

<<把病吃回去>>

图书基本信息

书名：<<把病吃回去>>

13位ISBN编号：9787546325415

10位ISBN编号：7546325412

出版时间：2010-5

出版时间：王学点 吉林出版集团有限责任公司 (2010-05出版)

作者：王学点

页数：352

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>

<<把病吃回去>>

前言

说到食疗养生，或许我们首先会想到中医药膳、米面肉食。

可您是否知道吃对蔬果也能养生呢？

日常生活中，我们所食用的蔬果中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质。

合理均衡的食用不仅可以维持生命的正常运转，加强身体对营养的吸收，而且蔬果中某些特殊的营养成分会大大提高人体自身对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对我们的侵害。

人体通过摄取不同蔬果的养分，可以达到预防和辅助治疗多种疾病的功效。

那么如何吃对蔬果，蔬果到底有何种药用价值，蔬果的食疗功效有哪些？

带着种种问题让我们一同来探寻蔬果的食疗养生方法。

蔬菜——自然营养蔬菜含有丰富的纤维质，它可以促进身体的代谢功能，减少热量的摄取，达到控制体重、促进肠胃蠕动的目的。

现代人摄取加工制品太多，因此更应该多吃蔬菜，除了可延缓食物消化吸收的速度，更能健胃整肠，调整血液品质及身体体质。

同时蔬菜含有丰富的维生素，其中以维生素C和维生素A最为重要。

蔬菜颜色越深绿或深黄，含有的维生素A和维生素C就越多。

另外，有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁质等碱性矿物质，可以平稳血液中的酸碱值。

蔬菜大致可分为茎叶类、根茎类、瓜类、菌类海藻类、花蕊果实类五种。

<<把病吃回去>>

内容概要

《把病吃回去：养生蔬果对症速查图典》收录了百种生活中常见的蔬果，从蔬果的性味、用法用量、食用药用部位、营养成分、保健功效、食用宜忌等方面，将蔬果养生祛病的功效作了细致的分析，同时将蔬果与中草药正确地结合，精心配制食疗方，对一些常见病起到很好的预防和治疗效果。养生食疗保健是人们日益关注的一个话题，人们也逐渐将吃、能吃的思维模式转变为该“如何吃”、“怎么吃健康”的生活理念，所以现在我们的目标不仅是要吃饱，而且还要吃对营养，吃出健康，把病吃回去。

