

<<水果的营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<水果的营养与保健>>

13位ISBN编号：9787504731913

10位ISBN编号：7504731919

出版时间：2009-10

出版时间：中国物资

作者：李希新

页数：252

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>

## <<水果的营养与保健>>

### 前言

我国是一个幅员辽阔、物产丰富的国家，众多的动植物是中华民族赖以生存和发展的首要条件。随着中华民族的崛起和振兴，人民生活水平日益提高，人们对食物特别是对绿色食物、野生食物的保健作用越来越重视。

《汉书·酈食其传》载：“王者以民为天，而民以食为天。”

”说的是秦朝末年有个叫酈食其的人，对汉高祖刘邦所进的忠言。

“民以食为天”，“国以土为本”则是历朝历代的立国之本。

《素问·平人气象论》也指出：“人以水谷为本，故人绝水谷则死”。

我国早在周朝就已有“食医”的官职和专科设置，食医是专职食疗、食养的医官，负责食物调配、维护健康、预防和治疗疾病。

战国时期的医家已经非常重视运用食物来防治疾病，如扁鹊云：“为医者，当须先洞晓病源、知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。

《黄帝内经·素问·藏气法时论》提到：“毒药攻邪，五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

唐代医药学家孙思邈对饮食保健也颇为重视，他在《备急千金要方·食治篇》中强调：“安身之本，必资于食；……不知食宜者，不足以存生也”，并认为“食能祛邪而安脏腑、悦神、爽志，以资气血”。

“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工”。

## <<水果的营养与保健>>

### 内容概要

水果中含有人体需要的多种维生素，特别是含有丰富的维生素C，可增强人体抵抗力，防止感冒、坏血病等，促进外伤愈合，维持骨骼、肌肉和血管的正常功能，增加血管壁的弹性和抵抗力。

水果中含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖，能直接被人体吸收，产生热能。

丰富的有机酸能刺激消化液分泌，有助于消化。

水果中矿物质的含量和种类也十分丰富，常吃水果可以维持体内的酸碱平衡，有利于高血压和肾炎等疾病的缓解和康复。

水果和蔬菜一样含有很多膳食纤维，能起到促进肠蠕动的作用，能防止便秘，有利于体内废物及毒素的排泄。

李希新教授从事《饮食营养学》的教学实践和临床医疗三十余年，在饮食保健方面有着丰富的知识和经验，他编写的《中华食物保健》丛书收集、整理常见食物二百多种，分为粮食、蔬菜、水果、水产品四部。

每种食物从中医食疗保健和现代营养两个角度分别论述，全面介绍了各种食物的渊源产地、营养价值、食疗保健、健康影响等食物保健知识；根据食物的不同特性和人的个体差异，在食物的选择方面也有较多指导。

身体健康是最大的财富，保持健康比增加薪水更加重要。

相信各位在翻阅《水果的营养与保健》之后，会给你的健康饮食带来诸多帮助，你会明白选择什么样的食物、如何吃才是科学的膳食！

俗话说：“最好的医生是自己”，这部《中华食物保健》丛书可以帮助你成为“自己的饮食保健医师”。

## <<水果的营养与保健>>

### 作者简介

李希新，山东中医药大学教授，从事中药学、中医饮食营养学的教学和临床医疗工作三十余年，主编有《当代中药临床应用》、《当代内科难治病中医治疗》、《本草应用拾遗》等著作，擅长皮肤科、肿瘤科、神经内科等疑难杂症的治疗。

