第一图书网, tushu007.com

<<美味水果养生系列>>

图书基本信息

书名：<<美味水果养生系列>>

13位ISBN编号：9787539025322

10位ISBN编号：7539025328

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：171

字数：146000

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

内容概要

欧洲有句谚语：“一日一苹果，医生远离我”。

因此，苹果对人体健康的成效已毋庸置疑，本书堪称“苹果健康小百科”，针对苹果对健康养生方面，有极细部的解析，包括内科、心科、妇科、男科、外科、皮肤科、五官科等疾病的食疗方，另有防癌抗癌的食疗专章，最后并提供各种养生妙方，对您及家人做了全方位的呵护。

希望藉由此书的出版，能带给每个家庭幸福!

书籍目录

第一章 概述 第一节 苹果的生物学特性 第二节 苹果的营养价值 第三节 苹果的保值价值 第四节 吃苹果美容减肥 第五节 苹果的消费知识 第六节 苹果的家庭加工 第七节 苹果的食用宜忌第二章 内科疾病食疗方 感冒 急性支气管炎 慢性支气管炎 支气管哮喘 肺炎 肺结核 消化不良 胃下垂 胃、十二指肠溃疡 慢性胃炎 急性肠炎 慢性肠炎 细菌性痢疾 便秘 慢性肝炎 脂肪肝 高血压病 冠心病 脑卒中及后遗症 高脂血症 贫血 头痛 眩晕 失眠 坐骨神经痛 糖尿病 中毒 骨质疏松症第三章 儿科疾病食疗方 百日咳 小儿麻疹 小儿风疹 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 小儿厌食症 小儿疳积 小儿便秘 小儿肾炎 小儿夜啼 小儿营养性贫血 小儿肥胖病第四章 妇科疾病食疗方 经前面部痤疮 妊娠呕吐 妊娠腹痛 妊娠合并高血压综合征 妊娠便秘 胎萎不长 胎动不安 围产期痔疾 产后缺乳 产后腹泻 更年期综合征 生殖器结核第五章 男科疾病食疗方 勃起功能障碍 遗精 前列腺增生症第六章 外科疾病食疗方 痔疮 腰腿疼痛第七章 皮肤科疾病食疗方第八章 五官科疾病食疗方第九章 防癌抗癌食疗方第十章 苹果养生方

章节摘录

第1章 概述第一节 苹果的物生学特性苹果为蔷薇科苹果属植物苹果树的果实，古称“柰”，又叫频婆、柰子、平波、超凡子、天然子等，是老幼皆宜的水果之一。
苹果原产我国新疆和欧洲，西汉《上林赋》中已有记述，在魏晋时代已盛行栽培，那时候栽种的苹果个小，肉质绵软，汁少，不耐贮存，成熟后30～40天就腐烂了，故也称绵苹果或中国苹果，新疆和甘肃一带现仍有零星栽培。
我们现今吃到的大苹果，系西洋苹果，由国外引入，栽培历史较短，至今不过100多年。
约在1870年前后首先由美国传教士引入我国山东烟台。
以后外国列强瓜分中国时又引入许多苹果品种。
我们现今栽培的许多品种就是那时候引入的。
现今，我国苹果的主要产区分布在山东、辽宁、河北、陕西、河南、山西、甘肃、新疆、内蒙古、湖北、江苏、安徽、北京和天津等地。
现今，苹果是全世界栽培地区最广、产量最多的最重要的落叶果树。
苹果是我国温带地区的一种主要果品，素有“温带水果之冠”的美称，全世界有苹果品种10000多个，其中有经济价值的只有100多个，经常栽培的仅20余种，如红富士、秦冠、红元帅、黄元帅、金星、金帅、祥五、倭锦、金冠、胜利、国光、金红等。
苹果是水果中不可多得的常年供应水果之一，且滋味、形状、颜色均可列为水果之冠，是人们日常食用、馈赠的首选。
苹果自6月中旬到11月间陆续成熟，一直可贮存到翌年6月。
苹果色、香、味、形、质俱佳，无论是高级宴席上，还是家庭日常生活中，一年四季几乎到处都可见到苹果的鲜果、果汁、果脯、果酒、果酱或罐头食品，成为人们的美食佳肴。
对于有条件进行庭院种植的人家来说，苹果盆栽技术值得一学。
盆栽苹果一般2～3年即可结果，4～5年生的苹果，每株结果15～25个。
栽培技术如下：选盆与配置营养土：选择口径40厘米、底径35厘米、高30厘米，有排水孔的瓦盆、木桶、木箱。
营养土配制：肥沃熟土6份、河沙2份、腐熟的羊粪1份、沤烂的树叶及发酵肥1份，按比例混合均匀、过筛。
上盆：选择植株健壮、芽眼饱满、无病虫危害的苗木，于4月上中旬上盆栽植；栽植时用5度石硫合剂浸根消毒，并剪去坏死根。
先把少量营养土装入盆底，再放入苗木，将根系摆布均匀，埋土踏实，及时浇水，即可保证成活。
肥水管理：萌芽前后施0.2%速效性氮肥1次，从5月份开始，每10天左右追施液肥1次，以200倍液有机饼肥为主，尿素、二铵、硫铵等各0.2%的无机液肥为辅。
果实膨大期进行叶面喷肥，可喷施0.3%～0.5%尿素、3%～5%草木灰浸出液。
秋梢旺长、果实接近成熟时每半个月追施1次200倍有机液肥。
新梢停长、果实成熟期，根据植株生长情况，每10天追肥1次，以200倍有机液肥为主，配合使用0.2%的无机氮肥。
盆栽苹果的土壤要在干透后浇透，萌芽期、花期、果实膨大期要及时补充水分。
6月份为促进花芽分化，要适当控水；7～8月雨季要少浇水。
整形修剪：盆栽果树，可根据个人的爱好修剪成盆景树形，注意角度开张，使之通风透光，利于形成花芽，获得高产。
盆栽苹果控制树冠要从1年生苗起，以杆高相当于盆体高度或高出盆体一倍为宜，采用盘绕式拉枝方式，抑制长势，促使发枝。
也可对1年生苗木按所需高度进行摘心，促壮主杆，再发新枝。
对新发枝应拉枝培养树形；对徒长枝、竞争枝，在枝条的5～7片叶间进行扭梢，可有效控制树体高度，防止徒长，促成花芽；对生长旺的徒长枝和竞争枝要充分利用，结合拉枝进行扭梢、摘心、刻伤、环剥，可培养大量结果枝，并促使其形成花芽，达到早结果、多结果的目的。

