

<<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：9787539025339

10位ISBN编号：7539025336

出版时间：2005-1

出版时间：江西科学技术

作者：敏涛 编

页数：239

字数：150000

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>

<<美味水果养生系列>>

内容概要

在20世纪中，科学家最感到不可思议的发现，就是葡萄的神奇效果！葡萄之所以能医治多种疾病、受到医学界的高度重视，绝非偶然，这与其药效成分密切相关。

中医认为，葡萄味甘、酸，性平，入肺、脾、肾经，具有补血气，利小便等功效。

可用于气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸、盗汗、风湿骨痛、淋病、小便不利、营养不良性水肿，并能减缓慢性病毒性肝炎、胃肠炎、痢疾、痘疮、疱疹、血小板减少、妊娠反应、肿瘤等症，且是一种补诸虚不足，延长寿命的良药。

本书针对葡萄对身体的好处，凡举内科、外科、儿科、妇科、男科、以及防癌、抗癌等疾病，提供了各种食疗方，最后还加上各种养生方，让您的人生健康百分百！

<<美味水果养生系列>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 葡萄的生物学特性 第二节 葡萄的营养价值 第三节 葡萄的保健价值
 第四节 吃葡萄美容减肥 第五节 葡萄的消费知识 第六节 葡萄的家庭加工 第七节 葡萄的食用宜忌
 第二章 内科疾病食疗方 【感冒】 萝卜甘蔗汁 苹果葡萄汁 葡萄蜂蜜方 葡萄酒鸡蛋方 【急性支气管炎】 橘子草莓汁 八宝梨 【慢性支气管炎】 葡萄泡酒 葡萄干糯米粥 杏仁葡萄汤 葡萄蜜膏 橘子葡萄酒膏 【支气管扩张】 酿柿子 【支气管哮喘】 葡萄粥 二豆糕 【肺炎】 蜜汁山药 【肺结核】 烩什锦果羹 栗子百果羹 葡萄蜜饯 【消化不良】 鲜葡萄汁 干红特饮 葡萄白醋方 葡萄干蜜膏 葡萄干嚼食方 【胃下垂】 橙子葡萄酒 【胃、十二指肠溃疡】 葡萄鲜食方 山葡萄根炖猪瘦肉 【慢性胃炎】 葡萄干姜皮饮 葡萄姜蜜茶 红葡萄酒 葡萄冻 苹果布丁 葡萄干酿苹果 【膈肌痉挛】 姜汁葡萄酒 【腹胀】 红酒热饮 山莲葡萄粥 豆腐双茄沙拉 【急性肠炎】 葡萄叶颗粒 【慢性肠炎】 香蕉苹果烩桂圆 【细菌性痢疾】 葡萄茶汁 葡萄红糖汁 葡萄鱼 【便秘】 牛乳酪 状元粥 西瓜葡萄干酒 奶油葡萄冻 五仁包 香蕉拌桃子 番茄洋葱 【慢性肝炎】 葡萄根饮 玫瑰糕 【胆囊炎】 葡萄藤内金饮 【高血压病】 芹菜葡萄汁 葡萄醪蜜方 苹果玉米糊 【冠心病】 葡萄干茶 葡萄甜酒 葡汁乳鸽 【高脂血症】 山楂葡萄叶饮 【贫血】 苹果花生葡萄汁 葡萄叶苹果汁 葡萄干枸杞茶 葡萄桑椹粥 葡萄苹果粥 葡萄美酒 葡萄蜜 炸葡萄猪肠 葡萄归参煲猪血 血小板减少性紫癜症 葡萄姜蜜茶 葡萄酒 