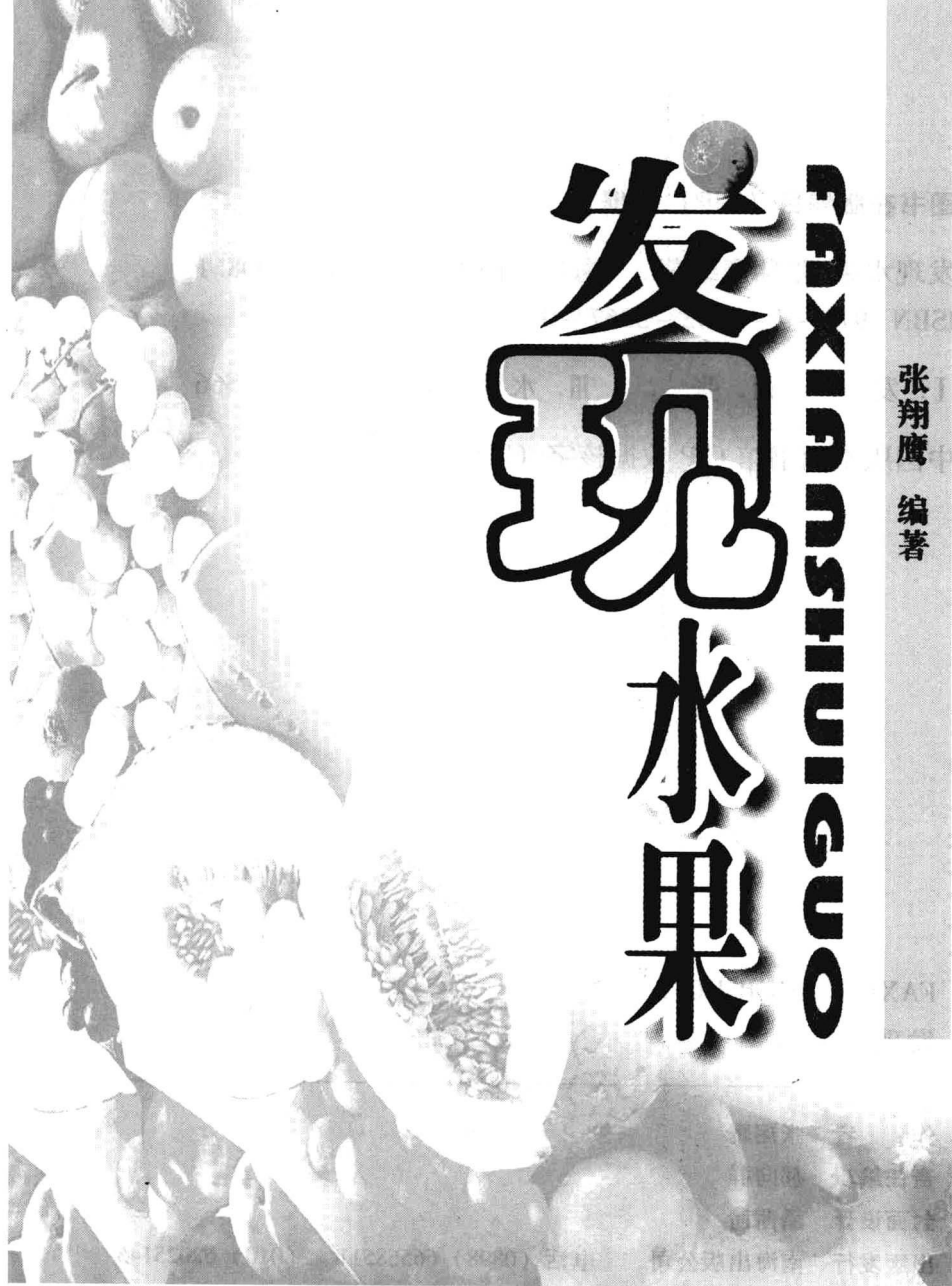


张翔鹰 编著

发现水果



南海出版公司



发现水果

EXPLORING FRUIT

张翔鹰 编著

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

发现水果/张翔鹰编著. —海口: 南海出版公司, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5442 - 3867 - 0

