

<<果品营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<果品营养与健康>>

13位ISBN编号：9787109154841

10位ISBN编号：710915484X

出版时间：2012-3

出版时间：王云、宋曙辉、孙立新 中国农业出版社 (2012-03出版)

作者：王云 等著

页数：144

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>

<<果品营养与健康>>

内容概要

《果品营养与健康》用通俗的语言向读者介绍一些常见果品的形态、药用功效、营养成分、食疗食补作用等。

本着取材简便、制作简捷等原则，多角度为读者介绍果品的保健、疗疾作用。

<<果品营养与健康>>

书籍目录

前言 果中皇后——苹果 百果之宗——梨 寓意吉祥——柑橘 最甜的金果子——柿子 长寿之果——桃 虎守杏林——杏 益寿食品——山楂 智慧之果——香蕉 果品明珠——葡萄 天然罐头——柚子 霞作衣，玉作肌——荔枝 无蜂之蜜——甘蔗 珍异之物——枇杷 好似仙鹤顶上的红冠——杨梅 春果第一枝——樱桃 岭南果王——菠萝 低糖低热量的水果——草莓 热带果王——芒果 多子丽人——石榴 南药之首——槟榔 肺胃之果——橄榄 水果黄金——猕猴桃 神秘药果——柠檬 南国佳果——椰子 果中仙品——佛手 把花隐藏起来的植物——无花果 果中奇品——罗汉果 软体翠玉——杨桃 天然消化酶——木瓜 花梅之冠——梅子 果中之王——菠萝蜜 疗疾佳果——橙子 华如桃李——李子 民间圣果——桑葚 珍贵补品——龙眼 天生白虎汤——西瓜 夏令佳果——甜瓜 水中粮食——菱角 干果之王——栗子 天然维生素——红枣 绿鹇“牵引”——茄苳 保健大王——核桃 食疗佳品——松仁 健康零食——葵花籽 坚果之王——榛子 三代果——香榧 益寿延年果——银杏 抗癌、防癌之果——杏仁 健康仙果——开心果 养生佳品——莲子 结束语 参考文献

<<果品营养与健康>>

章节摘录

版权页：古生物学家考证，在新生代第三地层内就发现了葡萄叶、种子的化石，证明了距今650多万年前就已经有葡萄了。

人类栽培葡萄至少也有四五千年的历史了，公元前2500年，古埃及的普塔戈延古墓壁画上，就有用葡萄酿酒的图案。

葡萄的果实、果皮、藤、叶、根均入药。

中医认为葡萄性平，味甘、酸。

具有助消化、除烦解渴、益气健脾、滋补肝肾、强筋利尿、治痿痹等功效。

主治筋骨风湿痛、小便涩痛、脾胃虚弱、神经衰弱、贫血、血小板减少、白细胞减少等症。

据《神农本草经》记载“葡萄味甘平，主筋骨湿痹，益气，倍力强志，令人肥健，耐肌忍，风寒，久食轻身不老延年”。

李时珍《本草纲目》称葡萄“逐水、利小便、除烦止渴甚效”。

常食使人健壮、耐风寒，是妇女、儿童、体弱者的滋补佳品。

《名医别录》说葡萄能“逐水利小便”。

《滇南本草图》说葡萄“治痘症毒，胎气上冲，煎汤饮之即下”。

《随息居饮食谱》说葡萄补气滋肾液，益肝阴，强筋骨，止渴，安胎。

葡萄干也是滋补品，能健胃、益气，虚弱患者最宜食用，既开胃口，又可补虚。

葡萄的根和叶（性平、味甘、涩）也可作药用。

水煎服可治妊娠恶阻，并有安胎、清热解毒、消肿、利尿作用。

野葡萄藤也有利尿消肿、清热去湿的作用，同时还有抗癌作用，常用以治疗食道癌、乳腺癌、及淋巴肉瘤等。

葡萄嫩枝的液汁有消食、清热、凉血等作用。

因此，常吃葡萄可以抗血栓形成，预防脑血管和心血管疾病，同时也可预防癌症。

葡萄还适宜于贫血、高血压、肝炎、肾炎、水肿患者食用。

神经衰弱、过度疲劳、体倦乏力、形体羸弱和未老先衰之人以及肺虚咳嗽、盗汗、风湿性关节炎者亦应多食之。

葡萄是一种营养价值较高的水果，提供给人体必需的多种营养物质。

包括多种维生素及矿物质。

葡萄中含有多种有机酸，以酒石酸、苹果酸、枸橼酸等为主。

另外，还含有卵磷脂、果胶。

葡萄浓郁的甘味是由果糖及葡萄糖所形成的。

葡萄糖易为人体吸收，具有很好的营养价值。

每100克葡萄能供给人体的热量为167.5千焦。

现代医学研究发现，葡萄汁能比阿斯匹林更好地阻止血栓形成，尤其是紫葡萄中的黄酮类化合物能减少血小板的活动，并且与阿斯匹林不同，不使肾上腺素的含量增高。

人们还发现，葡萄中含有的白藜芦醇既是植物杀菌素，又具有消炎、抗癌、阻止血液凝固，防止低密度脂蛋白氧化的作用。

这种物质多存在于葡萄皮中，尤其在薄皮葡萄中含量较高。

葡萄籽中含有较多的黄烷醇是一种多酚类物质，它与果肉中的多酚类物质（N/g青素等）及皮中的花青素都具有很好的保健作用，尤其对心血管疾病有较好的预防作用。

“吃葡萄不吐葡萄皮”可以使我们能更多地摄入对我们身体有好处的物质。

适量饮一些红葡萄酒也可以起到相同的作用。

<<果品营养与健康>>

编辑推荐

《果品营养与健康》介绍果品是大自然赐予人类的天然珍品，它以艳丽多姿的形色、芬芳浓郁的果香、香美醇厚的滋味，给人们带来无尽的享受。

《果品营养与健康》用通俗的语言向读者介绍一些常见果品的形态、药用功效、营养成分、食疗食补作用等。

本着取材简便、制作简捷等原则，多角度为读者介绍果品的保健、疗疾作用。

<<果品营养与健康>>

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>