

健康
营养

果蔬汁

滋养 增强抵抗力
食疗 提高免疫力



国际营养协会推荐
保健抗病养生果蔬餐单
健康美味果汁制作全过程
VCD

你的果汁医生
营养专家力荐食疗养生果汁配方
一点时间 + 一点工夫 + 一点新鲜果蔬 = 天天健康



丽娜 编著
成都时代出版社

健康营养 果蔬汁

● 滋养 ● 增强抵抗力
● 食疗 ● 提高免疫力

丽娜 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康营养果蔬汁 / 丽娜编著. — 成都: 成都时代出版社,
2008.8

ISBN 978-7-80705-844-1

I. 健… II. 丽… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—
制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 132413 号

健康营养果蔬汁

JIANKANG YINGYANG GUOSHUZH

丽娜 编著

出品人	秦明
责任编辑	都玲玲
责任校对	李航
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	3
字 数	80千
版 次	2008年8月第1版
印 次	2008年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-844-1
定 价	22.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

PROLOGUE 序



有味 有“汁” 果蔬汁 快乐健康，全家共享

看看你手里从超市买回的那瓶果汁，是不是有“食用色素”、“食用香精”、“果葡糖浆”等等食品添加剂的名字？即使打着“100%纯正”口号的，成分表里也逃不了“××浓缩汁”的字眼？为什么要跟自己的健康过不去呢？

只要有一台榨汁机，加上简单的蔬菜和水果，你就能把丰富的维生素、矿物质，还有微量元素和多种必需的营养物质，原汁原味100%地统统拿下！

诱人的苹果、爽口的梨子、黄灿灿的芒果、芳香扑鼻的葡萄、红似玛瑙的草莓、风味独特的奇异果……

在丰富的水果世界里，蕴含了人类身体所需的各种健康元素。

果蔬汁中所含的各类营养素，不仅能帮助小朋友对抗感冒、消灭厌食、改善视力、提高免疫力，对于老年人的骨质疏松症、高血压、癌症等，都有很好的预防和辅助治疗的效果。

对于工作劳累、生活压力大的男性朋友来说，水果、蔬菜中丰富的维生素，具有消除疲劳、改善失眠、提神醒酒的功效。喝上一杯特别调制的果蔬汁，能帮助女性朋友缓解经期不适、调理身体亚健康状况。果蔬汁所含的纤维素还可帮助消化、排泄，促进新陈代谢，是现代人的健康随身包。

就为单调的水果来一场神奇变身吧！科学搭配各式水果蔬菜，制作一杯纯净而自然的果蔬汁，让全家人一起，有“汁”有味地享受大自然赐予我们的健康乐趣。

CONTENTS 目录

* PART

1 健康果汁轻松做 1

Make health fruit juice by yourself

- 2 一、天然果蔬汁，健康100分
- 3 二、天天好营养，亲手做果汁



* PART

2 水果保健养生 调理身体机能 6

Adjust for body function with natural juice

- 8 一、水果营养素
- 10 二、水果是最好的药
- 14 三、防治疾病 健康一生

- | | | | | | |
|----|-------------|--------|----------|--------|---------|
| 15 | 1. 对抗感冒 | 枇杷蜂蜜汁 | 番石榴蜂蜜汁 | 牛蒡菠萝汁 | 金橘综合果蔬汁 |
| 19 | 2. 促进消化 | 芒果橘子汁 | 番茄柠檬汁 | 圆白菜菠萝汁 | 菠萝优酪乳 |
| 23 | 3. 改善贫血 | 葡萄优酪乳 | 蔬菜苹果牛奶 | 苹果菠菜汁 | 莲雾蜂蜜汁 |
| 27 | 4. 预防癌症 | 甜椒优酪乳 | 苹果芦笋汁 | 益力多柠檬汁 | |
| 30 | 5. 缓解便秘 | 木瓜柠檬汁 | 菠萝牛奶饮 | | |
| 32 | 6. 保护视力 | 芒果优酪乳 | 红萝卜蜜汁 | 南瓜牛奶 | |
| 35 | 7. 治疗厌食 | 金橘柠檬汁 | 菠萝草莓汁 | 香蕉蜜瓜奶 | |
| 38 | 8. 控制高血压 | 小双瓜汁 | 维生素C综合果汁 | 鲜芹菜汁 | |
| 41 | 9. 防治骨质疏松 | 菠菜香蕉饮 | 水蜜桃梨子汁 | 荷兰芹柳橙汁 | |
| 44 | 四、静心减压 抗衰消疲 | | | | |
| 45 | 1. 抗衰老 | 酪梨芒果汁 | 奇异果汁 | 西芹蜂蜜汁 | 胡萝卜蛋蜜汁 |
| 49 | 2. 增加免疫力 | 番茄芦荟汁 | 小黄瓜番茄汁 | 番石榴豆浆 | |
| 52 | 3. 消除疲劳 | 牛蒡柳橙汁 | 哈密瓜牛奶 | 芒果香蕉汁 | 圆白菜梨子汁 |
| 56 | 4. 改善失眠 | 芒果蜂蜜牛奶 | 百合菠萝汁 | 苹果莴苣汁 | 番茄橘子汁 |