I. 发... II. 张... III. 水果 - 基本知识 IV. S66

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190988 号

FAXIAN SHUIGUO

发现水果

作 者 张翔鹰

责任编辑 郝向群

封面设计 潘茜茜

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (010) 62025145

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京威远印刷厂

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 (16 开)

印 张 32 印张

字 数 644 千

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 3867 - 0

定 价 68.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前 言

山林野果、田间菜蔬是大自然赐予人类的天然食物，人类的勤劳和智慧又使得果蔬家族一天天地兴旺繁盛。随着时间的推移、科学的发展，今天的果蔬种类已空前繁多，简直是“琳琅满目”、色彩纷呈，令人目不暇接。

人类对果蔬这一天然食物的认识过程，本身就是人类文明发展程度的象征。在上古时代，人们生活中最重要的活动便是觅食，以维持人类的生存与繁衍。在漫长的觅食过程中，人们逐渐发现，食物不仅可以填腹充饥、维持生命，还可以预防、医治疾病，从而悟出了药食同源、医食同源的科学哲理，开拓了果蔬疗法的崭新篇章。

早在战国时期的《黄帝内经》一书，就曾对多种水果的特点、药用价值、适宜与禁忌等进行过论述，并提出了“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”之说。大约成书于东汉的我国第一部药学专著《神农本草经》中，亦有大枣、芝麻、核桃、葡萄、莲子、龙眼肉、橘皮、百合等果蔬治病之记载。此后，南北朝著名医药家陶弘景在其所著的《本草经集注》中将“果菜米食”列为药物的一个种类专门加以论述。唐代名医孙思邈在其《千金要方·食治》中指出：“夫为医者，当须洞晓病源，知其所犯，从食治之，食疗不愈，然后命药。”宋代淳化三年的《太平圣惠方》书中说：“……夫食能排邪而安脏腑，清神爽志，以资气血，若能食用平疴，适情遣病者，可谓上工矣！”明代药物学家李时珍不但在《本草纲目》中详尽记述总结了许多食用植物在医学上的作用与应用，而且着重指出：“凡草木之可茹者谓之菜，韭薤葵葱藿五菜也。五谷为养，五菜为充，所以辅助谷气，疏通壅滞也。”“食医有方，菜之于人，补非小也。”近代医家张锡纯的《医学衷中参西录》也记载：“病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈；即不对症，亦无他患。”

几千年来，我国劳动人民在与疾病的长期斗争中，对如何应用水果治病防



病积累了大量宝贵的经验。据统计，从商周到明清，涉及有关水果治疗保健的专著就有 80 多部，而散见于其他书籍之中的水果治疗保健记载更是不计其数。许多古代的水果治疗保健方迄今仍在临床中应用。用水果保健、防病、治病，有简、便、廉、验以及毒副作用小等优点，越来越得到世人的关注与青睐。

然而，当今的人们虽然几乎每天都要进食水果，或与水果打交道，但很少有人会详尽了解水果的营养和药用价值，尤其是对如何利用水果治病防病更是知之甚少。

随着生活水平的提高，面对应有尽有的果品，吃什么，如何吃，大有讲究。同样是吃，有的人吃出了健康，有的人吃出了毛病，所以还需研究吃的学问。诚如清代黄官绣《本草求真》所言：“食物入口，等于药之治病，同为一理，合则于人脏腑有宜，而可却病卫生，不合则于人脏腑有损，而即增病促死。”清代章穆《调疾饮食辩》亦云：“饮食得宜，足为药饵之助，失宜则反与药饵为仇。”自古以来，世人皆知药不可乱投，但却忽视了食物也不能乱吃的道理，出现了“见误于药饵者十五，误于饮食者亦十五”的不幸后果，这是十分令人痛心的。

