

<<五果妙用>>

图书基本信息

书名：<<五果妙用>>

13位ISBN编号：9787509146644

10位ISBN编号：750914664X

出版时间：2011-3

出版时间：人民军医

作者：谭洪福//胡顺强

页数：148

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>

## &lt;&lt;五果妙用&gt;&gt;

## 内容概要

水果是人们喜爱吃的食物，在人们的日常饮食和维护健康中占据了重要的地位。

水果种类繁多，口味功能也各不相同。

水果的保健作用古今典籍皆有记载，最权威的当属《黄帝内经》中“五果为助”的论述，在《黄帝内经·素问·藏气法时论》中提出，人们的饮食结构应合理搭配，即“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。

这一观点至今仍被人们认为是十分科学的，因为它强调了饮食成分必须互相搭配，相对平衡，不可偏食，否则就易生疾病。

“五果”是一般水果，尤指桃、梨、杏、李、枣，实际上是水果、干果的统称，还包括某些能生食的瓜果，如西瓜、哈密瓜等。

水果含有丰富的维生素、无机盐和纤维素，因有可生吃的特点，可获得更多的营养成分。

水果滋养又治病是人们的共识。

“遍尝百果能成仙”，是中国一句脍炙人口的谚语，说明常吃各种水果有利健康。

水果味美更有妙用，例如：樱桃“甘为舌上露，暖作腹中香”“闻道令人好颜色，神农本草应自知”；民谚称“一日吃数枣，终生不显老”；而西瓜则有“天生白虎汤”之誉，《本草纲目》称西瓜，其性味甘、寒，功效清热解毒、除烦止渴、利小便。

所以民间常说“夏天常吃瓜，中药不用抓”。

此外还有“清热解毒哈密瓜，解渴利尿白兰瓜”之说；山楂可调节胃液、增强食欲，其降脂之功更是众人皆知。

“五果为助”的“助”字，把果类食品在人们饮食中的地位表示得很明白。

即佐助、帮助的意思。

李时珍说，五果“辅助粒食，以养民生”，这一评价是相当准确的，营养学家们认为，它表现在切实贯彻“养”“益”“充”之后，机体所需的营养成分大致都已齐备，若经常吃一点水果，对于机体正常健康的维护会有很大的帮助。

本书主要介绍常见水果的营养保健知识、药用价值和用于防病治病的简便食疗方，内容通俗易懂，配方简单，易于配制，疗效可靠。

但需要注意的是，有些慢性疾病要坚持治疗，不能一蹴而就，对许多危重病症，水果食疗仅作辅助治疗，仍要进行正规治疗。

在学会用水果防病治病的同时，在亲朋好友生病期间，也能推荐其食用何种水果，既能促进感情，又有利于疾病康复。

## <<五果妙用>>

### 书籍目录

#### 上篇 水果古今纵横谈

##### 追根溯源话五果

“五果”说法之种种

人类生活与水果

尝遍百果能成仙——水果的食疗与药用

果皮果屑的药用

##### 水果日常食用妙法

巧用水果人饕香

家庭自制天然果汁

吃水果的最佳时间

吃水果的禁忌

四季水果养生

春季水果养生美食

夏季水果养生美食

秋季水果养生美食

冬季水果养生美食

##### 巧用水果俏容颜

##### 养生保健话五果

一天一个苹果，医生远离我

润肺止咳话酥梨

益寿延年话鲜桃

端午吃个杏，到老没有病

甘甜爽口说李子

智慧之果——香蕉

橘子全身皆良药

清热解暑话西瓜

消食化积推山楂

“水晶明珠”话葡萄

“水果金矿”猕猴桃

“百果皇后”属荔枝

.....

#### 下篇 巧用五果治百病

## &lt;&lt;五果妙用&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：菠萝性平，味甘，生食能生津止渴和胃畅中，可补脾肾、益气血、强精神、利小便，能治支气管炎、咽喉炎、中暑等症。

菠萝中含有一种跟胃液消化酶相似的酶类，称“菠萝蛋白酶”或“菠萝朊酶”，这种物质在胃内能分解蛋白质，食肉类及油腻食物后吃些菠萝对身体大有好处。

“菠萝朊酶”口服后能将阻塞于组织的纤维蛋白及血凝块溶解，从而改善局部的血液循环，消除炎症和水肿，临床常作为各种原因引起的炎症、水肿、血栓等症的辅助药物。

菠萝中含有的糖、盐和酶类，有利尿作用，对肾炎、高血压有效，对气管炎也有治疗作用。

鲜菠萝是治疗咽喉部疾患的首选食品，其之所以能够成为治疗咽喉疾患的最佳食品，就是因为它含有菠萝蛋白酶，它能促进蛋白质分解为氨基酸，以供身体吸收，又能将不健康以致坏死组织清除，从而达到治疗咽喉疾病，解除疼痛的目的。

当患咽喉疼痛肿胀以及化脓性病变，如：化脓性扁桃体炎或扁桃体周围脓肿时，将一小片菠萝贴在患处或将新鲜菠萝汁涂于病变表面，过一会儿，将口中唾液连同菠萝片或菠萝汁吐掉，切勿咽下，菠萝汁中的菠萝蛋白酶和病变组织接触后能够将坏死组织及细胞溶解，消化并与之混合，相反，它并不损害正常健康组织，因而特别适用于这类化脓性病变。

菠萝中的菠萝朊酶有时会引起过敏反应，称为“菠萝中毒”或“菠萝病”。

症状为吃后15~60分钟出现腹痛、呕吐、腹泻，同时伴头痛、头晕、皮肤潮红、全身发痒、四肢及口舌发麻，严重者还可出现呼吸困难、休克等情况。

所以，凡有菠萝过敏史者应禁吃菠萝。

由于菠萝朊酶能够溶解纤维蛋白和酪蛋白，患有胃溃疡、肾脏病和血液凝血功能不全的人忌食，以防病情加重。

一般情况下，预防菠萝过敏的方法是，食前将削去皮的菠萝切成小块，浸泡在盐水中约10分钟再食，因盐水有破坏菠萝酶的作用。

也可将菠萝加热后吃，加热也能破坏菠萝酶，而且保持菠萝特有的香味。

## <<五果妙用>>

### 编辑推荐

《五果妙用》提供针对数十种疾病的600余条五果使用妙计。  
民谚谓“遍尝百果能成仙”，还有“每天吃水果，百病不惹我”的说法现代医学认为，水果富含维生素C，还能补充人体水分和微量元素《五果妙用》提供针对数十种疾病的600余种水果治病验方、秘方，简便易行，疗效可靠。  
美味水果皆是宝，养生保健不可少。  
掌握水果食疗法，必定少向医院跑。

<<五果妙用>>

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>