

<<时尚果品与健美养生>>

图书基本信息

书名：<<时尚果品与健美养生>>

13位ISBN编号：9787801568816

10位ISBN编号：7801568818

出版时间：1970-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：徐敬武

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>

<<时尚果品与健美养生>>

内容概要

本书是一本介绍果品与健美养生的生活用书。

全书选遍了我国各地干鲜果品（包括今年来国内外新培育的名、特、优、新时尚品种）90多种，对其保健功效、营养成分、食疗方法、适用人群、食用禁忌以及有关果品起源、传播情况、历史掌故、饮食文化和最新科研成果，逐一作了详细介绍。

全书广搜博采，内容充实，富有文采，融知识性、科学性、趣味性和实用性为一体，是一本雅俗共赏居家生活必备的饮食保健科普读物。

对餐饮饭店、旅游采摘、果品产销从业人员以及农林院果树专业师生也有一定参考价值。

<<时尚果品与健美养生>>

书籍目录

果品与健康水果的成分与功效果品的药用价值果品的色、香、味鲜果篇春果第一枝——樱桃酸甜爽口说草莓五月枇杷正满林开胃祛暑的杨梅端午时节说果梅生津润肺的香杏血红可爱大蜜桃霞衣玉肌话荔枝龙眼滋补胜参芪北国明珠小越橘山野珍珠——沙棘台湾名果——莲雾葡萄甜美补气血九州名果大石榴脆美香甜大柿子止咳去火荐杨桃补益佳品——红枣宁心安神的酸枣天然美酒椰子汁芒果色艳味奇美李子犹有健美功清肺利咽的橄榄神秘果甜压五味止咳化痰秋梨好艳如胭脂的沙果野生山果刺梨酸甜而脆海棠果营养丰富的猕猴桃令人瞩目的醋栗抗病佳果番木瓜果苑新秀——仙蜜果清热利咽无花果消食健胃的山楂果中西施——苹果营养丰富的鳄梨非洲特产——海枣香蕉沁香益肠胃补肝益肾推桑椹甘甜如蜜金钩梨芳香甜美的菠萝果中之王菠萝蜜清热泻火的甘蔗祛暑生津西瓜美瓜香飘逸的甜瓜新疆特产哈密瓜美洲引来的白兰瓜最是橙黄橘绿时宽胸舒郁的甜橙金秋硕果说柚子柚中一绝葡萄柚点茶配肴柠檬好橘中之秀——金橘香橼气味袭人温胃疏肝的佛手黄皮果消食化痰番石榴别有风味热带果后——山竹南国珍果——番荔枝蔬果篇果蔬皆宜的番茄健美轻身说黄瓜萝卜赛梨酥脆爽口说菜瓜煮食百合可养心健美补益的胡萝卜凉血止血说鲜藕荸荠与马蹄糕三秋菱歌满街头生津止渴的凉薯木瓜入药有绝功补肾固精鸡头米干果篇强身壮体的开心果甘香酥美的扁桃奇特的鸡腰果健美佳品核桃仁栗子补肾又强筋别有风味的小胡桃驱虫去邪吃香榧养心益肾莲子好酥脆香美兰花豆常食松子能延寿润肺止咳用杏仁榛子益气明目槟榔可治绦虫病长生果——花生温肺定喘的银杏瓜子中的“老大”——黑瓜子驱虫能手白瓜子物美价廉的葵花子华夏珍品文冠果利咽佳品罗汉果主要参考文献

<<时尚果品与健美养生>>

章节摘录

书摘果品的药用价值 “医食同源”、“药食同用”是中医学的光辉成就之一。几乎所有的果品都具有医疗保健价值，而且在中药学里占有重要地位。

早在周代，在医学分工中就出现了“食医”，相当于现代医学中的营养师。

春秋战国时《吕氏春秋》中有《本味篇》，生姜、桂枝之类的调味品已用为发汗解表药治疗疾病。

汉代的《神农本草经》中，把药物分为上中下三品，上品所列药物多为食物。

唐代著名医家孙思邈在《千金方》中设有《食治篇》，对果品、蔬菜、谷物和肉类各有专门的论述，形成了完整的食疗体系，并提出“凡欲治疗，先以食疗，食疗不愈，后乃用药尔”。

其后，出现了孟诜的《食疗本草》、陈士良的《食性本草》，以及忽思慧的《饮膳正要》。

明代李时珍在《本草纲目》中，收列的瓜果等药物有127种之多。

他对果品作了高度概括，说：“木实为果，草实为蔬。

熟则可食，干则可脯。

丰俭可以济时，疾苦可以备药。

辅助粒食，以养民生。

”果品，在人类保健活动中确实占有重要地位。

杏仁、桃仁入药已为人们所了解。

除了果仁入药外，各种鲜果也具有重要医疗价值。

龙眼可以安神，治疗失眠健忘。

古代医家认为龙眼可以强魄聪明，补虚长智。

甘美多汁的荔枝，有通神益智之功。

吃剩下的荔枝核还能治疗疝气、睾丸肿痛。

艳丽的杨梅，善治酒吐。

山楂则擅长化肉食。

中医把山楂视为“一仙”。

消积化食的“焦三仙”就是炒山楂、炒麦芽和炒神曲的统称。

柑橘可以润肺、止消渴而开胃。

橘子通身都是宝，全部可入药。

陈皮(橘皮)化痰止咳、理气健脾，是治疗咳嗽痰多、胸腹胀满的常用中药；橘核可治疝气；橘叶能疏肝解郁、行气散结，可用于治疗胸胁痛、乳腺炎等。

红枣除了具有补益作用外，还是治疗非血小板减少性紫癜的要药。

秋梨止咳，已经成为民间治疗咳嗽的主要验方，用秋梨制成的秋梨膏在国内外享有盛誉。

近代医学针对果品的保健和药用功能作了大量的研究工作，对许多果品的功效有了新的认识。

如柿叶有降压作用，可治疗高血压、心脑血管病；山楂有降低血脂和胆固醇的作用；菠萝的提取物——菠萝蛋白酶，具有抗水肿、抗炎作用，与抗生素、化疗药物同用，可以增强药物对病灶的渗透和扩散作用，能改善局部血液循环，促进炎症、水肿的消退。

有些果品的保健作用还有待于进一步的发现和探讨。

当然，食用果品只能作为辅助治疗手段，而不是对所有疾病都能包治。

在使用食疗的同时还应进行其他治疗，以求早日康复。

<<时尚果品与健美养生>>

编辑推荐

本书是一本介绍果品与健美养生的生活用书。

全书选遍了我国各地干鲜果品（包括今年来国内外新培育的名、特、优、新时尚品种）90多种，对其保健功效、营养成分、食疗方法、适用人群、食用禁忌以及有关果品起源、传播情况、历史掌故、饮食文化和最新科研成果，逐一作了详细介绍。

全书广搜博采，内容充实，富有文采，融知识性、科学性、趣味性和实用性为一体，是一本雅俗共赏居家生活必备的饮食保健科普读物。

<<时尚果品与健美养生>>

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>