既然食疗的作用如此之大，人们就有必要熟悉各种食物的性质与功用，以便更合理地调配好日常的膳食，从而更科学地享受生活。正是从这一良好的愿望出发，笔者经过十几年的努力编写了《发现水果》一书。全书介绍了各种水果的名称由来、品种科属、栽培起源、典故趣谈，对其营养成分、保健食谱、药用效能、食用须知等内容也作了全面而详尽的叙述，还根据便、验、廉的特点将古今众多的偏方、验方选编附后，以供人们在实际生活中选用。需要说明的是，本书所选验方，仅供参考，不能代替医生诊疗，切不可盲目照搬，以免延误治疗。

本书的出版，倘若能够成为人们合理选择果品、科学摄取营养的参谋，调整膳食、防病治病、养生延年的顾问，选购鉴别水果的指南，作者将不胜欣慰。

张翔鹰

二〇〇八年一月



目 录

一、仁果类

水果皇后——苹果	1
天生甘露——梨	11
古今名果——山楂	21
大众之果——海棠果	31
水果“馒头”——薜荔果	34
维 C 之王——刺梨	38
文林郎果——花红	42

二、核果类

瑶池仙果——桃	46
药果之首——李	55
防癌佳果——杏	61
梅花之果——梅	69
天然维生素丸——红枣	76
阿拉伯圣果——椰枣	90
吴越紫霞——杨梅	94



春果第一枝——樱桃	100
-----------------	-----

三、浆果类

水果明珠——葡萄	106
水果金矿——猕猴桃	120
甜蜜金果——柿	128
美容佳果——草莓	137
果外之果——桑葚	143
九州名果——石榴	150
天堂之果——无花果	159
生命之宝——沙棘果	167

四、柑橘类

南国佳果——橘子	172
南国的金瓜果——甜橙	181
天然水果罐头——柚子	186
金色玉质——柑	192
吉祥之果——金橘	196
神秘药果——柠檬	200
和胃佳果——香橼	206
果中仙品——佛手	210

五、亚热带和热带水果

绿色象牙——香蕉	214
果中之后——菠萝	223
微花巨果——菠萝蜜	230





热带果王——芒果	233
天然清凉饮料——椰子	239
食药双优——番石榴	246
果中牡丹——荔枝	251
五月金丸——枇杷	258
果中翠玉——杨桃	265
热带果后——山竹	269
热带果王——榴莲	272
异彩纷呈之蜜果——火龙果	278
岭南佳果——番木瓜	282
食、药、观赏三用植物——木瓜	286
果族新贵——西番莲	293
抗衰佳果——龙眼	297
绿色钻石——槟榔	306
壮骨佳果——橄榄	312
天然甜药——罗汉果	319
低钠果品——芭蕉	324
无蜂之蜜——甘蔗	328
果中钙王——酸角	336
长寿仙果——人参果	340
黄色荔枝——黄皮果	345
果树新秀——羊奶果	349

六、瓜果类

天生白虎汤——西瓜	353
佳果良药——甜瓜	368





甜瓜之王——哈密瓜	374
甜瓜新秀——白兰瓜	378

七、坚果、种子类

健脑佳品——核桃	381
干果之王——板栗	394
坚果“贵族”——腰果	404
东方圣者——银杏	409
干果新秀——阿月浑子	418
坚果之王——榛子	421
奇木之果——香榧	426
长生仙果——松子	431
天衣地精人间豆——花生	437
朝阳之子——葵花子	448
滋补上品——莲子	454
仙家食品——芝麻	465

八、野果类

延龄仙丹——枸杞子	473
天然兴奋剂——咖啡	483
野果之珍——酸枣	492
珍贵野果——五味子	495
可食“金钩”——枳椇	499

后记	503
----------	-----





一、仁果类

水果皇后——苹果



苹果属于蔷薇科苹果亚科苹果属植物。在我国，苹果古称柰，李时珍《本草纲目》云：“篆文柰字像子缀于木之形，梵言谓之频婆，今北人亦呼之，犹云端好也。”频婆即今所谓苹果，一音之转而已，或云苹婆果，如明曾棨有《频婆果》诗，则苹果乃频婆果之缩语。在古籍中苹果还有平波、平坡等异名，明代后期开始简写为苹果。