【泌尿系感染】 葡萄藕汁膏 冷冻西瓜杯 【泌尿系结石】 葡萄藕汁 野葡萄藤饮 【尿血】 葡萄根白糖饮 葡萄根藕节饮 【慢性肾炎】 麻黄葡萄茶 西瓜葡萄酒 葡萄干桑椹薏苡仁粥 葡萄藕汁蜜 葡萄干茯苓粥 【头痛】 补脑鱼卷 枸杞头鱼丸 【眩晕】 糖拌葡萄 蒸枸杞葡萄干 枸杞头炒猪心 葡萄酒乳鸽 葡萄蜜汁藕 【失眠】 牛奶葡萄汁 葡萄白糖汁 葡萄干枸杞子茶 山药莲子葡萄粥 水晶驴肉 【糖尿病】 葡萄鲜食方 骨质疏松症 钙片葡萄汁 大枣山莲葡萄粥 牛奶葡萄干炒蛋 牛奶鸡蛋糕 【自汗、盗汗】 桂圆葡萄干茶 葡萄姜蜜茶
 第三章 儿科疾病食疗方 【水痘】 葡萄干银花茶 【小儿呕吐】 葡萄煎汁 生姜葡萄汁 葡萄藤芦根饮 【小儿腹泻】 干果绿豆粥 什锦甜粥 柿子葡萄沙拉 【小儿厌食症】 山莲葡萄粥 水果蛋糕 果仁面包 葡萄猕猴桃粥 卷心菜沙拉 奶油沙拉胡萝卜 【小儿疳积】 什锦烙饼 多味果泥 烤葡萄干苹果 酿什锦葡萄 【小儿便秘】 什锦果汁饭 什锦糖包 鲜奶果子杯 黄瓜沙拉 葡萄干马铃薯泥 【小儿营养性贫血】 葡萄糊 葡萄干粥 豆米奶粥 胡萝卜发糕 果仁粳米饭 牛肝泥 玉米面丝糕 蒸蛋糕 卷心菜肉卷 葡萄豆腐 鲜奶果子杯 【小儿绦虫病】 葡萄藤槟榔饮 【小儿鼻出血】 藕葡糕
 第四章 妇科疾病食疗方 【月经过多】 炸葡萄干 功能性子宫出血 葡萄干蜜枣红茶 【经行情志异常】 葡萄干焖鸭 【带下病】 炒扁豆葡萄干泥 【妊娠呕吐】 葡萄藤茶 葡萄藤姜枣茶 葡萄根茶 葡萄姜糖茶 【妊娠腹痛】 葡萄根叶饮酒酿葡萄羹 【先兆流产与习惯性流产】 葡萄干大枣饮 苎麻根葡萄干茶 葡萄干炖莲子 【妊娠水肿】 葡萄干姜皮饮 野葡萄根饮 葡萄嫩叶蜈蚣方 【胎动不安】 葡萄枣茶 葡萄干莲子饮 葡萄藤饮 葡萄藤姜枣饮 葡萄煎 葡萄干粥 【更年期综合征】 葡萄干莲枣粥 葡萄干什锦饭 【急性乳腺炎】 葡萄叶醋方
 第五章 男科疾病食疗方 【勃起功能障碍】 芍药葡萄酒烹大虾 【遗精】 葡萄蛋奶饮 炸山药面饼 一品山药 【早泄】 蜜汁山药段 【慢性前列腺炎】 葡萄鲜汁
 第六章 外科疾病食疗方 【疝气】 葡萄根糖水 葡萄根炖肉 【腰腿疼痛】 葡萄大枣枸杞汁 葡萄红糖饮 葡萄糯米粥 葡萄甜酒 一味葡萄酒 酿葡萄干酒 白葡萄根酒 甘露酒 葡萄根桑枝煎 葡萄枸杞蜜膏 葡萄干嚼食方
 第七章 皮肤科疾病食疗方 【痤疮】 葡萄酸奶 葡萄综合汁 【荨麻疹】 葡萄根土茯苓饮 【湿疹】 紫葡萄汁 葡萄胡萝卜苹果汁 【斑秃】 葡萄胡萝卜汁
 第八章 五官科疾病食疗方 【咽峡炎】 葡萄藤山楂甘草饮 葡萄甘蔗汁 葡萄干蒸枸杞 【鼻出血】 六汁饮
 第九章 防癌抗癌食疗方 【鼻咽癌】 葡萄蜜汁 银耳莲子羹 【肺癌】 杏仁葡萄干汤 蘑菇野葡萄根蜜饮 野葡萄根汁 鲜葡萄服食方 【食管癌】 五汁饮 【胃癌】 葡萄防癌方 葡萄酒烩兔肉 【原发性肝癌】 葡萄鲜食方 【大肠癌】 山葡萄根炖猪肉 葡萄生食方 膀胱癌 野葡萄根茜草饮 葡萄地黄藕膏 【白血病】 姜汁葡萄酒 葡萄汤 葡萄蜜膏 葡萄抗癌方 【子宫颈癌】

