

<<水果祛病事典>>

图书基本信息

书名：<<水果祛病事典>>

13位ISBN编号：9787543639195

10位ISBN编号：754363919X

出版时间：2006-12

出版时间：青岛出版社

作者：孔令谦

页数：210

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>

## 前言

医学之父——希波克拉提斯曾主张：“以食物为良药”。

水果，作为人们生活中比较重要的食物品种。

它不仅芳香诱人，酸甜可口，而且还能防病治病，在人类生存和增进健康中占有重要位置。

科学家指出，每人每天食用200～300克水果，才能满足人体正常营养的基本需要量。

新鲜的水果含有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、粗纤维、矿物质等等营养物质。

尤其是维生素C的含量较多，以山楂、鲜枣、鲜桂圆、柑橘类等含量最高。

水果中含有多种营养糖分，主要是葡萄糖、果糖和蔗糖，因此水果一般都含有较高的热量。

另外，水果中还含有特有的色素、香味素、果酸、果胶、食物纤维等特有的成分，口感很好。

在促进食欲，增强消化以及满足人体所需热量方面起着重要的作用。

《英国医学杂志》一项科学研究报告证明：“每天吃一果，医生远离我”绝对是一至理名言。

用水果预防和治疗疾病，从古到今，不仅得到了历代医学家的重视与肯定，而且还积累了相当丰富的经验，并为现代医学研究所证实。

## <<水果祛病事典>>

### 内容概要

感冒、气喘、高血压、心脏病……这些突如其来的各种疾病常常让人“措手不及”。这时，人们首先想到的是用药物来治疗和缓解各种病症，但是，“是药三分毒”，药物的效果再好，它也会对人的健康造成或多或少的影响。

其实，除了对症吃药外，作为我们生活中非常重要的食物品种——水果，对于减缓和有效治疗各种疾病也能起到意想不到的功效。

多吃水果的好处目前似乎已被大多数人所知晓，水果不仅是人们生活中不能缺少的食物，更是治病的“良药”。

任何一种水果都含有不同的营养素，对某些疾病有独特的疗效。

本书详细介绍了各种常见疾病的独特水果疗法，并同时配备了水果的“食疗验方”，实用性很强。

文中插入的“小知识导读”和“养生二三事”更是增加了本书的知识性与趣味性，可以说本书集实用性、知识性、趣味性于一体，真心希望大家通过阅读本书可以对水果与健康的关系有一个全新的认识，健康生活每一天！

<<水果祛病事典>>

作者简介

孔令谦，京城四大名医之一孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。  
自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。  
多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。  
著有《孔

<<水果祛病事典>>

书籍目录

第一章 水果是最好的医药 水果的营养价值 水果的味和色 健康果汁知多少 世界公认的10大健康水果 为何水果能祛病第二章 呼吸系统疾病 1.感冒 2.慢性气喘、咳嗽 3.肺结核第三章 循环及血液系统疾病 1.贫血 2.高血压 3.动脉硬化 4.心脏病 5.高脂血症第四章 神经、内分泌系统及代谢性疾病 1.神经衰弱 2.中风 3.糖尿病 4.甲状腺肿大 5.肥胖病第五章 消化系统疾病 1.溃疡病 2.消化不良 3.胃炎 4.肠炎 5.便秘 6.肝病 7.胆囊炎与胆结石第六章 泌尿及生殖系统疾病 1.前列腺炎 2.阳痿、遗精、早泄 3.肾炎 4.肾结石第七章 妇科疾病 1.月经不调 2.妇女闭经 3.妊娠呕吐 4.产后少乳第八章 儿科疾病 1.麻疹 2.水痘 3.百日咳第九章 皮肤疾病 1.脱发 2.须发早白 3.痤疮第十章 其他疾病 1.癌症 2.风湿性关节炎 3.中暑 4.骨质疏松症 5.痔疮 6.白内障附录一：吃水果有学问 谨防水果中的温柔杀手 吃水果看体质 老年人如何吃水果 肥胖人士如何吃水果 水果的食用禁忌 水果祛病口诀附录二：水果祛病速查表附录三：水果营养排行榜附录四：水果营养成分表

## &lt;&lt;水果祛病事典&gt;&gt;

## 章节摘录

世界公认的10大健康水果 大家都知道,吃水果可以维护身体健康,但是,哪些水果对身体健康最有利,并能够达到治病的效果呢(7美国《读者文摘》杂志曾给水果排出了名次,介绍了世界公认的10大健康水果: 苹果苹果中含有丰富的水溶性食物纤维——果胶,可以补充人体足够的纤维质,能够有效地防止高血脂、高血压、高血糖,清理肠道,预防大肠癌。

实验证明,苹果中的苹果酸可以稳定血糖,预防糖尿病,因此糖尿病患者宜吃酸味苹果。而心血管病患者和肥胖者宜吃甜苹果;治疗便秘时可吃熟苹果;睡觉前宜吃鲜苹果,可以消除口腔内的细菌,改善肾脏功能;苹果还能防癌,预防铅中毒。