苹果原产欧洲中部、东南部，中亚细亚至我国新疆。著名植物育种学家布尔班克认为，苹果是人类最早采集食用的野果。早在古埃及纪念碑上已有苹果的图画，距今4000年前欧洲的湖滨居民时代挖掘物中就有苹果的化石。公元前2000年左右，人类已经开始把野生苹果培植为栽培苹果，在罗马时代的欧洲，很多地方已大量栽植。相传古希腊时代有个插上翅膀的安琪儿，她手中抓着一个金苹果，所到之处，一切妖魔都惊慌失措，纷纷躲避。古希腊神话中中还有一则记载：有一位女神把刻有“送给最美丽的女人”的金苹果放在宴席上，引得女神们纷纷争抢，从而爆发了全希腊讨伐特洛伊的战争。牛顿通过苹果落地发现了万有引力定律，在过生日时他收到了一件最有意义的礼物——银质苹果。《一千零一夜》中也有一个关于苹果的故事，说某王子在撒马尔汗买到一个能治百病的“万能苹果”，治好了许多百姓的不治之症。这些神话传说和故事说明，苹果自古以来就令人喜爱，被视为吉祥之物。





1492年哥伦布发现新大陆后，欧洲移民把苹果传入北美洲。由于北美洲的气候、土壤非常适宜苹果的生长，因此，从19世纪开始，美国的苹果种植业得到飞速发展，并培育出不少新的品种。日本在明治维新时，开始从欧洲引入苹果，然后又传入亚洲，此后，澳洲、非洲也相继引入。近百年来，世界五大洲先后都有了苹果栽培。

我国出产的苹果有中国苹果和西洋苹果之分。中国苹果俗称“绵苹果”，即古代所谓“柰”。汉武帝修建上林苑时，群臣百官从各地搜罗来的奇花异树中，就有白柰、紫柰和红柰。到了魏晋时，绵苹果已广泛栽培。晋郭义恭《广志》云：“柰有白青赤三种，张掖有白柰，酒泉有赤柰，西方例多柰，家以为脯。”此西方当指今印度，而称为苹婆者也。贾思勰的《齐民要术》对柰、林檎（即沙果、果子）的栽培、繁殖和加工已有详细记述。到了唐代，绵苹果已出现了繁多的种类。晚清西洋苹果传入我国，因其品种更加优良，逐渐取代了原来的绵苹果。新品种继续沿用苹果之名。与此同时，频婆、苹婆等旧名则随着中国绵苹果栽培的萎缩而逐渐消失。

我国在苹果的栽培上主要发展西洋苹果（主要为欧美品种）。1870年，美国传教士诺维·约翰将西洋系苹果如青香蕉、元帅等带至我国烟台地区。之后，烟台、青岛又从日本、美国引进国光、红玉、红星、金冠等。在我国南方，四川的苹果栽培最早始于巴塘县，约1904年由美国传入。成都约1935年从美国引入金冠、麻皮、元帅等品种，昆明约1926年自法国引入莱茵特系等欧洲品种，贵州、湖北约1938年开始引入苹果栽培，浙江1949年前仅私人庭园有少量观赏苹果栽培，以后开始生产栽培。新中国建立后，随着科学技术的发展以及各种优良品种的选育，苹果现已有400多个品种，占世界苹果栽培面积和产量的40%和33%，在国际市场上占有举足轻重的地位。