<<美味水果养生系列>>

】 葡萄干墨鱼第十章 葡萄养生方 【预防中暑】 番茄葡萄菠萝汁 葡萄西瓜汁 鲜桃葡萄汁 防暑降温饮 葡萄奶露 葡萄雪泥 草莓菠萝葡萄汁 白色桑加利碳酸果饮 葡萄汁 葡萄苹果汁 蛋白葡萄汁 热带水果饮 凝乳冰淇淋 鲜桃吐司冰淇淋 桑加利葡萄酒冰霜 草莓葡萄酒 西红柿葡萄酒 豌豆荚葡萄汁 葡萄盅 冷冻西瓜杯 绿宝粥 银耳美容羹 【养心】 山药莲葡粥 养心鸭子 葡萄干焖鹌鹑 葡萄鱼 【健脾胃】 葡萄四色粥 桑椹葡萄干粥 人参薯蓣葡萄糕 淮药桃 【补肺】 枸杞葡萄干薏苡仁粥 寿桃甜酒 银耳葡萄羹 【补肾】 人参葡萄酒 三叶草酒 补肾八宝饭 什锦糖包 【气血双补】 山药葡萄粥 葡萄干酒 什锦蜜枣羹 葡萄什锦饭 炸葡萄饺 葡萄面排 水蒸鸡蛋糕 龙须酥饼 黄芪蒸鲫鱼 佛手葡萄瘦肉片 【益气养阴】 三色鸡蛋糕 葡萄酒鹌鹑 酿柿子 【补血滋阴】 百果年糕 补血八宝糕 鹌鹑蛋炒饭 滋阴果脯 山药核桃仁酥 牛乳鸡蛋糕 水果蛋糕 【提神强志】 强力葡萄汁 哈密瓜雪梨汁 麝香葡萄琼汁 巨峰葡萄琼汁 葡萄综合酸乳酪 柑橘葡萄干酒 胡萝卜醇浆 果汁酒膏 葡萄鲜食方 芡实银耳葡萄干粥 鹌鹑蛋炒饭 枸杞煮葡萄干 【益智健脑】 竹叶粥 芡实黑木耳粥 参芪羊肉粥 脊髓五味粥 李子葡萄酒 定志蚝豉汤 枸杞头鱼丸 葡萄苹果沙拉 猪脑炖黑木耳 桂圆葡萄纸包鸡 提神参鸡 【明目】 桂圆贵妃翅 【固齿】 葡萄粥