苹果汁有很强大的杀灭传染性病毒的作用,吃较多苹果的人得感冒的机会远比不吃或少吃苹果的人要低。

苹果有着天然的怡人香气,具有明显的消除压抑感的作用。

杏杏含有丰富的β胡萝卜素,能够很好地帮助人体摄取维生素A。

杏也是维生素B,含量最为丰富的果品,而维生素B,又是极有效的抗癌物质,并且只对癌细胞有杀灭作用,对正常健康的细胞无任何毒害。

香蕉香蕉中钾元素的含量很高,这对人的心脏和肌肉功能很有好处。

香蕉中还含有血管紧张素转化酶抑制物质,可抑制血压升高,对降低血压有辅助作用。

香蕉中含有大量的碳水化合物、粗纤维,能将体内致癌物质迅速排出体外,因此香蕉也是一种较好的防癌、抗癌果品。

黑莓黑莓营养价值高,黑莓果实中含有较高的糖类、蛋白质和多种维生素,果实中含有20种氨基酸,其中15种是人体所必需的。

果实中还含有较高的纤维素,同等重量黑莓中纤维物质的含量是其他水果的3倍多,对心脏健康很有帮助。

此外,黑莓还有止渴、发汗、解暑、除痰、活血等作用。

蓝莓蓝莓是种特别的水果,蓝莓果中含有的花色甙对眼睛的视力有很好的保护作用,同时还有预防脑中风、手脚冰凉、稳定血压、降低胆固醇的作用。

蓝莓还含有丰富的维生素C,维生素E和β胡萝卜素。

多吃蓝莓可以延缓衰老、预防癌症,减少尿路感染的几率。

尤其是对于记忆力衰退和运动神经功能减弱有特殊的预防作用。

甜瓜甜瓜的维生素A和C的含量都很高,是补充维生素的理想食物。

甜瓜中含有转化酶,可以将不溶性蛋白质转变成可溶性蛋白质,能帮助肾脏病人吸收营养,对肾病患者有益。

樱桃樱桃能帮助人保护心脏健康。

樱桃含铁量高,常食樱桃可补充体内对铁元素的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质,健脑益智。

麻疹流行时,给小儿饮用樱桃汁能够预防感染。

不仅如此,樱桃还具有美容功效,常用樱桃汁涂擦面部及皱纹处,能使面部皮肤红润嫩白,去皱消斑。

越橘越橘中富含保护眼睛的各种维生素、矿物质及抗氧化剂。

越橘被誉为循环系统毛细血管的修理工,它能强化心脑血管,预防心脑血管病变,防止血栓形成,还能帮助减少尿路感染的几率。

葡萄柚葡萄柚中的维生素C的含量很高,能促进抗体生成,增强人体的解毒功能。

葡萄柚中含有丰富的钾,而不含钠,瓣膜中的天然果胶还能降低血胆固醇,因此是高血压和心血管疾病患者很好的食疗水果。

经医学研究证明,佛罗里达葡萄柚,也叫西柚,含有大量的抗氧化元素,而且葡萄柚所含热量极低,每个只有大约60卡。

对于爱美的女孩子来说,葡萄柚中含有的维生素P,可以增强皮肤弹性、缩小毛孔。

## &lt;&lt;水果祛病事典&gt;&gt;

紫葡萄紫葡萄含有的类黄酮等物质能对心脏提供三重保护作用，从而可预防心脏病，而且紫葡萄汁优于白葡萄汁。

为何水果能祛病 吃水果除了能够增加各种维生素，具有营养作用之外，而且还有很好的祛病效果。

有句俗语叫“每天一苹果，医生远离我。”

这句话的意思也就是说水果可以让我们远离疾病的干扰。

大量医学研究表明，经常进食水果可明显降低患肿瘤等慢性疾病的危险度。

水果中含有丰富的维生素和无机盐等人体必需的元素。

特别是维生素类含量最多，它对人体代谢具有调节作用，并参与人体神经系统、内分泌系统的活动，提高人体免疫功能。

像维生素C，它可以提高人体对传染病及外界不良因素的抵抗力，促进细胞间质中胶原的形成，增加毛细血管致密性，减低渗透性及脆性。

另外，维生素C还能刺激造血功能及调节循环系统功能。

在许多新鲜水果，如橘、柑、栗、葡萄、柠檬、橙子、李子、苹果等中，含有丰富的维生素P，也具有降低血管通透性的作用。

杏子、山楂等水果中含有丰富维生素A，它是维持生长发育所必需的物质，又是维持正常视力功能的重要因素，还与上皮细胞的正常发育及甲状腺、性腺等内分泌系统密切相关。

在葡萄、杏子、李子、栗子及橘类水果中含有大量钾盐，它们能够对人体酸碱平衡起到重要作用。

归纳起来，水果有以下几大方面的作用：一是可以清热利尿，祛身热之疾，对于中暑、发热、口渴、汗多、烦躁等症具有一定的治疗作用。

二是可以宣肺纳肾，治咳喘之症，如水果中的杏、桃、枇杷、百合等就可以作为清肺止咳之妙药。

三是可以健脾化湿，调肠胃之疾病，如柑、橘、橙等水果，就具有健脾醒胃、理气消胀之功效。

四是可以润肠通便，解便秘之疾，如杏仁、桃仁、核桃仁、松子仁等，就是便秘患者预防和治疗之佳果。

五是可以作为滋阴补肾，健脑益智佳品，如葡萄、枸杞、核桃等水果，在促进大脑发育、增进儿童智力有很高价值。

此外，水果还具有润肤养颜，美容防老的作用，如在苹果、核桃等水果中含有大量的维生素E，具有防止动脉硬化，防治痤疮和老年斑，延缓人体的衰老和皮肤老化，使皮肤健美的功效。

媒体关注与评论

《自己是最好的医生》系列读物以《图解家庭医学大百科》为基础，结合中国目前的医疗现状和中国人的生活方式，由全国健康教育首席专家洪昭光教授主编，国内具有丰富临床经验的医学专家修订，旨在帮助读者更好地掌握自己的健康，从容应对疾病，轻松做自己最好的医生！

本书共辑录了临床常见45种疾病的独特水果疗法。

按呼吸系统疾病、儿科疾病，血液、循环系统疾病，神经系统、内分泌代谢性疾病，消化系统、肠胃、肝脏疾病，妇科疾病，泌尿、生殖系统疾病，皮肤疾病和其他共八个方面，分门别类，予以介绍。

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>