* PART

3 特效调理果蔬汁 60

Special juice suit well

- 61 1. 高压工作 番茄牛奶饮
- 62 2. 吸烟人士 高C鲜果汁
- 63 3. 生理期间 天然C铁汁 香橙菠菜能量汁
- 65 4. 提神醒酒 小黄瓜梨子汁 苹果芹菜饮 葡萄柚汽水



PART
1
Special

Make health fruit juice
by yourself

健康果汁轻松做

富含水分、纤维素及各种营养素的水果，
不仅可以大大满足人们的口腹之欲，更是消暑、瘦身、美容及保健的佳品，
现在就让我们一起探访水果的“秘密花园”！

拥有美丽之前，先要学会如何制造美丽元素。

运用水果、蔬菜、牛奶、糖等各式精彩元素，制作出一杯杯内外兼修的美味饮品，
就像巫师的神奇魔法般，不但能让您拥有健康，还能给您苗条的身段与晶莹剔透的细致容颜。

一起来动手制作这简单又好喝的果汁吧！





Natural juice for good health

天然果蔬汁，健康100分

果汁是水果的精华，它不但具有果实原有的色泽、风味和香气，而且味道清新，甘甜可口。之所以有很多人喜欢喝果汁，是因为它们不仅味道鲜美，而且富含各种健康营养素。

水果的神奇功效：

◎保健养生

果蔬汁所含的各种营养素对很多疾病都有着各式各样的功效，如水果的膳食纤维和果胶经吸收之后可预防便秘、大肠癌、血管硬化及糖尿病等病症的发生。

◎有效排毒

果蔬汁中所含的多种矿物质有净血造血的作用，能强化肝脏和肾脏机能，排除体内的毒素。

◎美容养颜

果蔬汁所含的维生素C和果胶可以起到美白、消除黑斑和雀斑的效果，还有滋润肌肤、除皱养颜的功效。

◎减肥瘦身

果蔬汁基本上属低蛋白、低脂肪、高水分的食物，符合减肥食品的标准。其所含的纤维素还可帮助消化、排泄，促进新陈代谢，因此它具有瘦身减肥的功效。



Make nutrition juice by yourself

天天好营养，亲手做果汁

在忙碌的生活中，果汁搭配任何餐点，都是最营养的饮品，它可以让您一次吸收到多种水果的营养，不但省时又好消化。现在，就让我们一起动手做做看。

1. 自己动手做果汁的5大理由

◎舍弃所谓自然的天然果汁

许多标榜百分百纯天然果汁的饮品，其实并非新鲜制造，而是浓缩原汁再加水还原的，所以在您购买之前，最好详读产品说明，才不会买到非天然的果汁饮品。

◎拒绝人工添加物

饮用市售果汁，不知不觉会让体内吸收很多人工添加物，如防腐剂、香料、色素等。这些添加剂的作用是延长保存期限与增加果汁的口感，多喝对身体无益。

◎减少营养素流失

新鲜的水果，经过搅拌成汁、包装、上市等程序，原来的维生素、矿物质等养分会不断地流失，除此之外，生产过程中的过滤程序会让可帮助肠胃蠕动的纤维质严重流失，反而失去了饮用的健康意义。

◎糟糕的卫生情况

一般罐装的果汁，都有杀菌的过程，来降低含菌数；但在路边贩售的新鲜果汁，却大都没有经过杀菌的程序。而且在榨汁的过程中，水果的新鲜度与清洁度不能保证，一旦抵抗力较差的老年人或小孩饮用，很有可能引起肠胃不适。