<<美味水果养生系列>>

章节摘录

第1章 概述 第一节 葡萄的生物学特性 葡萄源流 葡萄是汉朝张骞出使西域时由中亚经丝绸之路带入我国的，故葡萄的栽种历史已有2000年之久。

葡萄历来被视为珍果，名列世界四大水果之首。

葡萄几乎占全世界水果产量的1/4，可说是利用价值极高的作物。

我国长江流域以北地区均可栽培，尤以新疆产的葡萄味甘品优而闻名遐迩。

李时珍在《本草纲目》中记载：“葡萄，汉书作蒲桃，可以造酒入醕，饮人则陶然而醉，故有是名。

其圆者名草龙珠，长者名马乳葡萄，白者名水晶葡萄，黑者名紫葡萄。

汉书言张骞使西域还，始得此种。

而《神农本草经》已有葡萄，则汉前陇西旧有，但未入关耳。

”由此得知我国栽培葡萄甚早，品种也多。

据近代文献指出葡萄多分布于温带至亚热带地区，葡萄属植物全世界约60种，我国约25种。

世界栽培品系有欧洲品系及美洲品系两大系统，两系杂交育种后品种愈多，品质愈优良，其中可分为食用品系和酿酒品系。

葡萄夏末秋初采收，鲜用或干燥备用。

葡萄品种之多灿若繁星，主要有红葡萄、白葡萄、紫葡萄、绿葡萄、牛奶葡萄、无核葡萄、琐琐葡萄等。

我国吐鲁番盆地出产的无核白葡萄为果中名品。

无核白葡萄成熟时晶莹碧透，如绿色珍珠，皮薄肉脆，汁多味甜，品质超群，史书上曾有一匹红绢换500克葡萄的记载。

葡萄的栽培特性 葡萄原产于亚洲西部，中国在2000多年以前就自新疆引入内地栽培。

葡萄古名蒲桃、蒲陶，属葡萄科藤木，葡萄藤长达30米。

茎皮红褐色，老时条状剥落，卷须间歇性与叶对生。

叶互生，近圆形，长7~15厘米，3~5掌状裂。

花小，黄绿色，圆锥花序大而长。

浆果椭圆形或圆球形，熟时黄绿色或紫红色，有白粉。

花期5~6月，果8~9月成熟。

性喜光，喜干燥及夏季高温的大陆性气候，冬季需要一定低温。

耐干旱，怕涝，以土层深厚、排水良好而湿度适中的微酸性至微碱性沙质或砾质土壤生长最好。

可用扦插、压条、嫁接或播种等法繁殖，以扦插法最为普遍。

葡萄不仅是果药兼优的珍果，还是园林中常见的观赏花木。

它绿叶葱郁，果实晶莹，可称叶果并佳。

用葡萄作为绿廊或绿架，供游人憩息，别有一番风趣。

庭园、生活区种植几株葡萄，既可遮荫乘凉，又可食到香甜的葡萄，真是实惠美观兼而得之。

常见的葡萄种类 葡萄常见的主要种类有：（1）紫葡萄：又称为桂圆、圆心、红圆心、

猫眼、虎眼、牛眼、红葡萄。

紫葡萄果穗大而紧密、圆锥形。

单穗平均重500~1500克，大者可达2000克。

紫葡萄果粒大，圆形，紫红色。

紫葡萄果皮较厚，有灰白色果粉。

紫葡萄果肉淡绿色，柔软多汁，味甜。

紫葡萄为上品、耐贮运的晚熟生食品种。

紫葡萄主产于北方各省，一般在9月上旬至10月上旬为果实成熟期。

（2）玫瑰香葡萄：果穗圆锥形，大或中等。

玫瑰香葡萄果穗平均重500克左右，大的可达1000克。

<<美味水果养生系列>>

玫瑰香葡萄果粒中等大，椭圆形，紫红色，果粉中厚。

玫瑰香葡萄果肉柔软多汁，味甜，有浓玫瑰香味。

玫瑰香葡萄耐贮运，品质优，可酿酒。

玫瑰香葡萄主产北京，全国各地亦有栽培，8月下旬为果实成熟期。

(3) 无核白葡萄：果穗中等或大，平均重250~1000克。

无核白葡萄果粒小，椭圆形，淡黄绿色，果皮薄，果肉脆而多汁。

无核白葡萄种子极细而软，食之无种之感。

品质优良，可加工成葡萄干，也可生食，但不宜贮存。

