

<<水果营养疗效>>

图书基本信息

书名：<<水果营养疗效>>

13位ISBN编号：9787501949687

10位ISBN编号：7501949689

出版时间：2005-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（美）斯林勒

页数：95

字数：82000

译者：马睿

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>

<<水果营养疗效>>

内容概要

这套独一无二的系列书为我们提供了关于食物的药用和营养方面的最新、最客观的信息，包括有关各种主要营养素含量的重要内容。

此外，还指出了各种食物可能具有的害处以及如果吃法不对或烹制不当，它们还可能具有哪些毒性，同时还列出了食物之间的相互作用，包括对健康有益的作用和对健康有害的作用。

本丛书还将帮你认识到，并不是所有的全麦食物都是普遍有益的。

有时因为某种健康方面的问题，就不再适合食用某种食物了。

你还将通过本丛书了解到在家中烹制以及在食品加工厂加工会对食物产生什么样的影响。

不想吃深褐色的绿叶蔬菜？

很快地蒸一下，或者更好地办法是加一点点水，放在微波炉里煮一下，就可以避免各种酸对于绿色的叶绿素的褪色作用了。

总而言之，注重生命健康的美食者万不可不读本丛书，如果你关注安全健康的饮食，本丛书就是你一生的健康行动指南。

<<水果营养疗效>>

书籍目录

水果 苹果 杏 香蕉 蓝莓 草莓 黑莓 芒果 猕猴桃 桃 梨 菠萝 葡萄柚 柿子 葡萄
橙子 木瓜 橘子 李子 梅干 石榴 柠檬 樱桃 鳄梨 醋栗 越橘 葡萄干 橄榄 树莓 椰
子 瓜类(甜瓜、香瓜、哈密瓜、波斯香瓜、西瓜) 无花果 椰枣 番石榴 花生 坚果(杏仁、巴
西坚果、腰果、澳大利亚坚果、美洲山核桃、 开心果、核桃) 其他 巧克力 糖(玉米糖浆、果糖
) 蜂蜜

<<水果营养疗效>>

章节摘录

书摘热量值：低蛋白质：低月旨肪：低饱和脂肪：低胆固醇：无碳水化合物：高纤维：高钠：低(新鲜或干果)高(用硫化钠化合物处理过的干果)可从中摄取的主要维生素：维生素C可从中摄取的主要矿物质：钾关于营养素 苹果是高纤维的水果，果皮中含有不可溶的植物纤维素和木质素。果肉中有可溶的果胶。

