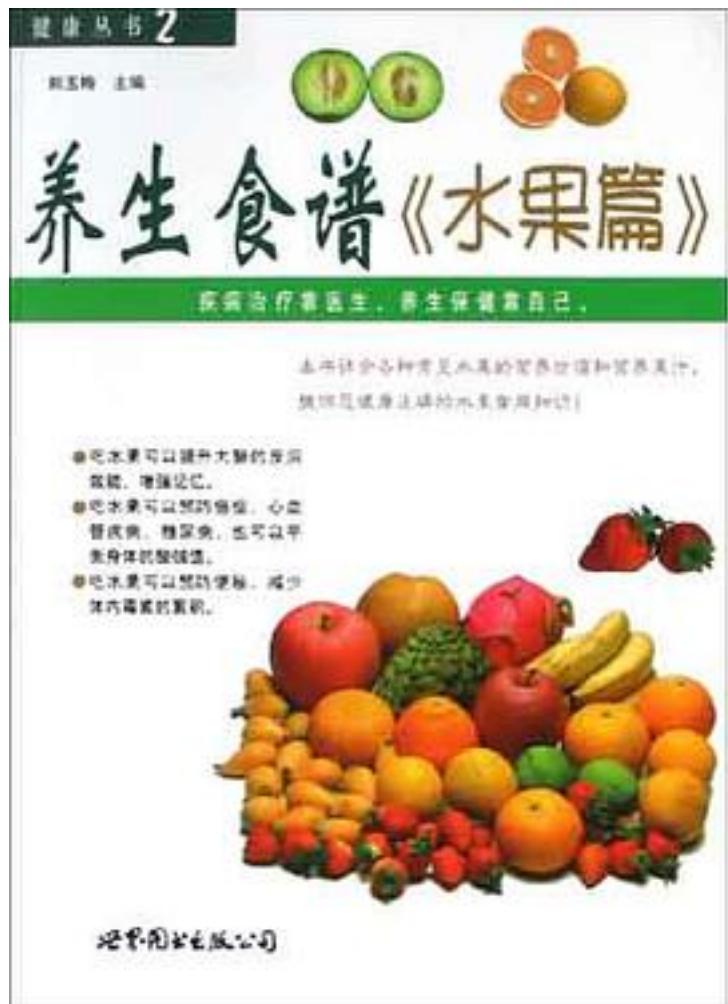


常用食物食疗宝典



[常用食物食疗宝典 下载链接1](#)

著者:郭玉梅

出版者:世界图书出版公司北京公司

出版时间:2006-01-01

装帧:平装(无盘)

isbn:9787506270229

水果是现代人日常生活中不可缺少的食物之一。饭前一道水果不仅可增加食欲，更能完

全吸收水果所含的营养；想要拥有美白的皮肤，水果中的维生素C是您最佳选择；想要预防便秘，水果中富含的天然纤维是您应该积极摄取的；胃口不佳、消化不顺畅的时候，水果所含的各种有机酸将成为您的救星，除此之外，水果还可以预防动脉硬化，高血压与各种成人病。

水果摊上琳琅满目的水果让人不知该如何选购，哪一种水果该多吃？哪一种水果不适合肠胃虚弱的人？一看再看，一摸再摸，眼前堆积如山的水果中，到底哪一颗西瓜比较甜美多汁？哪一个苹果比较香翠可口呢？

为了帮助您正确的选购水果，本书除了介绍各种常见水果的营养价值、挑选水果的窍门以及吃水果的各种禁忌，让您在选择上更能得心应手。

多吃水果有益健康，但是吃过多的水果反而会造成负担与浪费，了解每一种水果的禁忌与正确的食用知识，相信对您的健康会是一大帮助。

作者介绍：

目录: 为什么要多吃水果？

吃水果的正确方法

吃水果的注意事项

喝养生果汁的正确方法

水果的食疗效果一览表

一 养生保健吃水果

1 木瓜

2 百香果

3 西瓜

4 芒果

5 猕猴桃

.....

二 养生保健水果酒

.....

..... (收起)

[常用食物食疗宝典](#) [_下载链接1](#)

标签

评论

[常用食物食疗宝典 下载链接1](#)

书评

[常用食物食疗宝典 下载链接1](#)