无核白葡萄主要产于新疆等地，8月下旬至9月下旬为果实成熟期。

(4) 牛奶葡萄：果穗中等大，呈圆锥形，稀疏而整齐。

牛奶葡萄果粒中等大，长椭圆形，尖端略弯。

牛奶葡萄果皮较薄，淡黄白色，阳面有锈色，果粉白色。

牛奶葡萄果肉脆嫩多汁，味甜，无香味，耐贮运。

牛奶葡萄主产河北、山西、甘肃、新疆等地，8月下旬至9月上旬为果实成熟期。

(6) 巨峰葡萄：果穗大，平均重500~1500克。

巨峰葡萄果粒大，圆形，绿色或紫黑色。

巨峰葡萄果肉柔汁多，味甜，耐贮运。

巨峰葡萄为国外引进品种，各地均有栽培，8月下旬至9月上旬为果实成熟期。

(7) 雷司令葡萄：果穗中等大，呈椭圆形，底色黄绿，阳面黄褐色，皮中厚，果肉脆嫩而多汁，极甜，品质优秀。

雷司令葡萄在全国各地均有栽培，8月至9月为果实成熟期。

(8) 黑虎香葡萄：果穗偏小，呈圆锥形，稀疏而整齐，果粒偏小，椭圆形，果皮较薄，果实黑紫色，有苹果香味，果肉脆嫩，含糖量较高，品质优良。

黑虎香葡萄在全国各地均有栽培，9月上旬至10月上旬为果实成熟期。

第二节 葡萄的营养价值 葡萄的营养成分 葡萄颗颗晶莹玲珑可爱，累累成穗富丽令人垂涎欲滴。

世界上许多名酒都出于葡萄之造，鲜果美味可口，干果别有风味，果汁清凉宜人，果酱调食最佳，对于人类的利用价值大。

每100克可食部分中含有水分88.7克、蛋白质0.5克、脂肪0.2克、膳食纤维0.4克、糖类9.9克、钙5毫克、磷13毫克、铁0.4毫克、锌0.18毫克，还含有胡萝卜素50微克、维生素B10.04毫克、维生素B20.02毫克、尼克酸0.2毫克、维生素C 25毫克，以及有机酸、卵磷脂、氨基酸、果胶等成分。

新鲜者除含较多的糖类外，尚含多量果酸，能帮助消化，适量吃些葡萄，可以健胃消食。

此外，本品又含人体所需的多种矿物质、维生素及氨基酸，故常食葡萄对过度疲劳者有一定的补益作用。

葡萄酸甜适口，水分多，营养丰富。

葡萄所含的较多糖分中，大部分是容易被人体直接吸收的葡萄糖，所以，葡萄成为消化能力较弱者的理想果品。

葡萄中含大量酒石酸，有帮助消化的作用，适当多吃些葡萄能健脾胃，对人体裨益甚大。

葡萄几乎占全世界水果产量的1/4，可说是利用价值极高的作物。

葡萄除供鲜食外，还可制作葡萄酒、汁、干和罐头等。

也可成为茶、粥、羹、菜肴等食谱的原料。

葡萄干，糖和铁质的含量相对增加，是儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品。

葡萄酒富含维生素B12，对治疗恶性贫血有益，对机体也能起到滋补强壮作用。

葡萄根的抗菌作用比葡萄更强，故用鲜根治疗肝炎、黄疸的效果很好。

还有报道用野葡萄根治疗肺癌，有一定的疗效。

葡萄根及藤叶含胶质、鞣质、糖类；藤叶尚含有各种有机酸类成分。

第三节 葡萄的保健价值 鲜葡萄的效用 葡萄之所以能够医治多种疾病，受到医学界的高度

<<美味水果养生系列>>

重视决非偶然，这与其药效成分密切相关。

中医认为，葡萄味甘、酸，性平，入肺、脾、肾经，具有补气血，强筋骨，利小便等功效。

可用于气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸、盗汗、风湿骨痛、淋病、小便不利、营养不良性水肿，慢性病毒性肝炎、胃肠炎、痢疾、痘疮、疱疹、血小板减少、妊娠反应、肿瘤等症，且是一种补诸虚不足，延长寿命的良药。

