

<<水果养生轻图典>>

图书基本信息

书名：<<水果养生轻图典>>

13位ISBN编号：9789862164334

10位ISBN编号：9862164336

出版时间：2009年10月29日第一版第一次印刷

出版时间：天下远见出版股份有限公司

作者：欧阳英

页数：160

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>

<<水果养生轻图典>>

前言

自序 多吃水果，遠離病痛 歐陽英 水果是「酵素」的主要來源，因五穀雜糧、海藻菇菌、蔬菜類均必須經過烹煮才能吃，但食材一經高溫烹煮，其中所含的酵素就會喪失殆盡。而水果都是直接生吃，故酵素就能全部被人體所吸收。

「沒有酵素，就沒有生命」。

人體的各種生理現象都是一連串的化學作用，「酵素」在這些化學作用中扮演作重要的角色，有如「催化劑」一般。

若沒有了酵素的參與，人體的生理現象就會衰退或停擺，生命也會面臨終止，故在維護健康上，酵素是非常關鍵的食物。

人體原本會自行產生各種酵素，酵素又稱為酶，如口腔會產生唾液，唾液中含有澱粉酶，可幫助胃分解澱粉，讓吃進去的食物得以順利消化分解。

昔日我曾目睹一位口腔癌患者，經過開刀電療後，口腔已喪失分泌唾液的功能，故吃東西都要配湯水，而且吃飯後總是雙手不斷地按摩腹部，因為腹脹難過。

沒有唾液的幫助，食物滯留在胃中，消化很慢，見他的表情十分痛苦無奈，彷彿生活了無生趣，連吃東西都是受罪，看了令人心疼。

人一旦生病或是開始老化，自體產生酵素的能力下降後，就必須仰賴食物來補充，而且必須是生鮮、未經烹煮的食物，此時人體最需要的食物，就是水果！

平常只是為了養生保健，「餐後吃水果」當然是很好的習慣，但若是已出現酸、痛、腫、癢的症狀時，「餐後吃水果」就已不符人體所需了。

因為已經吃飽了，水果的量不可能吃很多，吃太多又容易導致腹脹。

這時為了要消除症狀、恢復健康，水果就必須吃多，更應該排在餐前吃，才有可能吃得多。

水果在胃裡消化的時間約30分鐘，最好是能在餐前1小時吃水果，而且還要一天吃三次，譬如建議在上午11點、下午5點、晚上8點半吃一大盤水果，這種吃水果的方法，對病人幫助最大，可讓酸性體質變成弱鹼性，並快速提升內臟的機能，讓酸、痛、腫、癢的症狀逐漸減輕，最後得以完全消失！

不同的人要吃不同的水果，譬如體質過敏的人，最好少吃芒果、奇異果、草莓、鳳梨；常腹瀉的人，要避開木瓜、西瓜、香蕉、火龍果；喉嚨痛、扁桃腺發炎時，不可吃榴槤、荔枝、龍眼、栗子，這些都涉及到疾病營養、體質判斷與水果的屬性分類。

又如女性在月事期間若是多吃寒涼的水果，子宮就會收縮，導致經血排不乾淨，造成瘀血。

長久下來，日積月累之後就容易產生婦科問題，諸如子宮肌瘤、卵巢囊腫之類。

是故本書很有系統的將水果分成熱性、溫性、平性、涼性、寒性，並且將各種水果的宜忌寫得十分詳細，何種病症的人不能吃哪一類水果，或何種病情吃哪一種水果最好，除此之外，更將各種水果的營養成分詳細列出。

由衷盼望所有讀者能透過本書，找到最適合自己的水果，然後盡量多吃，便能提升抗病力，無懼各種傳染病的侵襲，從此可以高枕無憂，遠離病痛！

<<水果养生轻图典>>

内容概要

42種常見水果活用祕笈；124道水果養生保健食譜，告訴你
如何在對的季節，吃對水果？
如何針對家人不同的體質，選擇適宜的水果？
如何了解各種水果的食用禁忌，避免讓水果變成身體的負擔？
如何正確料理水果，讓身體可以吸收營養，而非扼殺營養？