它含有的最重要的维生素是维生素C。

一个直径为25英寸的新鲜苹果。若连皮一起吃的话，可提供3克膳食纤维和8毫克维生素C(相当于RDA的13%)。

所有未成熟的苹果(以及某些品种的成熟苹果)的酸味都来自于羟基丁二酸。

随着苹果的成熟，羟基丁二酸的含量逐渐减少。苹果也就越来越甜。

怎样吃最有营养 新鲜而未进行任何烹制的苹果最有营养。这样可以最大限度地摄取果皮中的纤维且不会造成任何维生素c的流失。烹制加热则会对后者造成破坏。

食用疗效 作为一种抗腹泻药。

苹果中的果胶是一种天然的抗腹泻药，能起到固化大便的作用。

削过皮的生苹果有时被用作治疗腹泻的偏方。经过提纯的果胶是许多非处方抗腹泻药的成分之一。

降低胆固醇水平。

可溶纤维(果胶)可以干预包括胆固醇在内的饮食脂肪的吸收。

至于其发生的具体的机制目前尚不清楚。但一种理论认为，苹果中的果胶可以在我们的胃里形成一种吸收脂肪和胆固醇的胶质。使它们作为废物被排出体外。

苹果种子中含有苦杏仁苷，这是一种天然的氰化物/糖化合物，可降解为氢氰酸。

尽管偶尔吞下一个苹果核对成年人来说不算什么大危险。由于吃苹果核而导致中毒的病例时有报告，而对小孩子来说。吞几个苹果核就可能致命。

食物/药物的相互作用 地高辛(拉诺辛胶囊、拉诺辛)。

果胶可以和心脏病药物地高辛黏合在一起，因此在服用该药品的同时吃苹果可能会降低药效。

如何烹制 一定要在你准备好用苹果时再削皮或切片。

当我们将苹果切开时。会破坏其中的细胞，释放出使果肉颜色变深的多酚氧化酶。

酸会激活这种多酚氧化酶。因此可以在切成片或削了皮的苹果上滴一些柠檬汁和水，或醋和水的溶液来延缓其变成棕色的过程，或者将它们与柑橘类水果混合在一起做成水果沙拉。

多酚氧化酶在低温情况下也作用得较为缓慢。但将削了皮的苹果贮存在冰箱里则远不如将其在酸性溶液中浸泡来得有效。

烹制会产生何种作用 在烹制未削皮的苹果时，可以使用不可溶性纤维素和木质素使果皮在一般的烹制过程中保持完好无损。

不过苹果的果肉却有可能裂开，因为果肉细胞壁中的果胶会溶解。细胞内的水分也会增加。使细胞壁破裂。苹果就成了苹果酱。

面包店的师傅们之所以能使苹果派里的果肉口感坚硬。是先用钙进行了处理：如果你自己烤苹果派，就得分外注意火候了。

为防止将苹果烘烤成果泥，可以先去核。在果核处塞满糖或葡萄干来吸收在烘烤过程中释放出来的水分。

将苹果顶端的一圈儿皮削去。这可使苹果膨胀而不撕裂果皮。

苹果皮呈现红色是因为红色的花色素苷。

在烹制苹果的过程中，花色素苷将与糖结合，形成无法还原的棕色化合物。

如何选购 选择什么样的：挑选坚硬的、色彩鲜亮的苹果。

不要什么样的：有碰伤的苹果。

当苹果被损伤时，遭到破坏的细胞会释放多酚氧化酶，这是一种可以加速苹果中多酚类物质氧化的酶。从而产生呈褐色的色素。使苹果色泽变深。

散装的苹果检查起来很方便。如果你买的是装在塑料袋里的苹果。只需把袋子翻过来，仔细检查一下

<<水果营养疗效>>

里面的苹果就可以了。

其他加工方法会产生何种影响 榨汁。

我们看到的清澈的苹果汁都被滤去了果浆。

在美国境内出售的包括苹果汁在内的所有果汁中，有98%都经过高热杀菌，以阻止所有自然酶的活动，否则这些酶会将糖变成酒精，最终产生一种轻度酒精饮料即所谓的苹果酒(不含酒精的苹果酒即一般的苹果汁)。

高热杀菌过程还保护果汁不会受到可能有害的细菌和霉菌的侵害。

在出现了好几例由于饮用未经高热杀菌、含大肠杆菌的苹果汁而致死的情况后，美国食品及药品管理局规定，所有的水果汁和蔬菜汁都必须在包装上贴上一个警告标签，告诉人们该果汁是否经过高热杀菌。

到2000年底，所有果汁都必须经过灭菌或其他消除细菌活性的加工过程。

脱水。

为了防止苹果在干燥过程中变成棕色，须用含硫化合物对苹果进行处理，这可能会使那些对硫过敏的人产生严重的过敏反应。

如何贮存 苹果应该贮存在冰箱里。

冷藏可阻止苹果的自然水分流失，让我们吃到鲜脆的果子。

它还能防止果肉颜色变深，苹果被保存在较高温度时会发生这种现象。

苹果可被贮存在通风很好的阴凉储存室里。

经常检查一下苹果。

它们很好存放，但存放的时间越长，水分自流失得越多，那样的话，即使是最鲜脆的苹果也可能会变得口感绵软。

P10-11插图

<<水果营养疗效>>

媒体关注与评论

书评“这是关于食物及食物与健康关系的手册式读物，全书简明易懂、内容详尽可靠，是一本不可缺少、不可多得的食物营养指南。

”——芭芭拉·西曼，《女士》杂志特约编辑，“美国国家女性健康网”的作者和合作创办人。

<<水果营养疗效>>

编辑推荐

本书将告诉你如何从购买的水果中获取最大的营养价值，并提供了实用的建议，为保证水果的天然营养价值，避免其所固有的某种风险，应该怎么挑选、存放、烹制——甚至对于某些水果还告诉应该怎么吃。

这是注重生命健康的美食者万不可不读的书，是你一生健康的行动指南。

<<水果营养疗效>>

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>