据魏文帝诏群臣曰：“蒲桃（即葡萄）营夏未涉秋，尚有余暑，醉酒宿醒，掩露而食，甘而不饴，酸而不酢，冷而不寒，味长多汁，除烦解渴。

又酿为酒，甘于曲蘖，善醉而易醒，他方之果，宁有匹之乎。

”可见自古即被视为珍贵水果。

据《神农本草经》中记载：“主筋骨湿痹，益气倍力强志，令人肥健，耐饥忍风寒，久食轻身不老延年，可作酒。

”《名医录》中记载：“逐水，利小便。

”《药性论》中记载：“除肠间水，调中治淋。

”《本草图经》中记载：“时气痘疮不出，食之，或研酒饮，甚效。

”《滇南本草》中记载：“大补血气，舒筋活络。

总之，葡萄能滋养强壮，补血气，壮筋骨，利小便。

用治气血虚弱，心悸盗汗，肺虚咳嗽，风湿痹痛，小便不利，水肿，淋症。

”《随息居饮食谱》上说它：“补气，滋肾液，益肝阴，养胃耐饥，御风寒，强筋骨，通淋逐水，止渴安胎。

”现代药理学研究表明，葡萄中的有机酸类和果胶能抑制肠道细菌繁殖，并对肠道有收敛作用。

葡萄含天然聚合苯酚，能与细菌及病毒中的蛋白质化合，使之失去传染疾病能力，对于脊髓灰白质病毒及其他一些病毒有良好杀灭作用，而使人体产生抗体。

葡萄还可以用来治胃炎，以及心性、肾性、营养不良性水肿、慢性病毒性肝炎、肠炎、痢疾、痘疮、疱疹等病，且是一种补诸虚不足、延长寿命的良药。

国内外医学界发现运用葡萄能治疗许多疾病、疑难杂症，甚至癌症，我国传统医书记载中也证实了葡萄的治疗作用。

葡萄含有大量各种人体需要的营养成分，仅氨基酸就含有十几种。

20世纪70年代，科学家又发现能从葡萄子中提取黄酮类化合物原花青素，对70多种疾病具有直接或间接的预防治疗作用，称之为20世纪最引人注目的发现之一。

葡萄对癌肿的效应是神奇的。

美国医生发现，一名住在加利福尼亚的中年妇女，正处在胃癌和大肠癌病痛折磨的死亡线上，每天呕吐不止，已经无法治疗了。

医生建议摄入少量的葡萄。

奇迹出现了，妇女24小时内停止呕吐，激烈僵直的状态缓和了；而后，用掺水的葡萄汁溶液浸过的毛巾外敷妇女肿大的腿部，使毛孔张开，1~2天腿肿也消除了。

临床发现，效果最令人满意的是在体表的癌，当施行葡萄疗法使身体各部分的毒性被除去的期间，可以用葡萄溶液敷疗。

以葡萄溶液浸湿的手巾，经常按压，就能保持伤口的湿润（以便排除毒性）。

在治疗的早期，会从伤口冒出各种分泌物，这样伤口及肌肉中的毒性才能被排除，最后进入恢复阶段。

治疗从内到外，伤口保持湿润，这样就不会形成疤痕，使人恢复健康，皮肤更红润悦色。

葡萄含有丰富的糖分、蛋白质，所以只吃葡萄，机体仍可以惊人的速度产生新的组织。

实验中发现，稀释的葡萄汁能洁净脸、耳、鼻和口腔，可用做外伤的敷疗；与水一同饮用，下到直肠，又可做排泄剂，能排除肠道中的毒素。

一般认为葡萄对抗肿瘤、溃疡、脓疮等起作用，是因为葡萄中强力的化学物质溶解坏细胞和很多积存在体内的废物，以及所有形成疾病的物质都将被破坏，并转移到排泄器官，起到了净化身体内部的作用。