◎过高的热量与糖分

为了有好的口感，许多果汁都添加了玉米糖浆，特别是掺了水的稀释果汁，因果汁浓度低，必须要调味，才会好喝。喝多了不但没有营养，反而吸收了许多热量与糖分，容易肥胖。

2. 美味果汁七招鲜

亲自动手做果汁，应当好好掌握健康秘诀，喝出真正的美味与健康！

◎选择新鲜水果

新鲜水果营养价值高，而久置后的水果维生素等营养成分会大大流失。另外，尽可能挑选有机水果，避免农药污染。

◎彻底清洗干净

水果外皮也含有一定营养成分，如果要连皮榨汁，一定要清洗干净。可以用盐水浸泡数分钟，以除去果皮残留的虫卵、农药。

◎最好立即饮用

果汁放置太久，会因接触空气损失维生素，使营养价值变低。

◎早上饮用吸收好

早上喝一杯果汁能吸收最多的营养。晚上睡觉前最好不喝，否则会增加肾脏的负担。

◎小口啜饮

这样可以使果汁与唾液充分混合，营养成分容易在体内被完全吸收。若纤维过多，可用过滤器滤掉一些。

◎不要加糖

因为糖分解时，会消耗很多的维生素B₁及B₂。如果喜欢甜一些的口味，可以加些蜂蜜（其蔗糖含量仅为3%）；若口味太浓，可以加矿泉水稀释。

◎用多种水果制作

各式水果都要吃，不妨再加一些蔬菜，可以兼顾多种营养。您也可以不断尝试新口味，自己“发明”混合果菜汁，不要偏食一两种蔬菜，否则仍会造成营养不均衡。

3. 挑选美味营养的水果

市面上的水果琳琅满目，如何挑选美味可口的水果呢？除了选择时令水果之外，还有一些小技巧，帮助您慧眼识英雄挑出一级棒的水果。

◎菠萝的挑选技巧

尾部：一般来说，菠萝的头部是最甜的部位（有叶子的部位是尾部）。所以要选择矮胖型的，好吃的部分会比较多，且甜度均匀。

头部：菠萝外皮的颜色越黄表示越成熟，但也要留意叶子的部分，不能太枯黄，以免过熟。如果不准备马上吃，就可挑颜色稍微青一点的。

◎芒果的挑选技巧

不要挑选果皮已经有黑点的芒果。

◎木瓜的挑选技巧

木瓜也有公母之分。母瓜外观较圆，籽比较多。公瓜则成细长型，籽较少，果肉较多。

◎番石榴的挑选技巧

果实青绿色比较脆，已经变黄则果肉比较香软，可依个人喜好挑选。

买的时候可以先压一压蒂头，如果是软的，就表示已经熟了，可以马上吃。

◎火龙果的挑选技巧

果皮要挑选火红的。火龙果外皮叶芽的间距，是好吃与否的关键，挑选时以叶芽间距大的为佳。

◎西瓜的挑选技巧

瓜柄是青绿色的，比较新鲜。脐部和瓜蒂的凹陷不能太深、太大。用手拍打西瓜，声音要像在拍打胸部一样雄厚才好吃。如果像在拍头的声音，听起来脆脆的，就表示西瓜还没成熟。另外，应选择瓜型匀称饱满的。

◎香蕉的挑选技巧

要挑选外皮呈金黄色，且带有点黑斑的最为成熟好吃。但如果黑斑太大、太多，就表示香蕉已经过熟了。

4. 水果清洗的要领

在水果的生长期，农药的使用非常普遍，甚至有些商贩为求外形亮眼，会替水果上蜡。因此食用前的清洁工作非常重要。尤其是要连皮一起吃的水果，更要仔细清洗。



◎苹果的清洗技巧

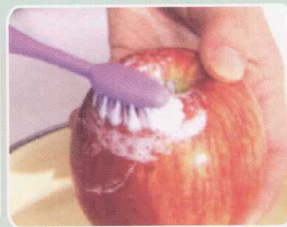
许多水果外皮都会被上蜡，如果没有清洗干净就吃下肚里，会对健康产生很大的影响。以苹果为例，只要使用以下几种简单的方法，就可以轻易将果皮上的蜡去除。