千余种治病食疗方供您参考，让《把病吃回去：养生蔬果对症速查图典》成为您吃对营养，吃出健康的养生宝典。

<<把病吃回去>>

书籍目录

序言 蔬果食疗有讲究治病养生两相宜食材图鉴药材图鉴蔬果的五色与五味上篇 水果鲜果类山楂 促进消化、降血压的法宝木瓜 增强抵抗力，木瓜来帮你甘蔗 消暑、止渴、去呕功不可没石榴 杀菌、灭虫、止痢疾毫不留情银杏 平喘、消炎大显神通百香果 安神、清热解毒不二选择西瓜 解暑利尿疗效好李子 生津、促消化的好帮手杏、杏仁 肺结核、浮肿的克星芒果 健脾、开胃、助消化，数它最在行金橘 止咳、消食、治感冒的食疗佳品猕猴桃 防老化、增强免疫力、治“三高”，一果多用枇杷 润肺、止咳、化痰，消除咳嗽带来的困扰柿子 具有抵抗心率不齐、降血压的功效柑（橘子）防治心脏病、强化肝脏，为心肝保驾护航柚子 抗老化、抗氧化、促进肌肤的血液循环香蕉 治疗便秘，预防脑溢血的首选水果香瓜 消暑解渴、净化血液，也可抗老化哈密瓜 所含的胡萝卜素是抗癌的最佳物质火龙果 清血液、润肺、促进肠胃消化草莓 富含胺类物质，对血液病有特殊疗效荔枝 抑制B型肝炎病毒，预防流鼻血，它有办法桑葚 调节机体免疫力，抵抗衰老的水果桃 辅助治疗缺铁性贫血的首选佳品梅 所含的有效成分能抵御各种细菌的滋生梨 能止咳润肺，辅助治疗肺结核菠萝 富含的凤梨蛋白酶、生物苷能消退血凝块枣 过敏性紫癜的克星，降压补血的能手无花果 富含乙醇提取物，可抗癌、降压杨桃 甜杨桃利尿解毒，酸杨桃增强体质杨梅 生津止渴、消食开胃的佳品椰子 可调节脾虚乏力，消除食欲不振葡萄 所含的白藜芦醇有抗癌的作用葡萄柚 含有抗菌消炎、抗病毒成分，也是减肥美容的好食品山竹 击败痢疾、腹泻、胃肠溃疡的“水果女王”橄榄 富含钙、磷、铁及维生素C，可生津解毒龙眼 常食可消除疲劳，增强记忆，也可抑制细菌柠檬 富含维生素C，具有消暑解渴的功效罗汉果 含有非糖甜味成分，是糖尿病及肥胖者的首选苹果 排除毒素，让人远离疾病的“能手”樱桃 富含铁质，有润肤、美容、防皱的奇效干果类栗子 富含大量蛋白质、脂肪，可抗饥饿莲子 丰富的莲子硷结晶有降压、强心的功效胖大海 嗓子干哑、疼痛、失音，就找胖大海核桃 健脑、养颜的食疗佳品下篇 蔬菜茎叶类白菜 富含大量纤维，可以有效预防感冒油菜 含钙量最高的蔬菜，有解毒防癌的作用芹菜 降低血压、清热解毒的首选蔬菜蕨菜 能杀菌消炎、清肠排毒的“山菜之王”韭菜 所含蒜素可抵抗感冒病毒对人体的侵害香菜 富含苹果酸、钾等成分，可促进血液循环香椿 抗癌、降血糖的保健蔬菜竹笋 低脂肪、高营养，是心脑血管患者的食用佳品菠菜 营养丰富，能促进胰腺分泌、帮助消化茼蒿 丰富的胡萝卜素可养心安神，补脑降压，增进食欲甘蓝 止痛抗癌，防酒精中毒一应俱全苋菜 富含蛋白质、脂肪的“长寿菜”根茎类山药 含黏蛋白质、淀粉酶，是滋补身体的佳品牛蒡 含有降低胆固醇、促进血液循环及杀菌的食物纤维芋头 含氟量高，具有预防龋齿的作用胡萝卜 富含胡萝卜素，能防癌、抗氧化及增强抵抗力萝卜 清理肠胃、增进食欲，是促进新陈代谢的好助手马铃薯 消化不良、习惯性便秘者的食用佳品红薯 有滋阴补脾、补气通便的功效莲藕 滋润脾胃、清热泄火两不误姜 增进食欲、防感冒，生姜有一套荸荠 含有抗菌的荸荠英，可抑制流脑、流感病毒菱 可用作防治癌症的辅助食疗洋葱 常食可预防骨质疏松症，也可防癌、抗衰老百合 有解渴润燥，改善支气管的作用蒜 所含的硫化丙烯有超强的杀菌能力瓜类瓠瓜 丰富的葫芦素是慢性肝病腹水、晚期血吸虫病的克星丝瓜 清热解毒、利尿消肿的好“药剂”黄瓜 含有黄瓜酶，能促进机体的新陈代谢冬瓜 富含维生素B1、B2，有清热化痰、消瘫的功效苦瓜 多食可增进食欲、预防便秘南瓜 含有促进胰岛素分泌的食物纤维菌类、海藻类银耳 滋阴生津、补脾安神的最佳食疗补品蘑菇 药食两用，既是调补佳品又能抵抗癌症香菇 抗肝炎、抗肿瘤、抗病毒的最佳蔬菜黑木耳 滋养益胃，对高血压、高血糖效果显著海带 丰富的碘质可防治甲状腺肿大花蕊果实类菜花 含有类黄酮最多的蔬菜，可防止感染番茄 常食可以增强小儿智力，延缓衰老金针菜 含有丰富的维生素B1，有安神、助消化的奇效辣椒 所含的辣椒硷和辣椒酞是饮食中的健胃剂茄子 丰富的维生素P可防治高血压、动脉粥样硬化青椒 特有的辣椒素能促进食欲、助消化各种病症适用蔬果索引表

<<把病吃回去>>

章节摘录

插图：

<<把病吃回去>>

编辑推荐

《把病吃回去:养生蔬果对症速查图典》：第一次将蔬果的各个组成部分做详细的功效解析。

生活中常见的100种蔬果，千余种食疗养生方。

蔬果的性味、食用药用部分、功效、用法用量、营养含量、饮食宜忌、拼音开头的对症速查表一应俱全。

以传统中医理论为基础，将蔬果与中草药正确组合以治病养生。

食疗养生由我做主，营养健康一步到位，打开《把病吃回去:养生蔬果对症速查图典》给您呈现一个健康实用的蔬果世界，蔬果除了信用养生还能药用治病吗？

蔬果都具有哪些营养功效，有什么信用忌？

蔬果的果肉食用后，果壳，树皮，花，种子，根，叶，藤茎还有用吗？

1000种最实用的蔬果食疗养生处方。

肺结合：用料：百合4钱、鱼腥草8钱、鸡蛋1个。

用法：将鱼腥草洗净，和百合一同煎汁。

然后将鸡蛋打入碗内，搅匀，再将煎好的药汁，趁沸冲熟鸡蛋，一次服下。

每日1剂，连服半个月。

小儿百日咳：用料：柿蒂3钱、乌梅核10个、白糖2钱。

用法：柿蒂阴干，乌梅核研碎，再将二者一同用水煎煮，饮用时加入适量白糖，每天数次，连服4-7天。

用料萝卜、半斤、生姜3片、葱白3段、豆腐半斤。

用法：先将萝卜、豆腐用清水煮，将熟时加入生姜、葱白，即可食用，每日1次。

用料：山楂3钱、菊花3钱、决明子4钱。

用法：在上述材料中加适量水煎煮，代茶饮用。

<<把病吃回去>>

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>