

<<果蔬养生>>

图书基本信息

书名：<<果蔬养生>>

13位ISBN编号：9787543630017

10位ISBN编号：754363001X

出版时间：2005-12

出版时间：青岛出版社

作者：孙建光

页数：179

字数：150000

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>

## <<果蔬养生>>

### 内容概要

“草根树皮为小药，针灸为中药，日常的食物才是大药。

” 一年四季，各种不同的蔬菜、水果丰富了我们的饮食生活，也增进了我们的营养与健康，其对人体的贡献非常重要。

本书即是精选了人们日常生活中的常见果蔬，列出它们的维生素、矿物质和食物纤维等含量，及利用方式与保存方法，希望藉由如此详细的解说，能对日常保健有更多的帮助。

“小兵立大功”，本书还收集了许多种饮食的治病法，这些利用果蔬治病法，经过无数患者的亲身实证，确实具有功效，而且这些治疗法可融入生活中，当成日常生活的一部分。

如果您苦于莫名的宿疾无法治好，或者准备放弃时，不妨利用本书的疗法，只要有耐心和毅力，必定能克服缠人的宿疾，过着健康又有活力的生活。

如果，只是吃吃喝喝就能健康养生，岂不快哉！

吃是人生大事，吃得好，美食也成良药！

人体免疫系统总是在与人体内、外部的病原体做马拉松式斗争，以阻止其对人体的危害。

到底免疫系统是从何处获得它生产抗体的基本生物活性物质呢？

科学家经过多年研究后发现：饮食可以对免疫系统产生显著的影响。

所以了解你我身边的食物，合理安排膳食，将会更有效地提升人体免疫力，预防疾病侵袭。

<<果蔬养生>>

书籍目录

水果篇 水果，免疫的源泉 你真的了解水果吗？

瓜果之王——西瓜 秋燥的克星——梨 百果之冠——香蕉 幸福果——苹果 水果皇后——草莓 春果第一枝——樱桃 佳果良药——柑橘 味美益人——橙子 珍果良药——枇杷 宜药宜食——无花果 红灯笼——大枣 金秋飘香——柿子 夏至满山红——杨梅 青春的捍卫者——桂圆 妃子们的最爱——荔枝 与人同寿——椰子 橘子中的小人——金橘 紫红的聚合果——桑葚 不能飞的蝙蝠——菱角 支持懒惰——番木瓜 山里来的红姑娘——山楂 一成不变——橄榄 绿色三棱镜——杨桃 女人的圣果——柠檬 吉祥之果——李子 假装苹果——花红 止渴专家——梅子 看谁先变心——杏 地下之果——荸荠 天然串串香——葡萄 天下第一果——桃 水果，健康食品？

！

请不要忽略细节 用水果养肺 不喜欢冰箱的水果 感冒了别碰西瓜 老死不相往来 儿童腹泻用青香蕉 苹果又止又通 吃葡萄不吐葡萄皮 不能空腹吃的水果 吃完水果漱漱口 严防甘蔗中毒 排毒养颜的水果 水果的最佳可食期 水果降压十强赛蔬菜篇 绿色免疫力 投入蔬菜的怀抱 蔬菜的关爱 逃离果蔬减肥的误区果蔬汁篇 营养、美味、免疫力一网打尽

！

亲身体验的乐趣 果汁，老幼皆宜吗？

仔细清洗，白费力气！

喝出免疫力 赶快行动啊！

药膳篇 美食长廊——药膳 走进药膳坊 走出药膳误区

## 章节摘录

白菜——菜中之王 白菜是人们生活中不可缺少的一种重要蔬菜，味道鲜美，营养丰富，素有“菜中之王”的美称，为广大群众所喜爱。

白菜是我国原产蔬菜，在我国有悠久的栽培历史。

据考证，在我国新石器时期的西安半坡原始村落遗址发现的白菜籽有六千年至七千年历史，《诗经·谷风》中有“采葑采菲，无以下体”的记载，说明距今三千多年前的中原地带，对于葑（蔓青、芥菜、菘菜，菘菜即为白菜之类）及菲（萝卜之类）的利用已经很普遍。

到了秦汉，这种吃起来无滓而有甜味的菘菜从“葑”中分化出来；南齐陶弘景说：“菜中有菘，最为常食。

”唐朝时已选育出白菘，宋时正式称之为白菜。

宋代苏颂说：“扬州一种菘，叶圆而大……啖之无渣，绝胜他土者，此所谓白菜。

”明代李时珍引陆佃《埤雅》说：“菘，凌冬晚凋，四时常见，有松之操，故曰菘，今俗谓之白菜。

”

.....

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>