「回歸自然，醫食同源」的養生觀念，已是世界性澎湃的風潮。

書中124道養生食譜依照療效分類整理，讓你輕鬆針對症狀，找到合適的水果食譜。

只要順應自然，了解哪些當令水果適合當下的身體狀態，就可以幫助身體達到酸鹼平衡，產生「自癒力」。

水果是「酵素」的主要來源，因五穀雜糧、海藻菇菌、蔬菜類均必須經過烹煮才能吃，但食材一經高溫烹煮，其中所含的酵素就會喪失殆盡。

而水果都是直接生吃，故酵素就能全部被人體所吸收。

「沒有酵素，就沒有生命」。

人體的各種生理現象都是一連串的化學作用，「酵素」在這些化學作用中扮演作重要的角色，有如「催化劑」一般。

若沒有了酵素的參與，人體的生理現象就會衰退或停擺，生命也會面臨終止，故在維護健康上，酵素是非常關鍵的食物。

人一旦生病或是開始老化，自體產生酵素的能力下降後，就必須仰賴食物來補充，而且必須是生鮮、未經烹煮的食物，此時人體最需要的食物，就是水果！

水果在胃裡消化的時間約30分鐘，最好是能在餐前1小時吃水果，而且還要一天吃三次，譬如建議在上午11點、下午5點、晚上8點半吃一大盤水果，這種吃水果的方法，對病人幫助最大，可讓酸性體質變成弱鹼性，並快速提升內臟的機能，讓酸、痛、腫、癢的症狀逐漸減輕，最後得以完全消失！

不同的人要吃不同的水果，譬如體質過敏的人，最好少吃芒果、奇異果、草莓、鳳梨；常腹瀉的人，要避開木瓜、西瓜、香蕉、火龍果；喉嚨痛、扁桃腺發炎時，不可吃榴槤、荔枝、龍眼、栗子，這些都涉及到疾病營養、體質判斷與水果的屬性分類。

本書很有系統的將水果分成熱性、溫性、平性、涼性、寒性，並且將各種水果的宜忌寫得十分詳細，何種病症的人不能吃哪一類水果，或何種病情吃哪一種水果最好，除此之外，更將各種水果的營養成分詳細列出。

<<水果养生轻图典>>

作者简介

歐陽英 經歷 - 文化大學推廣教育中心生機療法講師、老人社會大學生機飲食講師、中國醫藥研究所養生植物應用班教師、中華自然療法世界總會常務監事、中華民國天然保健協會常務理事、士林社區大學生機飲食講師。

生機飲食的傳道者，具有近30年的食療輔導經驗，經常於海內外各大報與雜誌開闢專欄，深受大眾歡迎，也常受邀至各機關團體、各電視台、各廣播電台，講授生食療法、斷食療法和生機飲食，更遠赴新加坡、馬來西亞，演講場次超過1000場。

從1981年起，透過個別輔導、對症調養的食療設計，成功的幫助許多病患克服各種疑難雜症，恢復健康。

至今已出版著作29冊，更設立「歐陽英樂活生機網」，將各種疾病的對症驗方全部披露在網站，深受華人歡迎，上網人次已突破八百萬。

<<水果养生轻图典>>

书籍目录

【part 1】聰明吃水果水果營養、熱量知多少看體質，吃水果18大排毒水果吃水果的禁忌42種水果產期一覽表【part 2】42種水果大解析1. 山竹 2. 木瓜 3. 甘蔗 4. 西瓜 5. 金桔 6. 香蕉 7. 草莓 8. 甜瓜 9. 棗子 10. 番石榴 11. 椰子 12. 楊桃 13. 葡萄柚 14. 榴槤 15. 鳳梨 16. 蓮霧 17. 番茄 18. 檸檬 19. 蘋果 20. 釋迦 21. 火龍果 22. 百香果 23. 李子 24. 芒果 25. 奇異果 26. 枇杷 27. 板栗 28. 柿子 29. 柚子 30. 柳橙 31. 紅毛丹 32. 桑椹 33. 桃子 34. 荔枝 35. 梅子 36. 梨子 37. 葡萄 38. 酪梨 39. 橘子 40. 橄欖 41. 龍眼 42. 櫻桃【part 3】124道全家人的水果保健食譜預防及改善感冒金桔薑湯，梅薑湯，金桔酒，高C果汁，李子高C果汁，葡萄蛋酒，橘皮湯，紅毛丹黃耆湯改善咳嗽甘蔗茅根荸薺飲，甘蔗小米粥，金桔蘿蔔鳳梨汁，椰肉黑豆湯，香蕉粥，椰肉麥芽糖汁，蘋果川貝汁，枇杷鳳梨汁，紅棗枸杞枇杷膏，枇杷薑湯，柿餅湯，荔枝黑豆薑湯，柚子皮湯，楊桃鳳梨汁，川貝梨膏，冰糖燉橄欖，北杏梨湯幫助消化青木瓜泡菜，番茄優酪飲，木瓜鳳梨汁，青木瓜生薑汁，甘蔗紫蘇梅汁，西瓜番茄汁，百香果柳丁汁，水蜜桃蘋果汁，李子蘋果汁，丁香雪梨，紫蘇酸梅漬改善食欲不振蘋果小米粥，橘子芒果汁，奇異果薑湯，橘子酒，梨子蘋果粥改善胃病青木瓜汁，青木瓜冰糖水改善便秘葡萄柚香蕉木瓜泥，李子優酪乳，寡糖燉香蕉，芒果蘆薈汁，草莓糖漿，百香果優酪乳，奇異果沙拉醬，紅柿清腸果汁，柳橙牛蒡汁，桑椹鳳梨優酪乳，甜橙無花果羹，桃子優酪乳，香蕉葡萄汁，橘子淨腸果汁，櫻桃多纖果泥止瀉山竹紫蘇梅汁，糯小米紅毛丹粥，本土番石榴粉，栗子小米粥，櫻桃小米粥，荔枝蓮子粥，糯小米榴槤粥，芭樂鮮葉汁，鳳梨紅棗粥，釋迦止瀉果汁，栗子扁豆湯改善腹脹梅乾蘿蔔蜜汁，橙皮薑湯利尿消腫西瓜皮紅豆湯，西瓜皮茅根湯，鳳梨茅根湯，香瓜芹菜汁降血壓金桔茶，西瓜果菜汁，草莓奶酪汁，哈密瓜降血壓汁，番茄芹菜汁，葡萄柚芹菜鳳梨汁，柿子奶，西洋芹百香果汁降血脂及膽固醇山竹生菜沙拉，大豆卵磷脂葡萄柚汁，橄欖沙拉醬，火龍果鳳梨汁，酪梨葡萄柚汁改善糖尿病芭樂羅漢果茶，蓮霧番石榴汁，番茄泥汁，火龍果生菜沙拉，胡蘿蔔山藥奶，柚子番石榴汁預防及改善心血管疾病百香果芒果汁，香蕉茶，脆柿綜合蔬果汁，奇異果精力湯預防癌症、提升免疫力楊桃酒，柚子芒果汁，抗癌綜合果汁，酪梨胡蘿蔔汁，蔥薑蒜梅粥，橘子地瓜汁，小金英橘子精力湯改善月事不順及經痛百香果婦寶湯，紅毛丹益母草茶，榴槤薑湯養顏美容、延緩老化草莓酒，美白果汁，去斑酒，哈密瓜綿綿冰，釋迦美容果汁，火龍果綜合果汁，柿葉菊花茶，奇異果蘋果汁，枇杷葉美膚粥，桑椹高C果汁，水蜜桃豆漿，紅毛丹美容果汁，荔枝酒，葡萄奇異果泥，酪梨沙拉，水梨祛斑汁

