

<<干鲜果品的经济价值>>

图书基本信息

书名：<<干鲜果品的经济价值>>

13位ISBN编号：9787543326170

10位ISBN编号：7543326175

出版时间：2010-3

出版时间：刘宏森 天津科技翻译出版公司 (2010-03出版)

作者：刘宏森 编

页数：150

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>

## <<干鲜果品的经济价值>>

### 前言

这是一本专门和农民朋友谈论食品与健康的小册子，作为《农民致富大讲堂》系列丛书中的一册，谈此问题也并非是多余的。

其道理至少从以下两方面可以看得很明显。

“民以食为天”，吃和健康能说无关吗？

吃是人生头一件大事，是延续生命的首要条件。

尤其是在我们这个“药食同源”、“凡膳皆药”的国度里，早就把吃饭和吃药兼容在一起了。

那些一直坚持把二者截然分开的西方人对东方人逐渐有所理解。近来态度忽然有了个大转变，在事实面前也不得不承认“食物是最好的药物”，并对“自然疗法”也重视起来。

于是世界医药界奏起了“回归大自然”的“序曲”。

近年来人们对食物功能的认知更加深刻并有所突破。

人们早就把食物能饱肚子，能享受其色、香、味、形美味看作其第一功能。

后来又将其能为人体补充必需的营养素视作第二功能。

最近人们终于认识到：食物还可以调节机体功能，即主要包括增强机体的抵抗力，调节人体节律，防治疾病，恢复健康，抗御衰老这几方面的作用，并且将其称作生理活性功能，发现了食物的第三功能。

这一认定极大地提高了食物的身价，评价某一食物的标准，也由其解不解饱、好吃不好吃、能提供哪些营养到看其能治哪些病，对养生有哪些益处。

这一认识自然对为我们生产提供食物的农民朋友的本职工作起到巨大影响。

社会上出现了提倡吃素、吃野、吃粗、吃杂等新的风气。

这些会给农民朋友带来一个又一个商机和致富的机会。

## <<干鲜果品的经济价值>>

### 内容概要

《干鲜果品的经济价值》立足中国北方农村和农业生产实际，兼顾全国农业生产的特点，以推广知识、指导生产、科学经营为宗旨，以多年、多领域的科研、生产实践经验为基础，突出科学性、实用性、新颖性。

语言通俗易懂，图文并茂，尽量做到“看得懂、学得会、用得上”。

本丛书涉及种植、养殖、农产品加工、农产品流通与经营、休闲农业、资源与环境等多个领域，使农民在家就可以走进专家的“课堂”，学到想要了解的知识，掌握需要的技能，解决遇到的实际难题。

<<干鲜果品的经济价值>>

书籍目录

核桃花生榛子栗子松子榧子白果苹果梨桃橘子柑柚枣山楂樱桃草莓菠萝香蕉西瓜梅子柿子李子石榴枇杷荔枝桂圆葡萄

## <<干鲜果品的经济价值>>

### 章节摘录

插图：养生食疗价值橘子味甘酸，性凉，具有开胃理气、帮助消化、祛痰、止咳平喘、抗炎、抗过敏、降压降脂、醒酒止渴之作用。

橘子中含有橘皮苷等，对肠道表现为双向调节作用，既能抑制肠道平滑肌以达到止痛、止呕、止泻的效果，又能兴奋肠道平滑肌促进消化，还具有保肝、利胆、抗溃疡之作用。

橘子中含有挥发油、柠檬烯，可以促进呼吸道黏膜分泌增加，并能缓解支气管痉挛，有利于痰液的排出；橘子中的橙皮苷与甲基橙皮苷均有维生素P样作用，能对抗组织胺所致的血管通透性增加，橘皮还能抑制葡萄球菌的生长；橘子中含有橙皮苷对周围血管具有明显的扩张作用，起到降压效果，橘皮中含有黄酮甙，可扩张冠状动脉，增加冠脉血流量，故能防止破裂出血等作用；橘子中还含有大量水分，多种维生素，丰富的糖类，能生津止渴、除烦醒酒。

橘子宝贵之处还在于它一身均可入药，橘叶：味苦辛、性平。

疏肝，行气，化痰，消肿毒。

橘叶全年可采，但以12月至翌年2月间采者为佳，采后阴干或晒干备用。

橘皮：又名陈皮。

据《本草纲目》载，它可“疗呕哕、反胃嘈杂、吐清水、痰痞亥症，入食料可解鱼腥毒”。

橘红：橘类的果皮之外层红色部分。

取新鲜橘皮，用刀拨下外层果皮，晾干或晒干。

橘红，味辛苦，性温。

消炎，利气，宽中，散结。

橘络：味甘苦，性平。

入肝、脾二经。

通络、理气，化痰。

橘白（橘皮里面一层），可用来治疗膈痰呃逆，比苏梗、枳壳的药效还好。

橘核：味苦，性平。

入肝、肾经，理气、止痛。

橘根：味苦辛，性平，无毒，理气。

青皮：是未成熟橘子的外皮，因其颜色发青而得名。

性温味苦、辛。

入肝、胆经。

具有疏肝破气，散结化滞之作用。

按中医的说法.风寒咳嗽及有痰饮者不宜食橘。

## <<干鲜果品的经济价值>>

### 编辑推荐

《干鲜果品的经济价值》：农民致富大讲堂系列丛书

<<干鲜果品的经济价值>>

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>