

<<吃对水果保健康>>

图书基本信息

书名：<<吃对水果保健康>>

13位ISBN编号：9787504725462

10位ISBN编号：7504725463

出版时间：2006-10

出版时间：中国物资出版社

作者：石娟

页数：194

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>

## <<吃对水果保健康>>

### 内容概要

吃什么水果，怎么吃水果是个问题；怎么吃水果科学，怎么吃水果健康也是个问题，《吃对水果保健康》就是要告诉你最简单、最明了的食果方法，触类旁通，一生受用。

## &lt;&lt;吃对水果保健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 “果”然美丽：水果美容篇让肌肤美白的果“状元”养颜祛斑的水果“公主”抗衰祛皱的水果“明星”水果中的战“痘”先锋对抗阳光的水果“精灵”最“养眼”的果果滋养芊芊青丝的水果“圣品”呵护“玉峰”的“尤物”第二章 “果”然健康：水果保健篇吃水果，看体质适合于虚寒体质的水果适合于实热体质的水果适合所有体质的水果第三章 “果”然享瘦：水果瘦身篇水果瘦身大揭秘瘦身水果排行榜瘦身水果卡路里大比拼让减肥功亏一篑的水果时尚水果瘦身法3日苹果快速减肥法风靡日本的柠檬水减肥法苹果牛奶瘦腹法不用挨饿的柚子减肥法简单易行的菠萝瘦身法西红柿的瘦身之道各种美肤纤体水果汁减肥问答第四章 “果”然精神：水果活力第天然果汁活力四射吃对水果，精力充沛上班族活力水果餐根据职业吃水果根据心理吃水果白领一族的水果餐计算机族的水果餐熬夜时的水果清单熬夜五宗罪熬夜族的最佳养生果四季养生活力果春季水果活力餐夏季水果活力餐秋季水果活力餐冬季水果活力餐第五章 “果”然排毒：水果排毒篇排毒水果大盘点护肾健脾水果排毒润肺通肠水果排毒清肝利尿水果排毒解酒降压水果排毒消食通便水果排毒清热解毒水果排毒生津清肺水果排毒第六章 “果”然治病：水果治病篇常见呼吸系统疾病的水果保健法感冒支气管炎咳嗽肺部疾病常见消化系统疾病的水果保健法喉咙疾病食欲不振消化不良腹泻便秘腹部胀痛肝炎疾病胆道疾病消化系统寄生虫病常见血液及循环系统疾病的水果保健法高血压贫血动脉硬化心脏病常见神经系统疾病的水果保健法失眠神经衰弱精神忧郁常见妇科疾病的水果保健法月经不调痛经崩漏带下乳房疾病妇科炎症妊娠病症产后病症常见五官科疾病的水果保健法眼部疾病鼻部疾病口腔疾病常见的内分泌系统疾病及泌尿系统疾病的水果保健法糖尿病肾炎泌尿系统感染泌尿系统结石防治癌症预防癌症治疗癌症附录一 水果营养排行榜附录二 水果营养成分表附录三 四季盛产水果索引附录四 水果治病速查表

## &lt;&lt;吃对水果保健康&gt;&gt;

## 章节摘录

水果瘦身大揭秘 什么水果能减肥？

什么水果能增肥？

在同等量的瘦身水果中，什么水果 最减肥呢？

恐怕美眉不知道吧？

好了，下面我们就一起来了解这些内容吧！

当你了解了这些，相信，你会更加科学地为自己选择减肥水果的，相信你也 会吃得“瘦果”得到“瘦”果（效果）喽！

· 瘦身水果排行榜 · 你尝试过水果减肥吗？

你吃哪种水果减肥？

你知道什么水果最减肥吗？

你知道某种水果为什么能减肥吗？

怎么样，这些问题回答不上来吧！

好了，下面就让我们一起来认知一下，水果界中的“水果瘦身公主”，看看这些“水果瘦身公主”到底能给我们带来怎样的瘦身效果吧！

猕猴桃 猕猴桃就是西方所称的“奇异果”，它富含维生素C，有降低胆固醇的 功效。并且所含纤维量也十分丰富。

它可以加快分解脂肪的速度，避免体内 积聚过多的脂肪。

香蕉 香蕉虽然卡路里很高，但含有丰富的膳食纤维，脂肪含量也很低，而且 富含钾，既饱肚又低脂，可减少脂肪在体内的积聚，是减肥中的理想食品。

苹果 苹果含独有的苹果酸，可以加速代谢，减少令人下身水肿的盐分；另外 ，吃苹果可以使人体摄入的热量减少，不足部分就需要体内积蓄的热量供给。

体内的多余脂肪消耗掉，自然而然，人就得到了减肥。

另外，苹果含有丰 富的果胶，可以帮助加速排毒，并降低热量吸收，此外苹果的钾质也多，可以防止腿部水肿。

慢慢地咀嚼苹果，将成分释放出来，有饱足感，减少进食 量。

木瓜 木瓜有独特的蛋白分解酵素，可以清除因吃肉类而积聚在下身的脂肪， 而且木瓜肉所含的果胶更是优良的洗肠剂，可减少废物在下身积聚。

西瓜 素有“果中之王”的西瓜，是最天然的利尿水果，可以有效排除体内组 织过多的水分，多吃可减少留在身体中的多余水分，而且本身的糖分也不多 ，多吃也不会长胖。

想要瘦削的你不妨试试。

西柚 西柚卡路里非常低，多吃也不会肥胖，并且它还含有丰富钾质，有助于 减少体内脂肪和水分的积聚。

菠萝 菠萝中富含蛋白质分解酵素，能分解鱼、肉类，适合吃过大餐后食用。

并且菠萝中含有丰富的维生素C和维生素B等营养成分，可以促进新陈代谢， 消除疲劳。尤其是膳食纤维让消化更顺畅。

虽然可以帮助肉类的蛋白质消化 ，但是在餐前吃的话，很容易造成胃壁受伤噢！

因此利用吃菠萝来瘦身 一定要注意时间问题。

西红柿 西红柿中富含膳食纤维及果胶成分，可以降低热量摄取，促进肠胃蠕动 。并且吃新鲜的西红柿可利尿及排除腿部疲惫，减少水肿的问题。

<<吃对水果保健康>>

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>