当今世界，苹果种植业向“矮、密、早、丰”技术发展。日本近年来培育出一种巨型苹果，最大的有小足球那么大，而且色、香、味都好，堪称世界第一流。

营养食用

苹果的营养成分，见表1。

表1 苹果的营养成分（每100克食部）

成 分	含量	成 分	含量	成 分	含量
水 分 (克)	85.9	胡萝卜素 (毫克)	0.02	磷 (毫克)	12.0
蛋 白 质 (克)	0.2	硫 胺 素 (毫克)	0.06	铁 (毫克)	0.6
脂 肪 (克)	0.2	核 黄 素 (毫克)	0.02	镁 (毫克)	4.0
碳水化合物 (克)	12.3	尼 克 酸 (毫克)	0.2	铜 (毫克)	0.06
热 量 (千焦)	259.6	抗坏血酸 (毫克)	4.0	锌 (毫克)	0.19
膳 食 纤 维 (克)	1.2	生 育 酚 (毫克)	2.12	钾 (毫克)	119.0
灰 分 (克)	0.2	钙 (毫克)	4.0	钠 (毫克)	1.6





此外，尚含苹果酸、奎宁酸、柠檬酸、酪氨酸、酒石酸以及柚皮素、柚皮碱、萜醇、香橙素等物质。特别值得一提的是，苹果所含的果胶和钾，均居果品中的首位。

苹果是一种大众化水果。它以果形美观、色彩鲜丽、芳香馥郁、甜酸适口以及上市时间极长（可周年供应）等特点，被赞誉为“温带水果之冠”。在民间，苹果被制成多种食疗佳品食用。

苹果酱 苹果洗净去皮核捣烂，过滤取汁，入沙锅，文火熬成膏后加入适量蜂蜜而成，古称“玉容丹”。日服2次，每次20克。本品具有通五脏六腑、走十二经络、调和营卫、健脾益气、养心悅神之功效，适用于营养不良、食欲不振、神疲力乏等症。

苹果粥 苹果2个，去皮核切碎，红枣15个，糯米100克。三者共煮粥后加红糖20克。每日分2次温服。本品具有健脾开胃、养心健脑之功效，适用于心脾气虚所致心悸不宁、病后虚弱、不思饮食等症。

苹果羹 苹果4~5个，洗净去皮核切丁，莲子20克冷水泡发，二者同入锅。加水适量，大火煮沸后，转小火煨，煮至莲子肉花烂，汤呈稀稠状，调入红糖20克，兑入藕粉30克（用水和匀），搅拌混合，小火调成羹即成。可随量服食。本品具有补益心脾、宁心增智之功效，适用于心脾气虚、心悸不宁、少食懒言、神疲乏力等症。

奶油苹果 苹果4~5个，洗净去皮核，捣碎成泥，放大碗内，调入250克鲜奶油，再加入适量白砂糖、柠檬汁，搅拌至砂糖完全溶解，然后置冰箱中冷冻。食用时倒入盘中即成。本品具有益肺胃、生津润肠之功效，适用于肺虚咳嗽、反胃噎膈、消渴、虚弱劳损、便秘等症。

苹果萝卜汁 苹果2个去皮核，捣烂成泥；胡萝卜100克擦成丝，剁碎后挤汁。与苹果泥混合，再加入柠檬汁20克，蜂蜜30克，调匀即成。本品具有润五脏、生津止渴之功效，适用于咳嗽、食欲不振、消化不良、口渴、便秘等症。

甘笋苹果汁 苹果2~3个，甘笋150克，茺荑茸少量。洗净甘笋、苹果，连皮放入榨汁机中榨取其汁，倒入杯中，再撒入少量茺荑茸即成。每日饮2~3杯，连饮7天。本品具有增智益脑、通利大便之功效，适用于便秘等症。

苹果茺菁汁 苹果2~3个，茺菁叶2000克，茺菁根100克，胡萝卜350克，橘子100克，蜂蜜适量。将苹果等一同洗净，切细，放入榨汁机内，酌加冷开水制汁，取汁后用细纱布过滤，再加蜂蜜即成。本品具有消肿止痛、润肠通便之功效，适用于痔疮肿痛、大便秘结等症。

