

### 内容概要

医学家、营养学家认为，水果中的营养素能够增强人体免疫功能，抵御癌细胞。在患病后适当补充水果，既能均衡营养，又可以使您早日康复。如果您已厌倦了传统的药物，不妨选择天然可口的水果餐，来帮助您吃出苗条，吃出健康，从而提高机体免疫力，远离疾病！

《水果医生》从水果的特性出发，将水果的性味、营养成分、保健功效、食用宜忌等做了全面系统的介绍，并推荐了较多的实用治病良方及美味食谱以飨读者。

编著此书，旨在为读者提供最佳营养方案，引导读者将最科学的营养理念应用于每天的生活实践中。

## &lt;&lt;水果医生&gt;&gt;

## 书籍目录

水果医用价值水果的分类(3)水果的医疗价值及营养(3)水果的营养特点(6)水果的四性五味(8)察颜观色吃水果(9)水果食疗宜知(9)食用水果宜知(11)新鲜水果的营养特点(12)保存水果宜讲科学(12)有益健康的鲜果糖水(13)健康果汁(15)干果的营养特点(15)保健水果排行榜(16)透视水果食用误区(17)过量食用水果招来的“水果病”(17)警惕水果杀手(侣)水果医生治牙病(20)饭、菜、汤、水果怎样吃(20)减肥族怎样吃水果(21)老年人怎样吃水果(21)“李子树下埋死人”的说法有道理吗(22)水果医用良方苹果(25)桃子(27)梨(30)李子(32)葡萄(34)西瓜(38)哈密瓜(42)草莓(44)猕猴桃(48)甜瓜(50)大枣(51)黑枣(53)山楂(54)桑椹(57)无花果(60)金橘(62)橘子(64)柚子(66)橙子(69)杨梅(72)龙眼(74)莲子(76)香蕉(79)菠萝(83)菠萝蜜(86)山竹(87)榴莲(88)杨桃(90)芒果(91)椰子(93)橄榄(95)荸荠(97)栗子(99)榧子(100)腰果(101)白瓜籽(102)葵花籽(103)松籽(104)核桃(105)榛子(108)开心果(109)荔枝(110)石榴(113)樱桃(116)柠檬(119)乌梅(121)柿饼(122)银杏(124)杏仁(126)西红柿(128)番木瓜(131)花生(133)棠梨(134)槟榔(135)水果最佳美容方水果润肤方(139)水果保湿方(139)水果面膜方(140)水果美发方(141)7k果减肥排毒方(142)水果治季节病方春季(147)夏季(147)秋季(149)冬季(150)水果治常见病方食欲不振(155)消化不良(155)感冒(156)咽喉疼痛(156)咳嗽(156)牙龈肿痛(157)胃肠炎(157)腹痛(157)便秘(158)痛经(159)月经紊乱(159)失眠(159)贫血(160)动脉硬化(160)中风(161)糖尿病(161)高血压(162)心脏病(163)癌症(163)

## &lt;&lt;水果医生&gt;&gt;

## 章节摘录

水果的四性五味 水果的四性 水果的四性即“寒、凉、温、热”四种属性，而介于寒热之间的则为平性。

四性的分类，可以更明显地针对体质来选择适宜食用的水果。

比如：热性体质的人不宜吃太多热性的水果。

(1)寒凉性水果 可清热降火气，使人体能量代谢率降低，降低热量。

其代表水果有柚子、甜瓜、梨、西红柿、甘蔗、香蕉、柿子、西瓜、草莓、橘子、椰子等。适合热性体质、热性症状者食用。

(2)温性水果 可补虚、祛寒，使人体的能量代谢率提高，增加人体热量。

其代表水果有杨梅、杏、石榴、芒果、大枣、槟榔、荔枝、金橘等。

适合寒性体质、寒性症状者食用。

(3)热性水果 可消除寒症，增加人体热量。

其代表水果有荔枝、龙眼、榴莲等。

适合寒性体质、寒性症状者食用。

(4)平性水果 可补虚、开胃、健脾，容易消化，身体强健者可以长期食用。

其代表水果有苹果、葡萄等，适合各种体质的人食用。

水果的五味 水果的五味即“甘、酸、咸、苦、辛”五种滋味。

这五味各有对应的人体器官和功效。

水果固有的五味要求我们在食用时也要注意均衡，否则对健康不利。

(1)甘味 有止痛、滋养、补虚的功效，对应器官是脾。

其代表水果是香蕉、龙眼、荔枝等，如果食用过量会导致发胖。

(2)酸味 有开胃生津、收敛止汗、帮助消化的功效。

其对应器官是肝。

代表水果是橙子、柠檬等。

不可过量食用，否则会损伤筋骨。

(3)咸味 有润肠通便、消肿解毒的功效，对应器官是肾。

也不宜食用过量，否则会导致高血压，使血液凝滞。

(4)苦味 有降火、解毒、除烦、清热的功效，对应器官是心，代表水果为橄榄。

食用过量容易引起消化不良，胃病患者应特别注意。

(5)辛味 能发散风寒、补气活血，其对应器官为肺。

不宜过量食用，否则会损耗气力，使火气上升，损伤津液等。

察颜观色吃水果不同色彩的水果，有不同的营养价值，当然功效也各不相同。

黄色黄色素是一种黄酮类，具有抗酸化的作用，对动脉硬化、癌症、老化有预防效果。

代表水果有木瓜、香蕉、柠檬等。

橘色柑类的橘色素有抵制癌症的作用，它的作用为胡萝卜素的五倍，并含有丰富的维生素C。

## <<水果医生>>

### 编辑推荐

本书由中国家庭保健协会特别推荐！

本书是根据水果的营养特点，对常见水果的性味、营养成分、保健功效、食用宜忌等进行了全面系统的介绍，并推荐了很多实用的水果治病良方及美味水果餐以飨读者。

本书图文并茂、内容新颖而丰富，极具可读性。

编著此书，旨在为读者提供最佳的水果养生方案，引导读者将最佳的营养理念应用于每天的实际生活中。

亲爱的读者，如果您已厌倦了吃药，不妨选择天然可口的水果餐，来帮助您吃出苗条，吃出健康，提高机体免疫力，从而远离疾病困扰！

<<水果医生>>

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>