

<<瓜果养生保健良方>>

图书基本信息

书名：<<瓜果养生保健良方>>

13位ISBN编号：9787508240947

10位ISBN编号：7508240944

出版时间：2006-8

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：王辉

页数：171

字数：140000

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>

<<瓜果养生保健良方>>

内容概要

瓜果含有丰富的维生素、果胶、果酸、无机盐、果糖及葡萄糖等成分，对人体有良好的养生保健和医疗保健作用。

本书介绍了多种瓜果的主要成分和药用功能，及科学食用水果、辨病选食水果的方法，食水果的禁忌与注意事项等多方面的知识，并推荐了476个具有养生保健作用的瓜果类食疗方和偏方。

内容丰富，通俗易懂，实用性和操作性强，适合广大读者阅读，可作为家庭保健常备用书。

<<瓜果养生保健良方>>

书籍目录

第一章 水果养生保健作用 一、水果主要成分 二、水果保健功能 三、水果药用功能 四、辨病食用水果 五、辩证食用水果 六、水果的抗癌成分 七、糖尿病科学食用水果 八、糖尿病宜食的瓜类 九、孕妇科学食用水果 十、儿童科学食用水果 十一、食用水果的注意事项 十二、食用水果的禁忌 十三、瓜类的药用功能第二章 水果类养生保健方 一、苹果 二、梨 三、桃 四、葡萄 五、橘子 六、柑子 七、橙子 八、金橘 九、柚子 十、柠檬第三章 瓜类养生保健方第四章 干果类养生保健方第五章 果仁类养生保健方

<<瓜果养生保健良方>>

章节摘录

书摘十、儿童科学食用水果 1.儿童不宜多吃橘子 橘子含有丰富的胡萝卜素，如大量摄入后(每日500克，连吃2个月)，可出现高胡萝卜素血症。

临床表现为手、足掌皮肤黄染、渐染全身，伴随恶心、呕吐，食欲不振等消化道症状，此病易误认为黄疸型肝炎。

胡萝卜素在肝脏中能转变成维生素A，但大量的胡萝卜素在小儿肝脏内常不能及时转化、代谢，就随血液沉积于全身各处，表现为皮肤黄染，并使机体产生不良反应。

因此，儿童不宜多吃橘子，若食用过多时，应停吃一段时间(1~2周)后再食用。

2.儿童不宜多食桑葚 桑葚含有一种抑制胰蛋白酶的物质，对于胃肠发育尚未健全的儿童来说，容易发生抑制消化道内多种消化酶的活性，阻碍蛋白质消化吸收的不良作用，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状。

尤其儿童暴食桑葚后，由于肠道内胰蛋白酶活性受到抑制，不能起到破坏肠内产气荚膜杆菌毒素的作用，从而引起出血性肠炎、脱水、果酱样大便，导致休克，甚则造成死亡。

3.儿童忌吃杏仁、桃仁、李仁 因为这些果仁中含有氰苷化合物，尤其在杏仁中含量很高。

氰苷化合物摄入机体后可代谢分解为有剧毒的氰氢酸，影响组织细胞的呼吸，抑制人的呼吸中枢和血管运动中枢，轻则出现头晕、头痛、心悸、呕吐、恶心、四肢无力等表现，重则出现呼吸困难、意识障碍、全身痉挛，甚至呼吸，心跳停止而死亡。

家长一定要阻止儿童吃杏仁、桃仁、李仁，一旦有上述表现，最好早期发现，立刻送医院急救。

4.儿童换牙期忌吃甘蔗 6~12岁的儿童正处于乳牙更换成恒牙阶段，如这一年龄段的孩子经常吃甘蔗，由于吃甘蔗需用力外拉、掰、掰等动作，会损伤牙床，影响新生牙齿，牙齿就会长得不整齐，尤其在小恒牙刚长出来的时候，牙组织损害更明显。

另外，虽然甘蔗营养丰富，具有清热作用，但由于甘蔗含糖量很高，如果晚上或睡觉前吃了，又没有刷牙，糖分经过细菌发酵变成酸性物质时，容易侵蚀牙釉质，久之会形成龋齿(虫牙)。

P10-11

<<瓜果养生保健良方>>

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>