<<水果养生轻图典>>

章节摘录

看體質，吃水果 水果分溫、熱、寒、涼、平性，您必須先了解自己的體質，才能選對水果。

我們將體質概分熱性、寒性兩大類，您可依後面的簡易體質自我檢測表來進行檢測。

若是熱性與寒性體質的項目都有打勾，則要看哪類被勾選的項目較多、哪種症狀較常出現，來判斷自己的體質是偏向熱性或是寒性。

檢測後如果您是熱性體質的人，則適合多吃寒涼性的水果；如果是寒性體質的人，則適合多吃溫熱性的水果。

屬性平和的水果則兩種體質都適合。

吃對了水果，就不會出現「涼上加涼」、「熱上加熱」的情況，造成身體不適，也才能達到利用水果養生的目的。

自我檢測體質 熱性體質的特性（在 內打勾） 頭部發熱、顏面潮紅 眼睛佈滿血絲
 常口乾舌燥 不喜熱飲、嗜喝冷飲 舌苔較厚、顏色偏黃 體溫比別人高、容易流汗
 十分怕熱 腺體亢進、代謝旺盛、容易餓 容易緊張興奮、心跳速度快
 容易煩躁不安、性急易怒 汗味濃、有體臭 臉上、身上易長痘疹 婦女生理週期常提早
 女性分泌物濃而有異味 身體容易上火發炎 經常便秘 尿少而色黃 寒性體質的特性（在 內打勾）
 低血壓 貧血、臉色蒼白 頭部常暈眩 舌頭顏色淡紅、嘴唇無血色
 手腳冰冷 四肢無力、精神萎靡 不喜冷飲、喜喝熱飲 不易口渴、不愛喝水
 常腹瀉、稀便 尿多而色淡 婦女生理週期常延遲 經常感冒、抵抗力差
 病後痊癒較慢 水果的溫熱寒涼屬性 熱性水果，適合寒性體質： 榴槤、黑棗
 溫性水果，適合寒性體質： 荔枝、桃子、龍眼、紅毛丹、水蜜桃、板栗、釋迦、椰子肉、金桔、烏梅、櫻桃、紅棗、李子（微溫）
 平性水果，適合各種體質： 百香果、檸檬、番石榴、酪梨、鳳梨、葡萄、蓮霧、柳橙（微涼）、甘蔗、木瓜、橄欖（微溫）、梅子、印度棗、芒果（微溫）
 涼性水果，適合熱性體質： 火龍果、梨、蘋果、楊桃、山竹、葡萄柚、草莓、枇杷 寒性水果，適合熱性體質： 番茄（微寒）、西瓜、香蕉、奇異果、甜瓜、柚子、橘子、柿子、椰子水、桑椹

<<水果养生轻图典>>

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>