苹果芹菜汁 苹果3个，芹菜300克，胡椒适量。将苹果洗净，分别切成条、块状，放入榨汁机中，加水适量，榨汁过滤后，加盐、胡椒调味即成。本品具有降低血压、软化血管壁之功效，适用于高血压、糖尿病及动脉硬化等症。

苹果炖鱼 苹果2个去皮核切瓣，用清水浸泡。草鱼100克，洗净切块，用小火煎至两面稍黄，倒入黄酒2克，加入瘦肉150克，红枣10克，注入清汤，用中火炖至



汤稍白，加入苹果瓣，入盐8克，味精2克，胡椒粉少许，再炖20分钟即可出锅食用。本品对因肾亏体虚或睡眠不足等引起的黑眼圈有明显的改善作用。

苹果蒸蛋 选底部较平的苹果1个，用小刀取出果蒂，掏出果核和部分果肉，做成苹果盅，然后再取新鲜鸡蛋1个，敲碎，倒入苹果盅里，再用果蒂盖上，放进笼屉内蒸，水开后再蒸20分钟即可，取出趁热食用。连食7日后，改用蛋黄冰糖方食疗，方法是取鸡蛋黄10个，冰糖100克，混合搅匀后加黄酒500克，放置10日即可。每次服用25克，每日2次。本品连用对目前现代医学还不能彻底根治的支气管哮喘病有良好的疗效。

苹果猪肉丸 苹果1个，面包1块，鸡蛋1个，猪肉适量。先将苹果切成碎块，面包撕碎与苹果和鸡蛋以及猪肉混合制成丸子下锅。炸至微黄时出锅即成。本品具有补充营养、降低胆固醇之功效，适用于年老体弱、高血压等症。

苹果猪肉汤 猪肉、苹果、胡萝卜和蜜枣各适量。猪肉先用水煮5分钟取出，再和苹果、胡萝卜一起加水用中火慢煲2~3小时，加上调料和蜜枣即成。本品具有刺激肠内益生菌群生长之功效，适用于消化不良等症。

苹果煲猪肉 苹果若干（切块），带皮猪肉1块，花生若干，龙眼肉若干。除猪肉外，其余材料一起放，若体质怕寒，可放陈皮1块，至水开后放猪肉，煲至1小时左右即成。本品具有清心润肺温胃之功效，适用于胃弱、肺火、皮肤粗糙等症。

苹果一般都生吃，因为生吃水果可以有效地保护其水溶性维生素。苹果与猪肉搭配吃，一般人很少这样做，但它确实有独特的功效，而且苹果可消除猪肉的异味。苹果与猪肉搭配既增加营养又可抑制胆固醇升高，因为苹果中的膳食纤维有降低胆固醇的作用。

药用效能

中医理论认为：苹果性平，味甘、微酸；入脾、胃经。具有补心益气、健脾消食、生津除烦、润肺解暑、开胃醒酒等多种功效，适用于中气不足、精神疲倦、记忆力减退、不思饮食、暑热心烦、咳嗽、盗汗等症。

《千金要方》：“益心气。”

《食疗本草》：“主补中焦诸不足，和脾；卒患食后气不通，生捣汁服之。”

《滇南本草》：“苹果炖膏名‘玉容丹’，通五脏六腑，走十二经路，调营卫而通神明，解瘟疫而止寒热。”

《滇南本草图说》：“治脾虚火旺、补中益气。同酒食，治筋骨疼痛，搽疮口红晕可散。”

《医林纂要》：“止渴，除烦，解暑，祛淤。”

《随息居饮食谱》：“润肺悦心，生津开胃，醒酒。”





苹果既能止泻又能通便，具有双向调节作用，这是一大特色。因为苹果内含鞣酸、苹果酸、有机酸、果胶和纤维素，具有收敛的作用；果胶、纤维素又有吸收细菌和毒素的作用，故能治疗婴幼儿腹泻。另一方面，苹果中的纤维素，能使大便松软，便于排泄，有机酸也有刺激肠蠕动作用，故能通便。苹果除了丰富的纤维素外，所含的半乳糖醛酸对排毒很有帮助，而果胶则能避免食物在肠内腐化。

