

<<水果，这样吃就对了>>

图书基本信息

书名：<<水果，这样吃就对了>>

13位ISBN编号：9787565503931

10位ISBN编号：7565503932

出版时间：2011-10

出版时间：中国农业大学

作者：何冰

页数：122

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>

## <<水果，这样吃就对了>>

### 内容概要

人的体质不同，选择的水果也应该不同。  
如何吃水果是大有讲究的，选对水果来吃才能为身体健康加分。  
如果吃得不对，可能会给你带来很多不适。  
比如热性体质的人一次食用大量的龙眼，那效果就无异于“火上浇油”了。  
阅读完本书相信您一定能够挑选适合自己的水果，不久的将来，您会成为健康的水果达人！

## <<水果，这样吃就对了>>

### 作者简介

何冰，2004年毕业于北京中医药大学中医临床系，硕士研究生。  
毕业后就职于北京中医药大学附属东直门医院，一直在一线工作，从事儿童疾病防治与营养咨询，积累了丰富的临床经验，并应用于教学及科研，对食品营养、保健作用有独到的见解和研究。

## <<水果，这样吃就对了>>

### 书籍目录

#### 第一篇 体质与水果的亲密关系

对照体质选对水果

热性体质&凉性水果

寒性体质&温热性水果

平性水果

#### 第二篇 解读水果功效

按自身状况选水果

增强免疫力的水果

延缓衰老的水果

水果瘦身成功的秘密

提高记忆力的水果

消除疲劳的水果

提升食欲的水果

高血压人群宜吃的水果

高血脂人群宜吃的水果

动脉硬化宜吃的水果

保肝护肝宜吃的水果

改善骨质疏松作用的水果

改善睡眠作用的水果

感冒宜吃的水果

改善缺铁性贫血的水果

特殊人群选水果

儿童宜吃的水果

怀孕与产后妇女

更年期女性

中年男性

老年人

特殊生活族群的水果需求

长期外食者

为了应酬常常饮酒

吸烟者

电脑族

按季节吃对水果

#### 第三篇 水果知识一箩筐

附录1：11种抗癌水果大揭秘

附录2：水果功效速查表

## <<水果，这样吃就对了>>

### 章节摘录

版权页：插图：枣的维生素C含量很多，每100克干枣含有243毫克维生素C，鲜枣的维生素C含量为14毫克。

鲜枣中维生素D的含量也较高，比苹果高70倍，因此，鲜枣被称为“活维生素丸”。

大枣中还含有大枣皂苷，葡萄糖、果糖等营养成分。

红枣味甘、性温、归脾胃经，有补中益气、养血安神、缓和药性的功能。

《本经》言：主心腹邪气，安中养脾，助十二经。

平胃气，通九窍，补少气、少津液，身中不足，大惊，四肢重，和百药。

民间更有“一天吃三枣，终身不显老”、“五谷加小枣，胜似灵芝草”之说。

科学研究认为，大枣中的一种果糖成分，具有免疫抑制作用，可以提高机体对疾病的抵抗力。

枣中黄酮类、芦丁含量较高，黄酮可保护血管，芦丁有降血压效果，所以鲜枣是心血管病人的保健食品。

药理研究发现，红枣能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏，红枣富含三萜类化合物和二磷酸腺苷。

三萜类化合物大都具有抑制癌细胞的功能，这种物质可使癌细胞向正常细胞转化。

它有很强的抗氧化、抗自由基形成的作用，因此，常吃大枣有抗衰老、增强免疫力的功效。

月经期间有眼肿或脚肿、腹胀现象的女性不适合吃红枣，否则水肿的情况会更严重；体质燥热的女性不适合在月经期吃大枣，否则会造成月经量过多。

一次食用大枣最好别超过20枚，吃得过量会有损消化功能，引发便秘。

由于红枣中含糖量较高，吃多了还容易发胖。

此外，红枣的表皮坚硬，极难消化，吃时一定要充分咀嚼，否则会损伤胃肠。

## <<水果，这样吃就对了>>

### 编辑推荐

《水果,这样吃就对了》性格急躁的人，如果选择草莓，可以帮助您培养耐心，您知道香蕉越丑越可爱吗？

香蕉表皮黑斑越多越成熟，免接活性就会越离。

柿子对于疲惫不堪的人来说，是最好的补养品。

吃完油腻的肉食，吃点菠萝或木瓜，给你的肠道洗洗澡吧！

苹果，减肥的人不常食用，只是吃苹果时，要细嚼慢咽，减肥才会增效。

<<水果，这样吃就对了>>

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>