

## <<水果健康食疗法>>

### 图书基本信息

书名：<<水果健康食疗法>>

13位ISBN编号：9787501523375

10位ISBN编号：7501523371

出版时间：1999-09

出版时间：知识出版社

作者：李映青

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>

## <<水果健康食疗法>>

### 内容概要

本书集合了“葡萄抗病毒预防心脏病”、“常吃梅子改变酸性体质”、“梨子利尿化痰去火气”、“荔枝散寒去湿兼补血”、“枣子生吃入药两相宜”等二十八篇文章，还有许多有益健康的食疗方法、果汁与水果酒的制作方法。

是你照顾家人、保养自己的最佳宝典，让您轻松拥有健康美丽的人生。

## <<水果健康食疗法>>

### 作者简介

吃水果也要讲科学，如不了解水果的性质和特点，只凭自己的嗜好，偏食、乱食也会危害身体健康，甚至造成生命危险。

本书介绍了中国特产的各种名扬海内外的佳果。

将有关佳果的种种神奇有趣的传说，出产地、栽培技术、品种的分类、保存的方法、各方面的用途、民间习俗、千古佳句，特别是将水果的现代研究与中医的历代认识、防病治病的经验，溶于一炉，客观确切地评价了佳果的药用、营养成分、忌口常识等，同时对过量食用瓜果引起疾病的治疗也作了介绍。

为方便读者，本书特将用水果来防病治病的方剂收集、整理、归类，可供读者参照使用。

但对病情急、重的患者或经久不愈者，应及时到医院诊治，切不可耽误！

本书注重科学性、知识性、趣味性、实用性，文笔流畅，信息量大，是现代家庭必备的生活与健康的顾问。

## <<水果健康食疗法>>

### 书籍目录

- 1杨桃 润喉清痰兼止咽喉痛
- 2酪梨 植物性脂肪的大本营
- 3枇杷 镇咳化痰效果好
- 4柠檬 美白肌肤抗老化
- 5百香果 可消除疲劳
- 6荔枝 散寒去湿兼补血
- 7枣子 生吃入药两相宜
- 8龙眼 补脑安神的食疗圣品
- 9番石榴 可吸收尿酸降血糖
- 10芒果 胡萝卜素的补充剂
- 11葡萄 抗病毒预防心脏病
- 12梨子 利尿化痰去火气
- 13柿子 止咳止吐还能解酒毒
- 14草莓 抗癌抗氧化疗效卓著
- 15香蕉 立竿见影的制酸剂
- 16常吃梅子 改变酸性体质
- 17多吃橘子 有效降低癌症发生率
- 18青木瓜与熟木瓜 主治各不同
- 19番茄 生吃熟食营养不打折
- 20葡萄柚 可抑制肿瘤降低胆固醇
- 21桃子 全能的食疗良方
- 22西瓜 疗效显著的利尿剂
- 23凤梨 天然的蛋白质分解酵素
- 24哈密瓜 清凉解渴的消暑珍品
- 25莲雾 生津止渴口味佳
- 26苹果常吃 好处多多
- 27奇异果 榨汁改善排尿不顺
- 28樱桃 最佳的补血益气滋养品

<<水果健康食疗法>>

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>