热水浸泡法

将苹果浸泡在热水里，约5分钟，果皮上的蜡就会被热水溶解，再用水冲洗一下就可以了。



牙膏清洁法



挤一些牙膏涂抹在苹果上当作清洁剂，用软毛牙刷将果蒂与脐部刷洗干净，再用热水稍微浸泡，如此一来，就可以将果皮上的蜡彻底清除。

◎葡萄的清洗技巧

购买葡萄时，常常会发现果皮上分布了一层薄薄的白色粉末。很多人会以为是农药，其实它是葡萄特有的白色果粉，对人体并无害。想要去掉的话也可像洗苹果一样，使用牙膏加以轻轻搓洗，就可以将果皮上的白色粉末清除掉。





水果

Adjust for body function
with natural juice*

保健养生 调理身体机能



水果食疗歌

苹果止泻又开胃，协消化来补身体。柑橘理气润燥湿，止咳化痰清口气。

桃子活血并补气，润燥还能健身体。红枣补脾又生津，调和诸药润肺心。

柿饼清热又健脾，止渴补血舒脉理。李子止渴带生津，多食反而会伤身。

菠萝止渴又解乏，疏通肠胃益处多。草莓健胃并补脾，气血和顺益身体。

枇杷味美治哮喘，孕妇食之能助产。罗汉果小功效大，润喉止咳把痰化。

补中益气是桂圆，干鲜龙眼营养全。阴虚内寒可食杏，补充胃酸食欲畅。

梅子解渴又安神，乌梅可杀痢病菌。奇异果能治胃病，常食也能防癌症。

安胎利尿吃葡萄，还助消化效果好。梨子润喉又化痰，梨汁止咳润心肺。

香蕉通便清内火，润肠能使血脉和。滋润咽喉有橄榄，既解毒来又化痰。

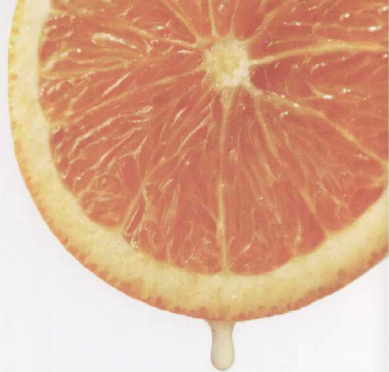
润肺乌发核桃仁，滑肠补肾强腰身。补肝健肾有桑葚，养血明目又生津。

益肺平喘食白果，银杏宿便白带无。消食降脂是山楂，抗癌健胃散淤滞。

椰子果汁能止渴，即可生泽又清火。山区佳果数板栗，提神健胃营养高。

藕节止血能散淤，能治咳血止血痢。西瓜原是好果品，利尿消暑疗百病。

水果各味能治疾，合理食之收效好。偏食多食反有害，适量对症才开胃。



Nutriments of fruits

水果营养素

历代医家都推崇“药补不如食补”、“食疗养生”的观点，现代医学也提倡“预防胜于治疗”的观念。蔬果来源于大自然，所含的各种营养素和矿物质既能养生滋补，又有防治疾病的功效。“尝遍百果能养生”，水果中富含人体所需的各种营养素，食用后会对人体产生不同的作用。营养均衡吸收，身体真正健康。

	功效	缺乏症	富含的水果
维生素A	防止夜盲症和视力减退，有助于去除老人斑，维持皮肤、头发、牙齿的健康，增强免疫力，促进生长，强壮骨骼。	干眼症、夜盲症、食欲不振、丧失嗅觉、湿疹。	芒果、橄榄、百香果、枇杷、西瓜、甜瓜、金橘、番茄、水蜜桃、橘子。
维生素B ₂	促进成长和细胞再生，改善口腔内炎症，促进皮肤、指甲、毛发的健康生长，增进视力、减轻眼睛的疲劳。	易引起口腔、唇、舌、皮肤的发炎，头晕、胃肠疾病、生殖器官功能障碍、性无能、眼疾、发育迟缓。	木瓜、榴莲、桑葚、板栗、番荔枝、龙眼、红枣。
维生素B ₆	防止各种神经、皮肤的疾病，促进核酸的合成，防止老化，是天然的利尿剂，缓和呕吐，改善手脚痉挛、抽筋或麻痹。	贫血、舌炎、头皮屑过多、神经过敏、脂漏性皮肤炎、口腔炎、肌肉痉挛、体内积水。	板栗、香蕉、红枣、龙眼。
维生素C	治疗牙龈出血，降低胆固醇，防止亚硝基胺(致癌物质)的形成，加速手术后的恢复，预防感冒、增强抵抗力，预防坏血病，减少静脉中血栓的产生。	坏血病、胃肠疾病、流鼻血、食欲不振、疲劳、掉发、容易骨折淤伤。	番荔枝、龙眼、奇异果、番石榴、木瓜、榴梿、草莓、柚子、桑葚、荔枝、柿子。