当盆栽苹果进入结果期时，树形已基本确立，要根据品种合理选留枝条，以整个树冠空间占满、得到合理利用为宜，有空间的长枝可留作培养新骨架，中、短枝培养为结果枝组，使树冠保持稳定，做到长短枝相间，叶果比适宜。
花果管理：在苹果开花前2～3天，从物候期相近的果园采取花粉，在盆栽苹果盛花初期，花朵开花的当天上午进行人工授粉。
在开花期用0.25%的硼砂喷洒，可提高坐果率。
在生理落果后进行果实套袋；在果实成熟前15～30天取下果袋，使果实着色。
病虫害防治：盆栽苹果由于管理精细，通风透光好，生长健壮，病虫害较少，一旦发生病虫害，要及时摘除病枝、病叶、病果，刮除病斑，人工捕捉害虫。
病虫害严重时，在落花后喷洒杀菌剂1～2次，防治果实和叶片病害。
第二节 苹果的营养价值苹果为世界四大水果之一，素有“幸福果”的美称，苹果营养全面且易被人体吸收，非常适合婴幼儿、老人和病人食用。
每1 00克苹果可食部分中含有水分85.9克、蛋白质0.3克、脂肪0.3克、膳食纤维0.8克、糖类12.5克、钙15毫克、磷7毫克、铁0.3毫克、锌0.06毫克，还含有胡萝卜素0.6毫克、维生素B10.01毫克、维生素B20.02毫克、尼克酸0.1毫克、维生素C4毫克，以及苹果酸、奎宁酸、酒石酸、芳香醇、鞣酸、果胶等营养素。
苹果果肉含糖量高，其中主要是果糖、还原糖和蔗糖，易为人体吸收；还含有机酸及芳香醇类，使果实香馥浓郁、甜酸爽口，可增进食欲，促进消化。
苹果还含有较多的钾和较少的钠。
钾含量高的果品可促进体内钠盐排出，对水肿患者及高血压患者有较好疗效。
将苹果去皮、核，做成的果泥给小儿食用，既可增加营养，对小儿肠炎、腹泻也有较好效果。
苹果含有各种矿物质，特别是含有丰富的溶解性磷和铁，具有补脑助血、安眠养神的作用，并有防积食、中和过多胃酸和促进肾脏泌尿的功能。
苹果含有较多果酸和鞣酸，有帮助消化和收敛作用，可治慢性腹泻。
苹果还含有较多的纤维素、有机酸，可促进肠的蠕动，增加粪便体积，使之松软易排出，并防止胆固醇增加，减少血糖含量，治疗糖尿病等。
故每天吃上1～2个苹果，可以治疗便秘并对糖尿病、神经性结肠炎、肺结核的初期患者有一定疗效。
苹果属生理碱性食物，碱度为3.7，每天饭后吃上1～2个苹果，可以缓和肉食的生理酸性，调节血液的酸碱平衡。
孕妇妊娠反应期间吃苹果，一方面能补充维生素c等营养素，另一方面可调节水盐及电解质平衡，防止因频繁呕吐而引起的酸中毒。
每天吃1个苹果的10个理由：1个不大不小的苹果只含250～418千焦热量，不含脂肪，含较少的钠。
含5克纤维素和20克糖类。
苹果的纤维、果胶、抗氧化物和其他成分能降低体内坏胆固醇并提高好胆固醇含量。
苹果的营养成分及其他植物化学成分有助于抗呼吸道疾病及结肠癌。
苹果还含硼，硼是一种有助于保持骨密度和保护心脏免得心脏病的矿物质。
苹果里鞣酸能起到保护牙齿、防止龋齿和发生牙龈炎的作用，并能防止泌尿系统感染。
每天吃1个苹果(最好连皮吃)，还能防止脑卒中。
苹果所含的维生素和抗氧化物能防衰老。
苹果所含的一些有效物质及维生素C能起到抗癌作用。
苹果富含叶酸，叶酸属于B族维生素，它有助于防止心脏病的发生。
苹果是寒热虚实病症都不需禁忌的果品，是预防各种疾病，促进恢复健康的益果良药，但吃苹果需削皮，防止污染的农药危害。
第三节 苹果的保健价值欧洲民谚有“日食一苹果，医生远离我”。
说明经常吃苹果具有良好的保健作用。
中医认为，苹果性平味甘酸，具有补心益气、增强记忆、生津止渴、止泻润肺、健胃和脾、除烦、解暑、醒酒等功效。