<<美味水果养生系列>>

葡萄能净化血液。

学者认为，癌症是血液污染而引起的疾病，任何疾病，只要血液洁净，就不会发展致癌。

从神经痛到风湿病，洁净血液没有比葡萄更有效。

停滞在关节之间，内脏里的滞留物全被化开，通过轻微腹泻，带有脂肪的物质被排出。

关节松动，有时伴随极深的痛苦，这种痛苦可以用已稀释的葡萄汁敷疗或按压就可以解除。

恶性贫血也可用纯净的葡萄液治疗。

葡萄能对付发炎化脓。

葡萄中含有的酸是强防腐剂，如果牙齿发炎化脓，做几周葡萄疗法，发炎化脓现象消失，不仅能恢复健康，还能保持牙齿的坚固与美丽。

在葡萄中含有丰富的铁，与蛋白质的构造有密切关系，也是衰弱的组织快速恢复的治疗剂，同时也是形成肌肉的元素。

葡萄营养丰富，维持精力和元气。

食用葡萄时应避免食用糖和盐，因为葡萄本身含有丰富的天然盐和酸的成分。

据报道，加拿大人发现葡萄、葡萄汁、葡萄干和葡萄酒都有抵抗病毒的功能。

虚弱患者最宜食用葡萄，它含有很多糖分，而且主要是葡萄糖，易为人体直接吸收，具有很好的营养价值。

葡萄可治不育 印度的研究人员发现葡萄等水果可治疗不育。

有些水果，如西瓜、葡萄、番茄和某些贝壳类动物体内发现的番茄红素，可以增加不育男性的精子数量。

印度全国医学会的研究人员们调查了30名患不育症的男性，在实验开始之后，已经有6对夫妇成功受孕。

研究人员说：“我们发现精子的数量和运动能力都有了显著提高。

口服番茄红素疗法，看起来的确对原因不明的不育症有较好的疗效。

”研究人员说：“在不育男性的体内，番茄红素的含量偏低。

”接受调查的男性年龄在23~45岁之间，在实验进行过程中，他们连续3个月，每日2次口服2毫克番茄红素。

结果发现，在番茄红素指数和不育症之间存在直接的联系。

在口服番茄红素3个月以后，医生发现67%病人的精子状况有了显著的改善。

73%病人的精子活动更加活跃，63%病人的精子结构有了改善。

葡萄是肝炎患者的食疗佳果 早在三国时，曹丕对葡萄大加赞美，云“甘而不黏，脆而不酸，冷而不寒。

味长多汁，除烦解渴……”葡萄是健体益寿的滋补佳品，也是肝炎病人的食疗佳果。

葡萄含单糖不仅可促进消化，且有保肝作用。

葡萄中含有天然聚合苯酚，能与细菌或病毒中的蛋白质化合，使之失去传染疾病的能力。

国外科学家曾对葡萄、葡萄叶、葡萄干进行实验，发现它们都有抵抗病毒的能力。

葡萄中富含钾盐，含钠量低，有利尿作用。

它含丰富的葡萄糖及多种维生素，对改善食欲、保护肝脏、减轻腹水和下肢浮肿的效果明显，还能提高血浆白蛋白，降低转氨酶。

葡萄中的葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素的含量很丰富，对大脑神经有补益和兴奋作用，对肝炎伴有疲劳有一定效果。

肝炎多伴食欲差，葡萄含多量果酸能帮助消化。

葡萄干又是肝炎患者作为补充铁的重要来源。

对肝炎伴有肠胃病者，葡萄又是肠胃病治疗的有效食物。

滋补佳品葡萄干 葡萄经阴凉风干而成的葡萄干，由于除去了水分而使多种营养成分相对提高，其中蛋白质的成分中谷氨酸的含量值得重视，而谷氨酸是重要的健脑成分；葡萄干中糖和铁质的含量相对增加，为儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品；再就是其中的有机酸（如枸橼酸等多种）具有较强的促进食欲的作用。

<<美味水果养生系列>>

葡萄干为营养食品，有滋养、健胃、益气功能，适合于虚弱体质者食用，能开胃增进食欲，并有补虚、止呕、镇痛功效。

葡萄酒对恶性贫血患者有益 《本草纲目》中记载：“可以造酒，人饮之，则陶然而醉，故有是名”。

葡萄酒是世界上消费量最大的饮料之一，葡萄酒色、香、味俱佳，营养价值亦高。

葡萄酒的酒精含量低，适量饮用葡萄酒具有滋阴补脾，健胃强身，舒筋活血，益气安神等功效。

葡萄酒富含维生素B12，对恶性贫血有益，对机体有营养强壮功能。

喝葡萄酒延缓衰老 人体跟金属一样，在大自然中会逐渐“氧化”。

金属氧化是铁生黄锈，铜生铜绿。

人体氧化的罪魁祸首是氧自由基，是一种细胞核外含不成对电子的活性基团，这种不成对的电子很易引起化学反应，损害脱氧核糖核酸、蛋白质和脂质等重要生物分子，进而影响细胞膜专运过程，使各组织、器官的功能受损，促使机体老化。

红葡萄酒中含有较多的抗氧化剂，如酚化物、鞣酸、黄酮类物质、维生素c、维生素E、微量元素硒、锌、锰等，能消除或对抗氧自由基，所以具有抗老防病的作用。

统计表明，生活在盛产葡萄酒区域的人们，由于饮用葡萄酒的机会较多，所以平均寿命较长。

喝葡萄酒保护心脏 世界上只有两种菜肴受到全世界美食家的一致推崇，一是中餐，一是法国菜。

它们的色、香、味、形，一应俱全，让人不禁垂涎欲滴。

整个西方的饮食都和法国菜有相同的渊源，包括烹调原料、手法等。

然而同样是摄入大量的肉类、油脂和食糖，法国人的心血管病发病率却比其他许多发达国家低得多，科学家将这个奇隆的现象称为“法国悖论”。

.....

<<美味水果养生系列>>

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>