## &lt;&lt;水果的营养与保健&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 水果的分类 一、水果的分类 二、果树的分类 第二章 水果的作用 第一节 水果的营养作用  
 第二节 水果的美容作用 一、润泽美肤类水果 二、美白净化类水果 三、排毒养颜类水果  
 第三节 水果的药物作用 一、水果的抗癌作用 二、水果的减肥作用 三、水果的降脂作用  
 四、水果的降压作用 五、水果的健脑作用 第三章 科学进食水果 一、正常人应如何进食水果  
 二、孕妇应如何进食水果 三、婴幼儿应如何进食水果 四、糖尿病患者应如何进食水果 五、其他杂病患者应如何进食水果 六、水果鲜吃比榨汁好 七、进食水果应注意的问题 附一 水果的冷藏技巧 附二 进口与国产水果 第四章 水果的饮食禁忌及挑选方法 一、水果的饮食禁忌 二、水果的配伍禁忌 三、挑选水果的方法 第五章 各类水果的营养与保健 第一节 核果类 一、桃 二、杏 三、李子 四、樱桃 五、梅子 六、橄榄 七、枣 八、拐枣 九、杨梅 十、油甘子 第二节 仁果类 一、苹果 二、梨 三、山楂 四、海棠 五、枇杷 第三节 浆果类 一、葡萄 二、草莓 三、猕猴桃 四、石榴 五、桑椹 六、柿子 七、无花果 八、香蕉 九、番木瓜 十、荔枝 十一、杨桃 十二、火龙果 十三、黄皮 十四、人心果 第四节 柑果类 一、橘子 二、柑 三、橙子 四、柚子 五、柠檬 第五节 坚果类 一、核桃 二、山核桃 三、板栗 四、榛子 五、松子 六、腰果 七、开心果 八、鲍鱼果 九、苦杏仁 十、甜杏仁 十一、巴旦木 十二、澳洲坚果 十三、龙眼 十四、莲子 十五、芡实 十六、银杏 第六节 热带水果类 一、菠萝 二、芒果 三、榴莲 四、山竹 五、红毛丹 六、椰子 七、人参果 八、菠萝蜜 九、刺梨 十、番石榴 十一、莲雾 第七节 瓜果类 一、西瓜 二、哈密瓜 三、香瓜 四、白兰瓜 第八节 其他类 一、甘蔗 二、荸荠 三、菱角 四、罗汉果 五、雪莲果

## &lt;&lt;水果的营养与保健&gt;&gt;

## 章节摘录

2.仁果类仁果类即梨果类，果实的食用部分主要由花托发育而成，果实中心有薄壁构成的若干种子室，室内含有种仁。

可食部分为果皮、果肉，植物学上称为假果。

仁果类包括苹果、梨、山楂、海棠、花红（沙果）、枇杷、油柑、榲桲等。

其中枇杷在植物形态学上应为仁果，但一般又归入热带及亚热带水果；而农业部标准NY-5182-2005《无公害食品常绿果树浆果类果品》将之归为浆果。

3.浆果类浆果是由单心皮或多心皮合生雌蕊，上位或下位子房发育形成的果实，外果皮薄，中果皮和内果皮肉质多浆，内有一枚或多枚种子。

如葡萄、草莓、猕猴桃、石榴、桑椹、柿子、无花果、树莓、醋栗、穗醋栗（黑加仑）、越橘等落叶果树的果实以及香蕉、番木瓜、龙眼、荔枝、杨桃、火龙果、黄皮、人心果、西番莲（鸡蛋果、百香果、热情果）、蒲桃、莲雾等常绿果树的果实。

浆果类是成熟后果肉呈浆液状的一大类果实的总称。

依据果肉为浆状这一特点进行分类，并不能真正反映该果实的构造特征，因而它包括了一些构造不同的果实。

4.柑果类柑果类包括橘、柑、橙、柚、柠檬五大品种。

此类果实是由若干枚子房联合发育而成的，其中果皮具有油胞，是其他果实所没有的特征。

食用部分为若干枚内果皮发育而成的囊瓣（又称瓣囊或盆囊），内生汁囊或称砂囊（由单一细胞发育而成）。

5.坚果类坚果果实、果皮坚硬，内含一粒种子。

这类果实外有坚硬的壳，含水分少、脂肪及蛋白质多，所以又称为壳果或干果。

主要有核桃、山核桃、板栗、榛子、松子、腰果、开心果、鲍鱼果、杏仁、巴旦杏、夏威夷果、龙眼、莲子、芡实、银杏、栎子、油橄榄、香榧等。

其中板栗、榛子、栎子属典型坚果；扁桃、核桃、油橄榄等因果实多脱去果皮后而成坚果状，故归入坚果；白果、香榧、松子等实系种子而非果实，但一般也归入坚果；莲子、芡实、龙眼、荔枝等按果皮的构造可归为坚果，但是龙眼、荔枝的食用部分为假种皮，一般不归入坚果。

## <<水果的营养与保健>>

### 编辑推荐

《水果的营养与保健》由中国物资出版社出版。

<<水果的营养与保健>>

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>