

<<吃什么水果好>>

图书基本信息

书名：<<吃什么水果好>>

13位ISBN编号：9787801839688

10位ISBN编号：7801839684

出版时间：2008-2

出版时间：航空工业

作者：李奕宣 编

页数：152

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>

<<吃什么水果好>>

前言

原本很想以一种轻快的口吻来开始介绍这本书，但是一想到我们现在所处的环境：电磁辐射、大气污染、水质污染……还有说不出道不明的亚健康困扰，就不由得让我先担心起我们这个赖以生存的环境来。

更加恐怖的是，我们的生育健康已经远不如从前，这与父母的健康程度有着很大的关系。

在我们自己饱受毒素侵扰、寻求不出更好的排毒方法的时候，我们已不知不觉地把毒素同基因带给了无辜的孩子……我们总是说：民以食为天。

可是现如今，就连我们自己也说不好这个“天”还是不是从前那个天然的“天”、自然的“天”了！不知从何时起，我们食用的鸡和黄鳝是激素喂养出来的；大量抗生素添加到了猪的饲料中；蔬果等不到自然成熟就用“乙烯利”催熟……我们已经有很多东西不敢吃了，成年人具有一定的抵抗力还好说，可是如果是小孩子摄入这些过量激素、超标农药的食物，那导致的后果将是多么的可怕！

<<吃什么水果好>>

内容概要

吃什么水果好？

本书从水果的“功效、宜忌”，水果健康排行榜，水果科学食用常识，水果神奇的养颜美容功效，以及神奇的健康食疗作用入手，以新鲜的视角、科学的分析了水果针对不同人群，不同健康状况、不同季节的食用方法。

大家看完本书将对水果有一个全新的认识。

<<吃什么水果好>>

书籍目录

第一篇 什么水果好，先看水果宜忌大盘点 鲜果功效、宜忌大盘点 干果功效、宜忌大盘点 第二篇 什么水果好，要看水果健康排行榜 世界十大健康水果排行榜 最具营养的大众水果排行榜 夏食水果排行榜 冬食水果排行榜 低糖水果排行榜 低卡水果排行榜 排毒水果排行榜 美容水果排行榜 第三篇 吃什么水果好，吃好水果必备知识6则 吃什么性味的水果好 果之五性 果之五味 吃什么颜色的水果好 果之色源 果之色素 果色功效 吃什么营养成分的水果好 果之营养 果之酸碱平衡 什么时间吃水果好 一天中什么时间吃水果好？

饭前吃还是饭后吃？

喝什么果汁好 灌装果汁 鲜榨果汁 怎样挑选好水果 第四 篇吃好水果养容颜，吃好水果疗疾患 水果的美容功效 水果的食疗偏方

<<吃什么水果好>>

章节摘录

插图：草莓属浆果，含糖量高达6%~10%，并含多种果酸、维生素及矿物质等，可增强皮肤弹性，具有增白和滋润保湿的功效。

另外，草莓比较适合于油性皮肤，具有去油、洁肤的作用，将草莓挤汁可作为美容品敷面。

现在的很多清洁和营养面膜中也加入了草莓的成分，适合于任何肤质。

经常使用草莓美容，可令皮肤清新、平滑，避免色素沉着。

方法：将5只草莓弄碎，加入少许鲜奶油、1汤匙蜂蜜，搅成糊状，涂于洗净的脸部，20分钟后用浸过鲜奶的脱脂棉拭净。

可以每天使用。

适用于干性皮肤。

猕猴桃酸甜多汁，口感诱人，富有均衡的营养，是公认的“水果之王”。

猕猴桃对人体健康益处多多，更能美容，因为它含有丰富的维生素，能够促进肌肤健康，保持光泽和弹性。

方法：用略带果泥的果皮直接涂抹或敷于手、膝盖、脚或者其他部位，可以帮助去角质。

苹果皮含有丰富的膳食纤维，能有效地防止皮肤老化、干燥，并可解决搔痒蜕皮等常见的皮肤问题。

<<吃什么水果好>>

编辑推荐

《吃什么水果好:水果·健康排行榜水果手册》由航空工业出版社出版。
鲜果功效宜忌大盘点·干果功效大盘点·最具营养的大众水果排行榜·夏食水果排行榜·冬食水果排行榜·低糖水果排行榜,低卡水果排行榜·排毒水果排行榜·美容水果排行榜·保肝水果·解酒水果·排毒水果·选对水果助减肥·水果的食疗偏方。
水果除了补充人体所需的基本养分外,还具有一定的美容、食疗功效。
所以我们要有针对性地食用水果、让水果的功效能够发挥到最好。
第二篇章的水果排行榜,能够让朋友们根据自己的情况参考内容,了解各种水果的突出养生功效。

<<吃什么水果好>>

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>