

<<瓜果中的灵丹妙药>>

图书基本信息

书名：<<瓜果中的灵丹妙药>>

13位ISBN编号：9787543937604

10位ISBN编号：7543937603

出版时间：2009-3

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张志华 编

页数：170

字数：200000

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>

## <<瓜果中的灵丹妙药>>

### 前言

瓜果不仅是人们主要的副食品，也是自古以来民间用来防治疾病的“灵丹妙药”。我国民间有“夏日吃块瓜，药物不用抓”、“一日一苹果，医生远离我”等赞美瓜果防治疾病的谚语。

现代医学认为，瓜果中不仅富含人体所必需的营养物质，而且具有良好的医疗保健价值。

如瓜果所含的维生素c，能促进伤口愈合，防止动脉粥样硬化，预防感冒，治疗缺铁性贫血，有提高应激能力以及抗癌等多方面作用；瓜果中所含的胡萝卜素能对上皮细胞的分化起重要作用，能抑制癌肿，防止上皮组织癌变，对光敏性角化病，基底细胞癌、膀胱乳头状瘤都有一定的治疗作用；瓜果所含的芦丁（维生素P），是维护心脏正常功能，调节心脏活动与维持正常血压的重要物质，对脑卒中（中风）、冠心病、高血压有一定的防治作用。

瓜果中所富含的番茄红素、多种维生素、多种有机酸等物质，尤其番茄红素是目前常用抗氧化剂维生素E的100倍，是β-胡萝卜素的2倍之多，这些物质具有延缓皮肤老化、保持皮肤弹性、预防皮肤皱纹、洁白皮肤、细腻肌肤、消除斑块的特殊美容作用，其中有些物质的美容功能胜过任何化妆品，被称之为“天然美人水”，是不可多得的天然美容佳品。

由此可见，各种新鲜瓜果中所含有丰富的营养物质，无论对健康人或患者均有较高的营养价值，能增强人体本身的自然治愈力，有恢复人体健康，增强抗御疾病的能力，可排除与远离药物对机体造成的毒副作用，对促进人体健康长寿、美容健美都有很重要的意义，也可以说对防治某些疾病是最好的“灵丹妙药”。

## <<瓜果中的灵丹妙药>>

### 内容概要

各种新鲜瓜果中所含有丰富的营养物质，无论对健康人或患者均有较高的营养价值，能增强人体本身的自然治愈力，有恢复人体健康，增强抗御疾病的能力，可排除与远离药物对机体造成的毒副作用，对促进人体健康长寿、美容健美都有很重要的意义，也可以说对防治某些疾病是最好的“灵丹妙药”。

本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据，倡导我国历代医家都十分重视的食疗，主张“药疗”不如“食疗”。

书中所主张的“食疗”，都取自于人们日常生活中瓜果的天然植物，具有取材方便，简单实用，疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。

