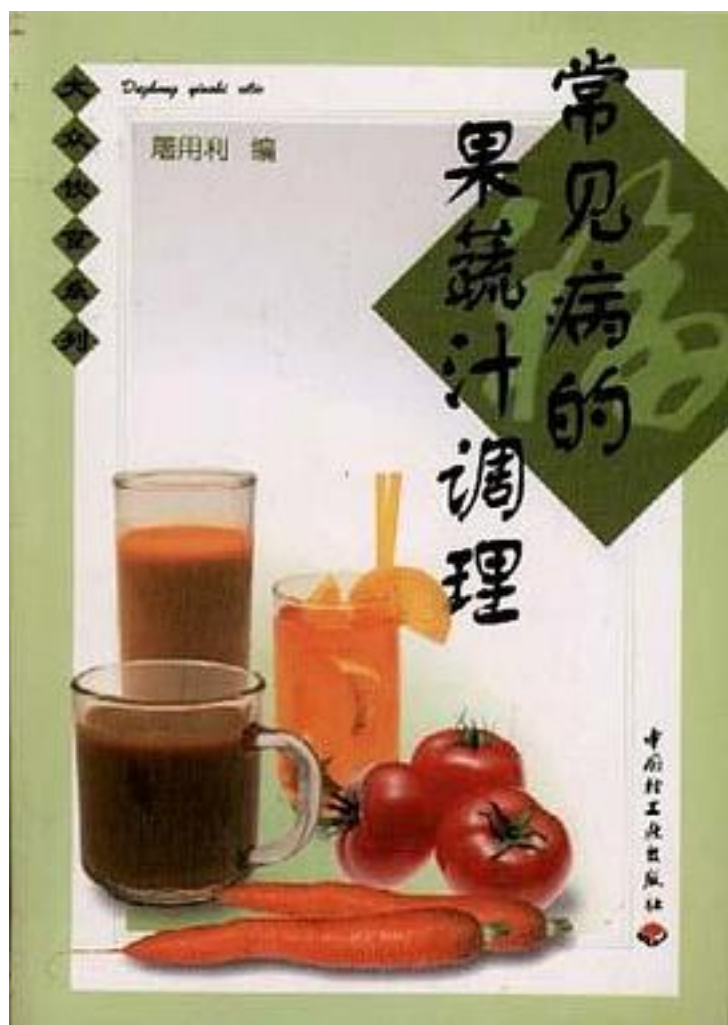


常见病的果蔬汁调理



[常见病的果蔬汁调理_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:1996-09

装帧:平装

isbn:9787501919147

内容提要

本书共分两章：第一章介绍水果、蔬菜的营养成分，制作新鲜水果、蔬菜汁的器具和使用方法，以及新鲜水果、蔬菜汁的制作.第二章介绍常见疾病的饮食调理及适用的新鲜水果、蔬菜汁及配方，读者可根据需要选择，经常饮用，有益于身体健康，预防疾病。

本书可供食品营养卫生人员、果蔬加工企业科技人员及广大读者阅读参考.

作者介绍:

目录:目 录

第一章 新鲜水果、蔬菜汁

一、水果、蔬菜的成分和营养价值

- (一) 碳水化合物 (糖类)
- (二) 含氮物质
- (三) 有机酸
- (四) 脂类
- (五) 色素物质
- (六) 酶
- (七) 无机盐
- (八) 维生素

二、常见水果简介

- (一) 苹果
- (二) 菠萝
- (三) 葡萄
- (四) 草莓
- (五) 柑桔
- (六) 柠檬
- (七) 酸橙
- (八) 香蕉
- (九) 樱桃
- (十) 梨
- (十一) 桃
- (十二) 猕猴桃
- (十三) 葡萄柚
- (十四) 李子
- (十五) 木瓜
- (十六) 无花果
- (十七) 甜瓜
- (十八) 西瓜

三、常见蔬菜简介

- (一) 卷心菜
- (二) 胡萝卜
- (三) 番茄
- (四) 辣椒
- (五) 芦笋

- (六) 莴苣
- (七) 菠菜
- (八) 芹菜
- (九) 萝卜
- (十) 芜菁
- (十一) 花菜
- (十二) 黄瓜
- (十三) 洋葱
- (十四) 大蒜
- (十五) 姜
- (十六) 甜菜
- (十七) 羽衣甘蓝
- (十八) 抱子甘蓝
- (十九) 欧洲防风
- (二十) 菜

四、新鲜果蔬汁的制作

- (一) 新鲜果蔬汁的营养价值
- (二) 果蔬原料的选择
- (三) 果蔬原料的清洗
- (四) 制作果蔬汁的卫生要求
- (五) 制作果蔬汁的方法
- (六) 果蔬汁的调味
- (七) 饮用新鲜果蔬汁的好处

第二章 常见疾病与有益的果蔬汁

一 慢性支气管炎

二、哮喘

三、贫血

四、高血压

五、动脉粥样硬化

六、高胆固醇

七、血栓

八、腹泻

九 便秘

十、消化性溃疡

十一、结肠炎

十二、憩室炎

十三、消化不良

十四、糖尿病

十五、脱发

十六、偏头痛

十七、耳鸣

十八、白内障

十九、牙周病

二十 咽喉炎

二十一、失眠

二十二、关节炎

二十三、痛风

二十四、骨质疏松

二十五、脂溢性皮炎

二十六、肌肉痉挛

二十七、癫痫

二十八、静脉曲张

二十九、前列腺肥大

三十、老年性痴呆

三十一 食物过敏

三十二 食物嗜癖

三十三、肥胖

三十四、水肿

三十五、慢性疲劳综合症

三十六、念珠菌病

三十七、抑郁症

三十八、肿瘤

附录1水果类食品营养成分简表

附录2蔬菜类食品营养成分简表

附录3主要食物中的胆固醇含量

附录4推荐的每日膳食中营养素供给量

参考文献

• • • • •

([收起](#))

[常见病的果蔬汁调理_ 下载链接1](#)

标签

评论

喜欢读书

[常见病的果蔬汁调理_ 下载链接1](#)

书评

[常见病的果蔬汁调理_ 下载链接1](#)