

<<水果营养健康>>

图书基本信息

书名：<<水果营养健康>>

13位ISBN编号：9787117114936

10位ISBN编号：7117114932

出版时间：2009-10

出版时间：张德纯、张蘅 人民卫生出版社 (2009-10出版)

作者：张德纯 等著

页数：203

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>

## <<水果营养健康>>

### 前言

作为食物中重要的一部分，果品一直伴随着人类的历史和文明。

在遥远的2007Y年前，野果就开始作为日常食物中的一项。

正因如此，文明开端的古老神话、宗教典故中，都保留着水果的踪迹。

在《圣经·旧约》中作为“禁果”的苹果造就了亚当和夏娃命运和思想的彻底转变。

《西游记》中，猴王孙悟空出生在花果山，每日以山中各色野果为食。

这些故事作为人类生活的映射，建立了果品在饮食文化与文明中不可磨灭的神圣地位。

中医学自古对果品的药用价值的研究与记载颇丰。

2000多年前，中国第一部医学专著《内经·素问》就曾指出人类合理的食品组成是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，其中五果就是干鲜果品的总称，具有“为助”的副食品作用。

明朝李时珍的《本草纲目》中共收入127种果品，并说明果品“丰俭可以济时，疾苦可以备药”。

可见我国古代已经对果品的医疗保健作用有了较为充分的认识。

本书是一本有关果品的科普读物，全书分为基础篇、问答篇和食用篇三部分。

基础篇介绍了果品的科学分类以及有关果品营养的相关知识。

问答篇中，对日常食用果品时遇到的一些问题，如食用果品的禁忌，不同人群适宜的果品选择等，作出了较详细的解答。

## <<水果营养健康>>

### 内容概要

《水果营养健康》是一本有关果品的科普读物，全书分为基础篇、问答篇和食用篇三部分。基础篇介绍了果品的科学分类以及有关果品营养的相关知识。

问答篇中，对日常食用果品时遇到的一些问题，如食用果品的禁忌，不同人群适宜的果品选择等，作出了较详细的解答。

食用篇是《水果营养健康》的重点篇章，涉及七大类中的67种果品。

对每种果品的历史、典故、食用、营养及选购常识等作了详细介绍，内容丰富，趣味性强。有助于读者更科学地选择果品，更深刻地了解果品的文化和内涵。

## 作者简介

张德纯，中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员、室主任。

现主要从事果蔬营养及特种蔬菜引进的研究。

先后从事现代化日光温室管理、设施蔬菜栽培技术研究、果蔬营养品质分析及特种蔬菜瓜果栽培等研究工作多年。

曾先后担任过温室管理处副处长、中心实验室主任、农业部蔬菜品质监督检验测试中心副主任等职务；享受国家特殊津贴。

发表有《芽苜蓿营养及栽培技术》、《体芽菜栽培技术》、《新兴蔬菜图册》、《番茄主张》等专著和科普著作。

1997年获农业部科技进步二等奖，2000年获国家科技进步三等奖，2001年获河北省科技进步二等奖。

2003年获河北省石家庄市科技进步三等奖。

张蘅，北京大学医学部获医学学士学位。

2005年至2007年就读加拿大达尔豪斯大学（Dalhousie University）攻读医疗服务管理硕士课程，取得硕士学位。

一直致力于并进行食品营养与健康关系的研讨。

现从事医疗管理和营养学研究工作。

