第一图书网, tushu007.com

<<怎样吃水果>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃水果>>

13位ISBN编号：9787543953314

10位ISBN编号：7543953315

出版时间：2012-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：石四维

页数：296

字数：240000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

吃水果大有学问，如何选择水果?吃多少?何时吃?又怎么和其他食物搭配?我国不少人习惯饭后吃水果，这是在吃饱或吃得过饱的基础上，以帮助消化为名，再添加的食物，这部分热量几乎全部被储存，从而加重了超重和肥胖。

本书分两部分：第一部分综述水果的营养成分、保健功效、食用宜忌及食用安全等；第二部分介绍25种常见水果的食用方法，包括食谱(菜肴、点心)和便方，帮助读者调整饮食结构，启动身体的自我净化过程，溶解多余的脂肪，清除身体各种器官(肝、肾、肺、淋巴系统、生殖系统以及皮肤等)的废物和毒素，净化血液，改善血质，促进新陈代谢，清洁并修复整个消化吸收系统，增强消化能力，调整吸收平衡，养生保健，延缓衰老。

作者简介

石四维，1938年1月生于上海，1958年7月毕业于北京大学。
长期从事写作业务，曾任职于报社、杂志社和通讯社，并被海外报刊聘为专栏作家、资深主笔、特约撰稿人和总编辑。
自20世纪50年代起至今，在报刊发表作品数百万字，并在海内外出版书籍20余种。
近20年来，遵照亚圣孟子关于“食色，性也”的箴言，结合当代国情，编著食和色两个系列图书。
在食方面，已由上海科学技术文献出版社出版了《秀色美餐一花卉食谱与便方》、《秀色养生一花卉药膳与便方》和《性保健食疗》，本书是食系列丛书之一，介绍当今流行的使用水果营养保健的自然疗法和多种常见水果的食用方法。

<<怎样吃水果>>

书籍目录

前言
水果的养生保健
水果的天然营养
人造的不如神造的
身体的最佳平衡状态
水果不能代替蔬菜和正餐
发达国家的膳食平衡盘
水果的色和香
红橙黄绿白黑各色水果
均匀食用多色水果
水果香味是减压剂
水果的性和味
对照体质吃水果
水果的五味
瓜果食疗除疾谣
何时进食水果好
不能空腹食的水果
……
水果的食谱便方

章节摘录

4.葡萄1000克洗净，连皮加清水500毫升煮熟取汁，加淀粉适量拌匀，放入馅饼中包好，上笼蒸3-5分钟，出笼晾凉切块，日服2次，每次50-100克。
滋阴补血、益气润肺，治肺虚咳嗽。
5.鲜葡萄500克洗净，连皮和鲜藕500克去皮、鲜生地黄500克洗净同榨汁，加蜂蜜50克调匀，日服3次，每次饮服50毫升。
利尿消肿、通淋消渴，治淋病。
6.葡萄1500克洗净，连皮榨汁；枸杞子100克洗净，加清水煎取浓汁100毫升，两汁混匀，小火浓缩成膏，加入蜂蜜250克装瓶。
日服2次，每次10毫升，开水冲服。
补肾健腰，治腰腿酸痛。
7.葡萄500克洗净，连皮和莲藕2节去皮、生地黄200克洗净同榨汁，调匀饮汁，日服2次。
治肿瘤。
西瓜由于含蔗糖、果糖，在体内能转变成葡萄糖，引起血糖增高，糖尿病患者吃了会加重病情，但西瓜皮加水煮汁治糖尿病有一定疗效。
西瓜皮除含丰富的维生素，还含有多种有机酸和钙、磷、铁等矿物质。
西瓜皮的清热解毒作用比西瓜瓤更好，它不仅化热除烦、去风利湿，还可作为利尿剂，治疗肾炎水肿、糖尿病、黄疸等，并能解酒毒、醒神态。
下面介绍西瓜皮的几种用法：　　1.西瓜100克洗净，连皮切片和白茅根30克洗净，切段，加清水400毫升煎至200毫升，日服1剂，分1-2次饮服，连服5-7日。
清热解毒、凉血止血。
2.西瓜皮250克和鲜荷叶1张洗净，同入锅加清水煎煮，代茶饮。
清热解暑。
3.西瓜皮100克和白茅根或芦根30克、生姜3片同入锅，加清水煎汤，日服1剂，分2次饮服。
治感冒。
1.香蕉皮60克洗净，加清水煎汤，加白糖，代茶饮。
生津解酒、治白喉。
2.香蕉皮150克洗净，切碎，加清水煎煮30分钟，过滤取汁，日服1剂，分2-3次饮服。
降压祛病、健脑益智，治神经衰弱、高血压。
3.香蕉皮1个洗净，加冰糖和清水煎炖，日服1剂，分2次饮服。
治牙痛。
4.香蕉皮、野菊花各30克和冰糖20克同入锅，加适量清水小火煎汤，代茶饮。
治咯血。
5.香蕉皮捣烂成泥，加姜汁涂擦皮肤，消炎止痛、抗菌止痒。
6.香蕉皮搓手足，防治冻疮。
7.香蕉皮晒干研末擦肤，所含维生素A对皮肤有保护作用。
吃葡萄不吐葡萄皮，这是因为葡萄中含有强力抗氧化物质--白藜芦醇及类黄酮等成分，皮里的含量比例远高于果肉，皮里的逆转醇具有阿司匹林药物的溶栓、抗白凝效益，可预防缺血性卒中如脑梗死、脑血栓等，还具降血压和血脂、治动脉硬化、增强免疫力、抗衰老等功效，并能防止癌症的发生。
为获取较多的有益成分，不妨将鲜葡萄洗净后连皮带籽榨汁或粉碎后同食。
……

第一图书网, tushu007.com

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