

<<林木与果实>>

图书基本信息

书名：<<林木与果实>>

13位ISBN编号：9787807428459

10位ISBN编号：7807428457

出版时间：2010-1

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：谢宇 编

页数：149

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>

## <<林木与果实>>

### 内容概要

本书用通俗浅显的文字，精美逼真的图片，诠释出丰富而精彩的内容。

“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”道出了水果的魅力，哪些水果可以预防癌症，哪些水果可以止咳，哪些水果具有养颜美容的功效。

《林木与果实——林果世界》一书将一一解答你的疑问。

## &lt;&lt;林木与果实&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 果树栽培和生产的发展 果树栽培的任务 我国果树栽培历史 我国果树栽培的现状 果树栽培的发展趋势 果树栽培的意义 果树生产的重要性 我国果树生产的发展趋势第二章 果树生长常识 果树年周期 有性繁殖果树的生命周期 无性繁殖果树的生命周期 影响授粉受精的因素 果实发育 果实成熟 果实品质 根系的作用 根系类型 根系结构 根系生长特点 果树与温度的关系 光与果树生长发育的关系 光合面积与光能利用 影响光能利用的因素 不同地势对果树的影响第三章 果树栽培 嫁接苗的特点 砧木、接穗的选择 嫁接繁殖法 扦插繁殖法 压条繁殖法 分株繁殖法 苗木出圃 芽接苗管理 枝接苗管理 建园 园地类型及特点 果园规划和设计 树种品种选择 苗木栽植 苗木栽植方法第四章 果树管理 幼龄果园的土壤管理 成龄果园的土壤管理 施肥 绿肥 水分管理 灌溉技术 排水技术 整形修剪的目的 整形修剪的依据 修剪方法 落花落果的原因 提高坐果率的措施 疏花疏果 草莓花、果的管理 综合预防果树寒害 受涝果树的管理 葡萄防寒的简易措施 花期受冻果树的管理 春季果树花芽防冻方法 设施果树管理 水果套袋的好处第五章 水果与健康 水果营养素的功效 不同样色水果的功效 水果的四性 水果的五味 选择适合你的水果 水果的主要营养素 浑身是宝的橘子 常吃柑橘可防癌症 吃橘子保护心脏 橘子美容小锦囊 常吃柑橘可降低胆固醇 各种水果的选购原则 苹果有助于治疗缺锌症 慢性前列腺炎患者宜常吃苹果 苹果有助于预防心脑血管疾病 冠心病患者应多吃苹果 苹果有助于防治高血压 苹果有助于止泻 苹果有助于通便 吃苹果助眠 常吃苹果预防癌症 能够排毒的水果 预防癌症的水果 春天能治病的水果 夏天能治病的水果 秋天能治病的水果 冬天能治病的水果 葡萄的神奇功效 葡萄是肝炎患者的食疗佳果 滋补佳品——葡萄干 葡萄酒对恶性贫血患者有益 喝葡萄酒延缓衰老 喝葡萄酒保护心脏 喝葡萄酒预防癌症 痛经妇女宜饮用葡萄酒 葡萄汁比葡萄酒更有益健康 葡萄相关物的效用 葡萄美容新发现 葡萄酒养颜美容 葡萄的食用 吃葡萄不吐籽 葡萄的选购 水果不宜空腹吃 水果不可以代替蔬菜 腐烂水果不能吃 .....第六章 果不虚传的神奇功效第七章 水果保健

## &lt;&lt;林木与果实&gt;&gt;

## 章节摘录

心脏健康的水果王——柿子 柿子又名米果、红柿、大盖柿、猴枣等，为柿科柿属常绿或落叶性灌木或乔木柿的成熟果实。

它是人们比较喜欢食用的果品，甜腻可口，营养丰富，不少人还喜欢在冬季吃冻柿子，别有味道。

柿子营养价值很高，所含维生素和糖分比一般水果高1~2倍左右。

一天吃1个柿子，所摄取的维生素C基本上就能满足一天需要量的一半。

所以，吃些柿子对人体健康是很有益的。

每100克鲜柿子中含水分82.4克，蛋白质0.7克，脂肪0.1克，膳食纤维3.1克，碳水化合物10.8克，硫胺素0.01毫克，核黄素0.02毫克，尼克酸0.3毫克，抗坏血酸11毫克，钙16毫克，磷19毫克，铁0.2毫克，镁8毫克，铜0.16毫克，钾132毫克，钠0.8毫克。

此外，还含有丰富的碘、黄酮苷，甘露醇、鞣质及有机酸等物质。

【美容功效】柿子的营养成分十分丰富，与苹果相比，除了锌和铜的含量苹果高于柿子外，其他成分均是柿子占优。

俗语云：“一日一苹果，医生远离我。”

但是，要论预防血管硬化，柿子的功效远大于苹果，堪称有益心脏健康的水果王。

所以，“每日一苹果，不如每日一柿子。”

柿子还有一个特点就是含碘，所以因缺碘引起的地方性甲状腺肿大患者，食用柿子很有帮助。

柿子有养肺胃，清燥火的功效，可以补虚、解酒、止咳、利肠、除热、止血，还可充饥。

柿饼具有涩肠、润肺、止血、和胃等功效。

## <<林木与果实>>

### 编辑推荐

知识性，趣味性，可读性，实用性。

《图文版自然科学新导向丛书》几乎囊括了整个自然科学领域，内容包括浩瀚无穷的宇宙、多姿多彩的地球奥秘、日新月异的交通工具、稀奇古怪的生物世界、惊世震俗的科学技术、源远流长的建筑文化、威力惊人的军事武器……丛书将带领我们一起领略人类惊人的智慧，走进异彩纷呈的科学世界！

丛书采用通俗易懂的文字来表述科学，用精美逼真的图片来阐述原理，让我们一起走进这个包罗万象的自然科学王国，这里有我们最想知道的、最需要知道的科学知识。

阅读丛书，你会发现原来有趣的科学原理就在我们的身边；你会发现——学习科学、汲取知识原来也可以这样轻松！

<<林木与果实>>

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>