## &lt;&lt;水果营养健康&gt;&gt;

## 书籍目录

基础篇 某品营养知多少一、果品史话（一）神话故事中的果品（二）由采集到栽培（三）果品——文明交流的使者（四）世界果品知多少二、您了解果品吗（一）有花才有果（二）果的结构——“真果”“假果”好区分（三）七类水果任你选三、果品营养与健康（一）人体必需的营养元素（二）人体对各种营养元素的需要量（三）果品营养知多少（四）水果的色、香、味（五）果品营养排座次问答篇果品好吃有学问一、如何选购、食用果品（一）食用新鲜水果（二）食用时令水果（三）食用多种类水果（四）食用适量水果（五）饭前吃水果好还是饭后吃水果好（六）水果带皮吃好还是削皮吃好（七）反季节水果好吗（八）一年有哪些时令水果（九）果汁能代替水果吗（十）如何识别100%的纯果汁（十一）果汁饮料中的添加剂（十二）蔬菜可以代替水果吗（十三）国外进口的水果更有营养吗（十四）如何挑选水果（十五）如何保存水果（十六）罐头水果的优劣（十七）腐败的部分削掉，这样的水果还可以吃吗（十八）水果生产为什么使用外源激素（十九）催熟的水果不好吃（二十）水果不一定越大越好（二十一）水果是如何美容的（二十二）选用有无公害标志的水果（二十三）有绿色食品标志的水果（二十四）选用带有机标志的水果（二十五）如何去除水果上的农药残留二、果品的药用价值（一）果品为什么能治病（二）哪些果品可入药（三）番茄是水果吗（四）水果中的番茄红素（五）水果中的黄酮类物质（六）水果中的花青素（七）水果中的叶黄素（八）为什么说水果是维持酸碱平衡的使者（九）人类的第七营养源（十）坚果——植物蛋白的重要来源三、选择适合自己吃的水果（一）如何挑选适合自己的水果（二）糖尿病患者能吃水果吗（三）心血管患者选择的水果（四）保肝、护肝的水果（五）利尿的水果（六）肠胃疾病患者选择的水果（七）通肠润便的水果（八）感冒患者选择的水果（九）过敏体质患者选择的水果（十）可补血的果品（十一）可减肥的水果（十二）黄瓜减肥有奇效（十三）吃出你的好心情（十四）上网族选择的水果（十五）准妈妈选择的水果（十六）儿童选择的水果（十七）青春族选择的水果（十八）老年人选择的水果（十九）使你美丽的水果食用篇 干鲜果品任你选一、名特优果品——仁果类（一）润肺凉心话秋梨（二）苹果常吃保平安（三）山楂黄酮降血脂（四）维C大王属刺梨二、名特优果品——核果类（一）仙桃寿桃水蜜桃...

...

## &lt;&lt;水果营养健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：基础篇某品营养知多少一、果品史话（一）神话故事中的果品在“人类”这个称谓还没有形成之前，果品已作为植物家族中的一员在地球上存在相当长的时间了。

当人类文化不断发展，人们逐渐开始将果品融入到民间故事、神话传说中，赋予了果品更为深层和神圣的意义。

作为西方宗教经典的《圣经·创世纪》中，开篇就讲述了亚当和夏娃的故事：上帝用泥土创造了亚当，又用亚当的肋骨创造了夏娃，两人在伊甸园中过着快乐懵懂的日子。

亚当和夏娃不顾上帝的告诫，偷吃了“智慧之树”上的禁果。

这使得人类始祖失去美好乐园，开始苦难历程的“禁果”就是苹果。

直至今日，苹果还拥有“智慧果”的美誉。

在《伊索寓言》中，饥渴的狐狸经过果园看到圆润又多汁的葡萄，几次努力都没能吃到。

最后它决定放弃，边走边说：“这葡萄还没成熟，我敢肯定它是酸的。”

如今，无论中外文化大家都很熟悉“吃不到葡萄说葡萄酸”或“酸葡萄”的比喻。

作为我国四大名著之一的《西游记》中家喻户晓的主人公孙悟空，出世后即在花果山称王，大闹天宫后被派往王母娘娘的蟠桃园看管蟠桃。

这“齐天大圣”取经前短暂的神仙经历，一直与水果有缘。

<<水果营养健康>>

编辑推荐

《水果营养健康》由人民卫生出版社出版。  
今天你吃水果了吗

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>