	功效	缺乏症	富含的水果
铁	帮助发育成长，防止疲劳，恢复皮肤的血色，增加对疾病的抵抗力，预防和治疗贫血。	缺铁性贫血、疲劳。	桑葚、红枣、桂圆、板栗、红毛丹、百香果。
钙	维持强健的骨骼和健康的牙齿，缓和失眠症，维持规则性的心脏跳动，强化神经系统。	佝偻症、骨质疏松症、牙齿脆弱、软骨症、失眠。	橄榄、桂圆、桑葚、红枣、金橘。
镁	改善忧郁症，使牙齿健康，改善消化不良，预防心脏病发作，预防肾结石、胆结石。	神经过敏、颤抖。	板栗、桂圆、红枣、火龙果、释迦。
钾	有助于输送氧气到脑部、使思路清晰，降低血压，帮助体内处理废物，促进新陈代谢，改善过敏症状。	浮肿、失眠、耳鸣、低血糖症。	桂圆、红枣、板栗、番荔枝、桃子、香蕉、奇异果、桑葚、龙眼、梅子。
锌	加速伤口愈合，降低坏的胆固醇，除去指甲上的白色斑点，并有助于治疗精神失常。	体臭、丧失嗅觉、成长迟缓、动脉硬化、食欲不振、疲劳、指甲长白斑。	板栗、橘子、桂圆、火龙果、百香果、菠萝、龙眼、香蕉、柿子、榴莲、红枣。
钠	防止中暑，协助神经和肌肉的正常运作。	导致碳水化合物的消化不良，引起食欲不振、神经痛、肌肉痉挛。	西瓜、草莓、火龙果、枇杷、柚子。
磷	促进发育生长，促进病体复原，改善关节炎，促进牙齿健康。	佝偻症、齿槽脓漏、牙周病。	桂圆、板栗、红枣、橄榄。



Use fruit as medical care

水果是最好的药



针对个人的身体症状吃水果，利用水果减轻疾病的不适，却不用担心有任何副作用，这是一箭双雕的好事。只要知道自己的体质和症状，选择适宜的水果，那么身体就能得到及时的调养，强化免疫系统，增强抗病能力。以下特别选择出最常见的疾病或症状，相应提供适宜的水果和不可多吃的水果，作为您日常保健养生的参考。

