

# 吃什么水果好



[吃什么水果好\\_下载链接1](#)

著者:李奕宣 编

出版者:航空工业

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787801839688

吃什么水果好？《吃什么水果好:水果·健康排行榜水果手册》从水果的“功效、宜忌

”，水果健康排行榜，水果科学食用常识，水果神奇的养颜美容功效，以及神奇的健康食疗作用入手，以新鲜的视角、科学的分析了水果针对不同人群，不同健康状况、不同季节的食用方法。  
大家看完《吃什么水果好:水果·健康排行榜水果手册》将对水果有一个全新的认识。

作者介绍:

目录: 第一篇 吃什么水果好，先看水果宜忌大盘点 鲜果功效、宜忌大盘点  
干果功效、宜忌大盘点第二篇 吃什么水果好，要看水果健康排行榜  
世界十大健康水果排行榜 最具营养的大众水果排行榜 夏食水果排行榜 冬食水果排行榜  
低糖水果排行榜 低卡水果排行榜 排毒水果排行榜 美容水果排行榜第三篇  
吃什么水果好，吃好水果必备知识6则 吃什么性味的水果好 果之五性 凉性或寒性水果  
温性或热性水果 平性水果 果之五味 甘味 酸味 苦味 辛味 咸味 吃什么颜色的水果好  
果之色源 青色水果 赤色水果 黄色水果 白色水果 黑色水果 果之色素 类胡萝卜素  
花黄色素及黄酮 花青素 果色功效 黑紫色水果 红色水果 黄色水果 茶色水果  
吃什么营养成分的水果好 果之营养 碳水化合物 蛋白质 维生素 无机盐 色素 香气  
果之酸碱平衡 改善酸性体质四君子 什么时间吃水果好 一天中什么时间吃水果好？ 番茄  
柿子 香蕉 甘蔗和鲜荔枝 山楂 饭前吃还是饭后吃？ 喝什么果汁好 灌装果汁  
什么是100%纯果汁 如何选购果汁 变质果汁的识别 鲜榨果汁 怎样挑选好水果第四篇  
吃好水果养容颜，吃好水果疗疾患 水果的美容功效 三大功效打造美好肌肤 美白嫩肤  
祛斑养颜 除皱抗衰 四季皆宜令您容光焕发 春季——干燥多风 夏季——日晒脱水  
秋季——变温转季 冬季——寒冷燥闷 五毒不侵让你气定神闲 肌肤毒素的产生 排毒种类  
保肝水果 解酒水果 解便水果 排毒理肠 六脉顺畅修得窈窕身材 选对水果助减肥  
进食时间很重要 食用得当保健康 水果的食疗偏方 感冒 哮喘 慢性支气管炎 胃痛  
消化不良 胃及十二指肠溃疡 腹泻 便秘 肝炎 胆囊炎 高血压 高血脂 肾炎 头痛 失眠  
风湿性关节炎 痛经 痔疮  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[吃什么水果好\\_下载链接1](#)

标签

健康

评论

介绍的多数都是已知的知识，应该实用的怎么挑选水果的知识也非常不专业没有新意也不实用。

-----  
[吃什么水果好 下载链接1](#)

书评

-----  
[吃什么水果好 下载链接1](#)