

<<橘子健康魔法书>>

图书基本信息

书名：<<橘子健康魔法书>>

13位ISBN编号：9787539025308

10位ISBN编号：7539025301

出版时间：2005-1

出版时间：江西科学技术出版社(江西科学技术出版社读者服务部)

作者：敏涛,章巧萍

页数：179

字数：155000

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>

<<橘子健康魔法书>>

内容概要

橘子中含有丰富的营养物质，对调节人体新陈代谢等生理机能大有好处，常食可防病强身、养颜益寿。

橘子不仅维生素C的含量高，所含维生素A和维生素B也较丰富，所以生吃鲜橘对于夜盲、皮肤角化和高血压病人都有好处。

《橘子：健康魔法书》并将橘子对内科、外科、儿科、妇科、男科、皮肤科、五官科等病症提供各种食疗方，最后还有防癌与养生之道的最佳建议。

<<橘子健康魔法书>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 橘子的生物学特性 第二节 橘子的营养价值 第三节 橘子的保健价值 第四节 吃橘子美容减肥 第五节 橘子的消费知识 第六节 橘子的家庭加工 第七节 橘子的食用宜忌第二章 内科疾病食疗方 感冒 急性支气管炎 慢性支气管炎 支气管扩张 支气管哮喘 肺炎 肺结核 肺脓疡 消化不良 胃下垂 胃、十二指肠溃疡 急性胃炎 慢性胃炎 膈肌痉挛 腹胀 急性肠炎 慢性肠炎 细菌性痢疾 便秘 急性病毒性肝炎 慢性肝炎 药物中毒性肝炎 脂肪肝 胆囊炎、胆石症 高血压病 冠心病 心绞痛 脑卒中后遗症 高脂血症 贫血 泌尿系感染 泌尿系结石 慢性肾炎 头痛 眩晕 失眠 糖尿病 甲状腺机能亢进 中毒 骨质疏松症 单纯性肥胖症第三章 儿科疾病食疗方 百日咳 小儿感冒 小儿发热 小儿夏季热 小儿咳嗽 小儿呕吐 小儿腹泻 小儿痢疾 小儿腹痛 小儿厌食症 小儿疳积 小儿便秘 小儿营养性贫血 小儿肥胖病 小儿鼻出血 小儿流涎 小儿咽炎第四章 妇科疾病食疗方 月经先期 月经后期 月经先后无定期 月经过多 月经过少 经期延长 功能性子宫出血 痛经 经前乳房胀痛 经行头痛 经行身痛 经行便溏 经行情志异常 经行便溏 经行尿路感染 子宫颈炎 子宫肌瘤 盆腔炎 妊娠呕吐 妊娠腹痛 妊娠咳嗽 羊水过多 妊娠水肿 妊娠高血压综合征 妊娠便秘 胎萎不长 产后腹痛 产后出血 产后恶露不下 产后咳喘 产后排尿异常 产后便秘 产后不寐 产后缺乳 产后乳汁自出 乳腺增生 乳痛症 乳房结核 乳头溢液 急性乳腺炎 乳腺纤维腺瘤 瘰疬 更年期综合征 生殖器结核 不孕症第五章 男科疾病食疗方第六章 外科疾病食疗方第七章 皮肤疾病食疗方第八章 五官科疾病食疗方第九章 防癌抗癌食疗方第十章 养生方

<<橘子健康魔法书>>

章节摘录

第一节 橘子的生物学特性柑橘属植物共有17个种，分成6个种群：大翼橙类、宜昌橙类、枸橼柠檬类、柚类、橙类和宽皮橘类。

柑橘为常绿小乔木或灌木，高约3~4米，茎枝常有刺，叶互生；叶柄细长，叶片革质，卵状披针形或长椭圆形，长4~11厘米，宽1.5~4厘米，先端渐尖，全缘或为波状钝锯齿，具半透明油点。

