

2012年公卫助理医师：对更年期保健有益的水果 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656455.htm

对更年期保健有益的水果：枣、核桃、荔枝、桂圆。枣：自古以来就被列为养生健身的上品之果，营养价值比其他水果要高。具有补益脾胃、养血安神、滋补身体之特殊功效。核桃：素有"长寿果"之美称，是滋补身体的佳品。祖国医学对它的养生作用早有记载，认为它有"补肾固精，补气养血，通润血脉，温肺润肠，固牙黑发"等功效。荔枝：形色俱美，质娇味珍，古人推崇为果中佳品，称其为仙果、佛果，是民间一向喜用的滋补果品。有生津、补气功效。桂圆：古称龙眼，向与荔枝齐名。营养价值远在一般水果之上，自古与荔枝一样被称为滋补佳品。明代医家李时珍说："食品以荔枝为贵，而滋益则龙眼为良。"清代名医王士雄赞赏其为"果中神品，老弱宜之"。有开胃益脾、补虚长智之功效，对贫血、心悸、失眠、健忘、肠风下血等症有疗效。 小编推荐：#0000ff>2012年公卫助理医师：秋季吃点马齿苋 #0000ff>2012年公卫助理医师：金秋十月吃“三芋” 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com