## &lt;&lt;瓜果中的灵丹妙药&gt;&gt;

## 书籍目录

冬瓜 清热解毒、润肺化痰 一、话说冬瓜 (导读词) 讲述一段有关冬瓜由来的趣话 我国南方多产大型冬瓜,北方多产小型冬瓜 冬瓜制馅心包包子,能咬出“一包”鲜美汤汁,别具风味 经常用冬瓜瓢轻擦面部,可使皮肤白净嫩滑 二、冬瓜的食疗功效 1.冬瓜具有润肤嫩白、祛斑除皱的美容作用 2.冬瓜具有减肥瘦身的健美功效 3.冬瓜具有利尿、排毒、消肿的功效 三、冬瓜的灵丹妙药方 (一)美容方 (二)康复疾病方 四、冬瓜养生康复食谱黄瓜 清热解毒、减肥抗癌 一、话说黄瓜 (导读词) 古代“黄瓜初见比人参,小小如簪值数金” 荷兰水果黄瓜,质地脆嫩,水分多,清淡爽口 瓜端带小黄花的黄瓜最为新鲜 黄瓜顶部的苦味中富含葫芦素C的成分,具有明显的抗癌作用 二、黄瓜的食疗功效 1.黄瓜是润肌、防皱、祛斑的美容瓜果 2.黄瓜具有减肥降脂、瘦身健美的功效 3.黄瓜是糖尿病患者的康复佳品 4.黄瓜具有保肝、预防酒精中毒的功效 5.黄瓜是利尿消肿、排除毒素的佳蔬 6.黄瓜有抗癌、预防消化道癌症的作用 三、黄瓜的灵丹妙药方 (一)美容方 (二)康复疾病方 四、黄瓜养生康复食谱丝瓜 清热凉血、行血通脉 一、话说丝瓜 (导读词) 丝瓜要趁嫩采收,稍大一点,品质变老,不能食用 烹饪丝瓜要保持清淡翠绿之本色,不宜重油、重色 丝瓜的药用价值最高,全身都可入药 二、丝瓜的食疗功效 1.丝瓜汁是天然的美容佳品 .....南瓜 补中化痰、解毒杀虫 苦瓜 补肾滋肝、养血益气 葫芦 瓜 清热通淋、润肺止咳 番茄 健胃消食、补肾平肝 辣椒 温中散寒、活血消肿 茄子 活血散瘀、祛风通络 菱角 健脾益胃、轻身耐老 西瓜 清热解暑、生津止渴 苹果 补中益气、健脑养血 梨 清热降火、养阴润肺 葡萄 养血益气、强壮筋骨 香蕉 清热润肺、滋阴降压 柑橘 润肺止咳、健脾开胃 山楂 消食降脂、活血通脉 桑椹 滋阴益肾、补肝明目

## <<瓜果中的灵丹妙药>>

### 章节摘录

4. 苹果具有降脂降压、预防心脑血管病的功效据现代药理学研究发现, 苹果中富含的果胶进入人体后, 能与胆汁酸结合, 像海绵一样吸收多余的胆固醇和三酰甘油, 其所含的乙酸也有利于这两种物质的分解代谢, 然后将其排出体外, 具有降血脂的作用。

法国心脏专家曾给患有动脉硬化的田鼠喂食大量的苹果, 结果田鼠血液中胆固醇明显降低。

后来, 经过临床实验, 每人每天食用300克苹果, 一段时期之后, 患者动脉硬化程度大大减退。

苹果有明显降低胆固醇及减轻动脉硬化的作用。

另外, 日本果树研究所的人体试验表明, 每天吃2个苹果, 3周后受试者血液中的三酰甘油水平降低了21%, 而血液中三酰甘油水平含量高正是动脉硬化的罪魁祸首。

另外, 苹果中所含的果糖、维生素、微量元素等也能降低血液中三酰甘油的含量。

据现代药理学研究发现, 苹果中富含钾离子, 食后可将人体血液中的钠盐置换出来, 并排出体外, 从而可降低血压。

过量的钠是引起高血压和脑卒中的一个重要因素。

同时, 常食苹果及时补充钾盐能有效保护血管, 并可降低高血压、脑卒中的发生率。

据英国著名药理学家苏珊·奥尔里奇博士发现, 苹果中所含的多酚及黄酮类物质能有效预防心脑血管疾病。

由此可见, 苹果具有降脂降压、预防心脑血管疾病的功效, 中老年人常食苹果对降低血脂、降低血压、预防心脑血管疾病具有积极的意义。

5. 苹果是“生殖素”, 能增加精液量, 提高生育能力据现代药理学研究发现, 苹果中富含锌元素, 锌元素是人体中许多重要酶的组成成分, 是促进性成熟的重要元素。

如人体缺少锌元素可使性成熟延迟、性器官发育不全、性功能减退、精子稀少、第二性征发育不良, 尤其会影响“性”的发育和性功能。

## <<瓜果中的灵丹妙药>>

### 编辑推荐

《瓜果中的灵丹妙药》中所主张的“食疗”，都取自于人们日常生活中瓜果的天然植物，具有取材方便，简单实用，疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。

<<瓜果中的灵丹妙药>>

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>