现代医学研究表明，苹果具有多方面的保健作用，主要表现在下列方面：苹果是健康水果之最据美国《读者文摘》杂志介绍，10种水果对健康最有利。
其中苹果排名第一，因为苹果富含纤维物质，可补充人体足够的纤维质，降低心脏病发病率，还可以减肥。
排在苹果之后的是杏，然后分别是香蕉、黑莓、蓝莓、甜瓜、樱桃、越橘、葡萄柚和紫葡萄。
苹果有助于治疗缺锌症用苹果汁治疗缺锌比用其他锌制剂更易被消化吸收。
正因为苹果有如此神奇的妙用，所以被越来越多的人称为“大夫第一药”。
苹果对缺锌儿童有良好疗效，儿童常食可增加记忆力，故称“记忆之果”。
我国历来有“饭后一苹果，老头赛小伙”的谚语。
苹果汁对人体缺锌症早有惊人的疗效。
因为缺锌症是由于糖尿病排泄增加、食豆类过多、过度饮酒和使用抗生素药剂等，使体内缺锌而引起的皮炎和脱毛等病症。
据研究，用苹果汁治疗比以往采用锌制剂治疗更易被消化吸收，其疗效也好于富含锌的牡蛎。
高浓度的果汁疗效好。
慢性前列腺炎患者宜常吃苹果前列腺中含有一定量的抗菌因子，其主要成分是锌，抗菌作用与青霉素相似。
人在患慢性前列腺炎时，锌含量明显降低，并难以提高。
与常用含锌药物相比，苹果汁比含锌高的药物更具有疗效，且具有安全、易消化吸收、易为患者接受的特点。
另外，“苹果疗法”的疗效与苹果汁浓度成正比，浓度越高疗效越佳。
研究发现，在前列腺炎患者中，大多数人前列腺液和精浆中锌含量降低，尤其是慢性细菌性前列腺炎患者锌含量降低更为明显。
锌在血液和前列腺液中的含量与前列腺的抗菌杀菌作用有关，锌含量降低时，前列腺的抗菌能力下降，对炎症的防御能力也下降，从而容易导致前列腺感染。
在对慢性前列腺炎治疗过程中，人们发现，有些病例虽然症状消失病已治愈，但前列腺液中锌含量仍持续偏低，这类患者常常易复发。
而那些随着慢性前列腺炎病情的改善和治愈，锌含量逐渐增高及恢复正常的患者，复发的几率则大为降低。
专家认为，苹果汁比含锌的药物更具有疗效，且苹果汁的浓度越高疗效越好。
因而慢性前列腺炎患者常吃一些苹果，是一种相当有效的饮食疗法。
苹果有助于预防心脑血管疾病近年来的研究表明，氧化型低密度脂蛋白一胆固醇容易沉积在动脉管壁，引起冠状动脉和脑动脉等动脉的粥样硬化，从而导致心脑血管疾病的发生。
类黄酮是一种天然抗氧化剂，通过抑制低密度脂蛋白氧化，从而发挥抗动脉粥样硬化的作用。
此外，类黄酮还能抑制血小板聚集，降低血液黏稠度，减少血栓形成倾向，可以防止心脑血管疾病的发生并降低死亡率。
英国著名的药理学家苏珊·奥尔德里奇博士研究发现，苹果含有15%糖类及果胶，维生素A、维生素C、维生素E、钾和抗氧化剂等含量亦很丰富。
苹果所含的多酚及黄酮类物质对预防心脑血管疾病尤为重要。
美国艾尔·敏德尔博士研究指出，苹果的可溶性纤维——果胶，可有效地降低胆固醇。
一个中等大小的未削皮的苹果可提供3.9克纤维素(削皮的提供2.7克的纤维素)。
研究人员将实验鼠分两组，一组胆固醇正常的实验鼠除了一日三餐外，再喂一个苹果。
另一组实验鼠故意养成胆固醇高的，也是一日三餐之外再加上一个苹果。
结果表明，前者胆固醇下降了20%，后一组胆固醇也接近正常了。
更有意义的是，这些实验鼠的低密度脂蛋白也降低了。
研究者又以人为对象进行了类似的试验，结果证明，每日吃两个苹果的人，胆固醇可降低16%。
根据日本的研究，如果你每天吃2个苹果的话，血液中的中性脂肪含量会逐渐降低，而中性脂肪是造成血管硬化的罪魁祸首。

