

<<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

## &lt;&lt;瓜果养生保健良方&gt;&gt;

## 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、撅等动作，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>