第一图书网, tushu007.com

<<水果养生事典>>

图书基本信息

书名：<<水果养生事典>>

13位ISBN编号：9787200057362

10位ISBN编号：7200057363

出版时间：2005-5

出版时间：北京出版社

作者：张寅、张明泉、李成卫|主编

页数：191

字数：171000

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

内容概要

水果，品种繁多，芳香艳丽，鲜嫩欲滴，甜酸可口，营养丰富，防病、治病，价廉物美，是最受人们欢迎的美味食品。

鲜品类的水果有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、粗纤维、矿物质等营养物质。

干品类的水果维生素的含量明显减少，主要是因加工时的损失所致。

正是由于加工时使水分减少果虽然失去鲜品时的营养特点，但易于贮存、运输，吃起来也别有风味，具有较高的食用价值。

用水果预防和治疗疾病，从古到今不仅得到了历代医学家的重视与肯定，而且积累了相当丰富的经验，并为现代医学研究所证实。

<<水果养生事典>>

书籍目录

第一章　水果养生概说　水果养生的历史渊源　水果养生应用　　水果的成分与禁忌　　购买与储存水果的方法第二章　根据体质选择水果养生法　看看你是哪种体质　根据体质选择养生方法　　阳虚体质养生法　　阻虚体质养生法　　气虚体质养生法　　血虚体质养生法　　阳盛体质养生法　　血淤体质养生法　　痰湿体质养生法　　气郁体质养生法　适合虚寒体质的水果　　桃子　　大枣　　荔枝　　杨梅　　樱桃　　杏　　石榴　适合实热体质的水果　　草莓　　梨　　山楂　　香蕉　　柿子　　楷杷　　罗汉果　　甜瓜　　西瓜　　苹果　适合所有体质的水果　　梅子　　葡萄　　菠萝　　李子第三章　配合疾病治疗的水果养生法　呼吸系统疾病水果养生法　　感冒　　咳嗽　　……

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