因此，每天吃2个苹果可防血管硬化。
日本筑波地区的国立果树科学研究所研究人员田中表示：“ 每天吃大约400克的苹果，的确可降低血液中性脂肪的含量 ”。
研究小组让30～57岁的14名参与试验的志愿人士，每天吃富士苹果1个半，有的吃2个苹果，为期3个星期。
研究小组成员天野表示，他们检验参与者的血液，发现中性脂肪含量平均降低21%。
研究结果显示，吃苹果会增加血液中维生素C含量，约提升34%，而且参加者体内的益生菌数量也增加。
冠心病人应多吃苹果苹果酸能降低胆固醇，具有对抗动脉硬化的作用。
冠心病人应多吃苹果，因为常吃苹果能使血中胆固醇下降。
苹果使胆固醇下降的机理是：苹果本身不含胆固醇；能促进胆固醇从胆汁中排出；苹果含有大量果胶，果胶能阻止肠内胆酸的重吸收，使之排出体外，从而减弱了肠肝循环使胆固醇排出增多；苹果能在肠道内分解出乙酸，乙酸有利于胆固醇的代谢。
苹果还含有丰富的维生素C、果糖和微量元素镁等，它们均有利于胆固醇的代谢。
常吃苹果还能降血压，从而对防治冠心病有益。
苹果也是防治高血压病的理想食品。
高血压病的发生，往往与人体内钠盐的积累有关，人体摄取过量的钠，是脑卒中和高血压病的主要成因，而苹果含有大量的钾盐，可将人体血液中的钠盐置换出来，有利于降低血压。
此外，严重水肿的病人，在服利尿药的同时，多吃些苹果也有利于补充钾，增强疗效。
日本弘前大学佐佐木亮教授对稻米产区和苹果产区数万人调查后指出，每天吃3个以上苹果的人，血压均能维持在较低水平。
因为苹果含有丰富的鞣酸、苹果酸、有机酸、果胶和纤维素，有整肠收敛的作用。
其中的果胶和纤维素又有吸收细菌和毒素的作用，因此，食用苹果能治疗婴儿的轻度腹泻。
苹果的纤维素能使大便松软，便于排泄，有机酸也有刺激肠蠕动的作用，因此食用苹果能促进通便。
但是，由于苹果中含有果胶，多食可止泻，但经常过多食用则会引起便秘。
常吃苹果或常饮苹果汁能增加血色素，使皮肤变得细白红嫩，维护皮肤健美。
因此，对于贫血患者来说，食用苹果可以起到一定的辅助治疗作用。

编辑推荐

《一日一苹果医生远离我》由江西科技出版社出版。

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