

<<吃对水果不生病>>

图书基本信息

书名：<<吃对水果不生病>>

13位ISBN编号：9787212031145

10位ISBN编号：7212031143

出版时间：2007-11

出版时间：安徽人民

作者：杨淑媚

页数：211

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>

<<吃对水果不生病>>

内容概要

《吃对水果不生病》第一章主要是针对日常生活常吃的36种水果做介绍，首先把水果归纳成寒凉性、温热性及平性3大类。

《吃对水果不生病》里面的每一种水果都有详尽的介绍，这包括性味、功用、食用禁忌、营养成分和选购要点。

水果的性味不同，作用就会有所不同，因此不同体质的人，适合食用不同的水果。

现代人提倡多吃水果有益健康，这是重要且正确的，却同时也存在看一些似是而非的观念。

因此《吃对水果不生病》就试着理清一些不正确的观念，希望大家可以健康吃水果，吃出健康来。

《吃对水果不生病》第二章则是针对25种疾病或症状，列出适合吃的水果及水果食疗。

生病的时候搭配水果食疗，对病情是有帮助的。

生病时必须寻求正规的医疗诊治，而在诊治的同时，预防和保健同等重要。

饮食和日常生活方面皆要注意，保健得宜，疾病就恢复得比较快，而且身体会越来越健康，这也是我们大家所共同期望的。

<<吃对水果不生病>>

作者简介

杨淑媚，医学硕士，从事中医部主治医师多年，曾担任过多家医药大学的讲师。

<<吃对水果不生病>>

书籍目录

自序 健康吃水果，吃出健康来——杨淑媚自序 吃出健康，保有幸福，共谱水果乐章——蔡昆道
Chapter 1 水果小百科Q & A 水果知识大解密对人体最好的食物——水果什么时候吃水果最好？
吃对水果最重要——水果和体质相对论 寒凉性水果大解析 温热性水果大解析 平性水果大解析
Chapter 2 九大类常见疾病的水果疗法
呼吸系统大作战：水果VS. 呼吸道疾病 感冒 水果食疗咳嗽 水果食疗咽痛、声音沙哑
水果食疗消化系统大作战：水果VS. 消化系统病症 食欲不振、消化不良 水果食疗呃逆 水果食疗腹泻
水果食疗便秘 水果食疗消化性溃疡 水果食疗心血管系统大作战：水果VS. 心血管疾病 高血压 水果食疗冠心病、心肌梗塞
水果食疗泌尿系统大作战：水果VS. 泌尿科疾病 排尿困难、小便不利 水果食疗泌尿道感染
水果食疗内分泌新陈代谢系统大作战：水果VS. 糖尿病 糖尿病 水果食疗肝胆系统大作战：水果VS. 肝炎 肝炎
水果食疗妇科疾病大作战：水果VS. 妇女病 月经失调 水果食疗白带 水果食疗痛经 水果食疗妊娠呕吐
水果食疗产后乳少 水果食疗儿科杂症大作战：水果VS. 小儿科疾病 小儿疳积、营养不良 水果食疗小儿遗尿
水果食疗文明病大作战：水果VS. 贫血、失眠和贫血 水果食疗筋骨酸痛 水果食疗

<<吃对水果不生病>>

编辑推荐

36种常见水果营养成分大解析，100余道针对不同疾病的水果食疗。

小水果的大学问，专业医师的水果秘方。

感冒、咽痛、便秘、高血压、小儿遗尿、失眠……水果帮你与9大类常见疾病大作战。

针对不同体质，选对水果、吃对时机，就能青春又健康！

你知道空腹不能吃香蕉吗？

你知道橘子不能和牛奶一起吃吗？

你知道甘蔗和草莓可以解酒吗？

你知道榴莲可以缓解经痛吗？

不可不知的水果密码都在这《吃对水果不生病》里。

水果含有丰富的营养素，这些营养素对于人体机能的活化是有帮助的，早在《黄帝内经》里就有五果的记载。

明代伟大的药学家李时珍在《本草纲目》里详细记载了许多食物的效用，这包括了许多水果在内。

每一种水果都有他们各自的作用，若是正确地运用在疾病的辅助治疗上，对病情的改善会有一定的帮助。

这种利用食物来预防和治疗疾病的方法，称之为"饮食疗法"。

<<吃对水果不生病>>

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>