花单生或数朵生于枝端和叶腋，白色或带淡红色；花萼杯状，花瓣5，长椭圆形；雄蕊15~25，花丝常3~5枚合生；雌蕊1。

柑果近圆形或扁圆形，直径5~7厘米不等，红色、朱红色、黄色或橙黄色，囊瓣7~12。

种子卵圆形，白色。

花期3~4月，果期10~12月。

柑橘果皮呈橙黄色或红黄色，果皮与肉瓢易分离。

种子黄白色。

栽培品种很多。

橘子与柑为同属植物，形像上也十分相似，但仍有各自的特征，可资鉴别。

《本草纲目》中记载：“橘实小，其瓣味甘微酢，其皮薄而红，味辛而苦。

柑大于橘，其瓣味甘，其皮稍厚而黄，味辛而甘。

”此外，橘可久留，柑易腐败。

橘子一般在每年10月至翌年1月间成熟，适值其他果实缺乏之时，深受人们喜爱。

我国橘子的产量比柑高，品种亦丰富多采，著名品种有浙江黄岩蜜橘、江西南丰乳橘、福州红橘、广东潮汕卢橘等。

我国柑橘主要在川、粤、浙、湘、鄂、赣、桂、闽、台、滇、黔等省区栽培，涉及1蚘省（区）市。

我国是柑橘原产地之一，栽培柑橘已有4000多年历史。

由于种种原因，柑橘形成了许多品种，单单宽皮橘类的温州蜜柑就有100多个品种。

果实的耐藏性，各品种间差异很大。

一般来说，柠檬类最耐贮藏；其次是甜橙类，如四川的锦橙、实生甜橙，湖南的大红甜橙，福建的雪柑等，可贮藏半年左右；再次是柑类，如蕉柑、温州蜜柑；宽皮橘的耐贮性最差，尤其是四川的红橘，当然，在每个橘种群中，自然也有耐贮与不耐贮之分，如耐贮性差的宽皮橘中，温州蜜柑、瓯柑、曼橘和并柑就耐贮藏。

永春芦柑个大味佳而耐贮藏，是柑橘中较佳的品种。

市场上出售的形相近而味相远的水果，莫过于橙、橘、柑了。

三者的售价相差较大，若不仔细辨认，买橘花了橙的价钱不说，想吃甜却吃了酸，令人气恼。

橘果实较小，呈扁圆形，色泽橙红、朱红或黄色，果皮较薄而宽松，易剥离，瓢瓣易分离，不耐贮藏；橙又名广橘、广柑。

果实圆形，色泽橙黄，皮厚而光滑，用手不易剥开，瓢瓣紧密连接，难剥离，食用时需用刀切成块，香气很浓，耐贮藏。

柑果实较大，圆珠形或稍扁形。

果皮橙黄或橙红色，皮粗厚，较易剥离，柑络较多，贮藏性比橙类差，但比橘类强。

第二节 橘子的营养价值红艳艳的橘子，香甜可口，是人们爱吃的水果。

橘子汁多味浓，甜蜜清香，营养丰富。

现代研究表明，每100克可食部分中含有水分88.2克、蛋白质0.8克、脂肪0.4克、膳食纤维1.4克，糖类8.9克，钙19毫克，磷18毫克，铁0.2毫克，锌0.1毫克，还含有胡萝卜素1.667毫克，维生素B10.05毫克、维生素B20.04毫克、尼克酸0.2毫克、维生素C19毫克，以及苹果酸、柠檬酸、琥珀酸、橙皮甙等物质。

橘子中含有丰富的营养物质，对调节人体新陈代谢等生理机能大有好处，常食可防病强身、养颜益寿。

橘子含有多种有机酸和维生素，尤其是维生素C的含量丰富，比梨子、苹果、桃子和葡萄都高，是获

<<橘子健康魔法书>>

取维生素C的佳果。

橘子皮中维生素C的含量比橘瓤还要多，维生素C又溶于水，所以用橘皮泡水喝，是获取维生素C的简便方法。

橘子不仅维生素C的含量高，所含维生素A和维生素B也较丰富，所以生吃鲜橘对于夜盲、皮肤角化和高血压病人都有好处。

<<橘子健康魔法书>>

编辑推荐

《橘子健康魔法书》由江西科技出版社出版。

<<橘子健康魔法书>>

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>