病症

最合适的水果

不可多吃的水果

感冒

多吃维生素A和维生素C含量丰富的水果，如百香果、枇杷、哈密瓜、金橘、番茄、番荔枝、奇异果、番石榴、木瓜、柠檬、菠萝、芒果、樱桃、草莓、柳橙、梨、酸梅、橄榄。

当感冒伴有咳嗽时，不宜吃橘子。若喉咙肿痛，则忌食温热性水果，如荔枝、龙眼、榴莲。

腰酸背痛

关节酸痛时，要多吃含钙丰富的水果，如橄榄、桂圆、桑葚、红枣、金橘、奇异果、西瓜、梨、橘子、草莓、葡萄柚，也可喝些水果酒，可助气血循环，改善腰酸背痛。

糖分高的水果，如香蕉、番荔枝、哈密瓜、葡萄、榴莲、龙眼、荔枝。食后会使得体内B群维生素的消耗增大，进而使肌肉或关节酸痛加剧，故不宜多吃。

贫血

要多吃铁以及维生素A含量较高的水果，如桑葚、红枣、桂圆、板栗、苹果、葡萄、橘子、番茄、草莓、芒果、橄榄、百香果、枇杷、樱桃、酪梨。

贫血患者宜广泛摄取各种营养素，各种水果都应该吃，但不可过量。

病症

最适宜的水果

不可多吃的水果

胆固醇高

要多吃维生素A与钾含量丰富的水果如橄榄、百香果、枇杷、西瓜、哈密瓜、红枣、香蕉、奇异果、桑葚、山竹、橘子、葡萄、葡萄柚、柳橙、芒果。

椰子肉含饱和脂肪酸，会使胆固醇居高不下，故不宜吃。但椰子汁可喝。

高血压

要多吃含钾量较高的水果，如香蕉、奇异果、桑葚、苹果、葡萄、柿子、梨、酪梨、椰子、西瓜、番茄、印度枣、哈密瓜、番石榴、莲雾、李子、柳橙。

属性温热的水果不宜多吃，如龙眼、荔枝、榴莲、桃子、芒果、释迦、樱桃。

心脏病

多吃维生素C与钾含量均高的水果，如奇异果、桑葚、苹果、酪梨、梨、西瓜、菠萝、番茄。

香蕉含钾、钠较高，吃过多的香蕉会造成钠盐在体内累积滞留，导致身体水肿，对风湿性心脏病最为不利。另外椰子肉亦不宜多食。

肝病

吃富含茄红素、β-胡萝卜素及维生素C的水果，如奇异果、番茄、菠萝、柳橙、橘子、葡萄、苹果、草莓、柿子、木瓜、香蕉、番石榴。

易导致上火发炎的水果必须谨慎摄取，如荔枝、龙眼、番荔枝、桃子。

癌症

要选择甜度较低的水果，如奇异果、番石榴、番茄、柠檬、柳橙、火龙果、柑橘、苹果。而其中特具抗癌效果的奇异果与番茄要多吃。

不宜吃过甜的水果，如甘蔗、番荔枝、荔枝、龙眼、榴莲、香蕉、哈密瓜。上述水果摄食过量会造成血糖上升，而癌细胞靠血糖喂养，所以会助长癌细胞。

中风

要多吃β-胡萝卜素含量较高的水果，如百香果、枇杷、西瓜、哈密瓜、金橘、番茄、苹果、柿子、菠萝、奇异果、酪梨、莲雾、橘子、梨。

属性偏温热的水果不宜多吃，否则会使血压上升，加重病情，如荔枝、龙眼、番荔枝、榴莲。另外，椰子肉含饱和脂肪酸，使胆固醇升高，不宜多吃。

糖尿病

应选择甜度低的水果，如番茄、奇异果、番石榴、桃子、枇杷、火龙果、梨、酪梨、柚子、莲雾。

甜度较高的水果如香蕉、番荔枝、哈密瓜、葡萄、榴莲、龙眼、荔枝不可多吃。



病症	最适宜的水果	不可多吃的水果
肾脏病	常吃有利尿功效的水果，如西瓜、梨、苹果、葡萄、菠萝、草莓。	含钾特高的水果不可多吃，如香蕉、芒果、杨桃、桂圆、红枣、哈密瓜、榴莲、番荔枝、桃子、奇异果。尤其应注意的是，杨桃绝对不可以吃。
结石	宜多吃具有利尿功效以及维生素C含量较高的水果，如西瓜、梨、奇异果、木瓜、番石榴、柠檬。	含钙量高的水果，如橄榄、龙眼干、桑葚、红枣不宜多吃，否则易在体内与草酸结合，形成结石。
膀胱炎	多吃富含生物类黄碱素的水果，如甜瓜、木瓜、柠檬、苹果、西瓜。	发炎状态不宜多吃燥热易上火的水果，如龙眼、荔枝、榴莲、番荔枝、黑枣、桃子、板栗、樱桃。
便秘	常吃酵素含量特高的菠萝与木瓜，再加上有润肠效果的香蕉，便秘就能改善。另外亦可多吃苹果、葡萄柚、西瓜、桑葚、柳橙、梨、梅子。	番石榴具有收敛性质，不适合便秘者。另外属性偏热的水果，如荔枝、龙眼、榴莲、释迦、桃子、板栗、李子亦不宜多吃。
痛风	菠萝中的菠萝酵素具有抗炎的功效。另外樱桃与草莓可中和尿酸，预防痛风发作。	避免吃太甜的水果，因过量的果糖会刺激尿酸大量产生，如荔枝、龙眼、番荔枝、榴莲、甘蔗、葡萄、哈密瓜、香蕉。另外也要少吃椰子肉，因饱和脂肪酸会阻碍尿酸排出体外。