苹果中果胶的双重作用还在于：未经煮过的生果胶有软化大便、治便秘之功效；煮过的果胶却摇身一变，具收敛、止泻之功效。果胶含在果肉内，近皮处更丰富，将苹果煮熟后对半切开，会发现近皮处有一层浅黄色的物质，就是果胶。因此，在吃煮熟的苹果时，最好连皮一起吃，这样止泻的效果会好些。《食医心镜》即有“林檎（苹果）半熟者适量，水煮连汤食之，治水疾腹泻”的验方。因此，对待不同病症，吃苹果的方法也要不同。治疗慢性腹泻，可用苹果干研成粉，空腹每次服15克。治疗大便燥结和慢性便秘，则只需每日早晚空腹各吃1~2个苹果即可。

苹果一般都生吃，但熟吃苹果好处多。苹果切瓣煮熟，连皮食用，可防治嘴唇生热疮、牙龈发炎、舌裂、便秘等内热现象。经患者多次实验，见效很快。熟苹果所含的碘是香蕉的8倍，是橘子的13倍，因此熟苹果也是防治大脖子病的最佳水果之一。国外还有研究发现，苹果加热后，其所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加。多酚不仅能够降血糖、血脂，抑制自由基而抗氧化、抗炎杀菌，还能抑制血浆胆固醇升高。由此可见，熟吃苹果大有益处。

吃苹果最好在饭后，因为苹果所含的有机酸、挥发油等成分有促进肠蠕动、帮助消化、消除油腻的作用，同时苹果中的锌也容易被人体吸收利用。近年来，国外流行的“苹果疗法”，就是以浓缩的苹果汁为治疗剂。它对发育迟缓、食欲不振及性功能减退等症的锌缺乏症，有着惊人的疗效。幼儿、青少年和老弱病人常吃些苹果，对身体发育和恢复健康大有裨益。故我国民间有“一日一苹果，医生远离我”、“饭后一苹果，老汉赛小伙”的谚语。

古希腊人对苹果健美、益智、健脑的功用已有相当认识，曾把苹果称为“青春剂”。祖国医学认为：面部色泽异常是机体内气血阴阳失调的外在表现。例如：心“其华在面”，心气虚则面色苍白无华等。苹果具有补心益气之功效，从而可以“美容颜”、“助颜色”。现代医学认为：苹果内含具有美容作用的微量元素镁，而镁能使人皮肤健美、颜面红润。苹果中营养成分可溶性大，易被人体吸收，故有“活水”之称，有利于溶解硫元素，使皮肤润滑柔嫩。苹果中还有铜、碘、锰、锌、钾等元素，人体如缺乏这些元素，皮肤就会发生干燥、易裂、奇痒等现象。苹果中的可溶性纤维还可调节人体血糖水平，预防血糖的骤升骤降。

苹果还是减肥者的理想食物，由于苹果是高纤维、低热量食品，并含有大量苹果酸，可使积存在体内的脂肪分解，阻止体态过胖。在日本还流行着一种“三日苹果减





肥法”：即连续3天只吃苹果，不吃其他水果和食物；按照三餐的时间吃苹果，或是肚子饿就吃；最好吃红苹果，青苹果比较酸，会刺激肠胃。在这3天内，口渴时，可以喝开水或没有刺激性的茶水，避免喝有咖啡因的饮料。从第四天开始，饮食要慢慢恢复，不能一下子就吃很多食物，尤其不要吃零食。恢复饮食的头三天，最好先从吃粥、吃豆腐等开始，而且不要过量，这样，减肥的效果才会持续。据说，按此方法去做，体重可以减轻3000~5000克。故日本有“三天吃苹果，肥胖远离我”的说法。

苹果还有“明目果”的美称。因它含有两种对视力起关键作用的维生素A和微量元素硒。根据印度科学家研究发现，常人视网膜含硒7微克，而鹰眼含硒是人的100倍。这说明敏锐的视力与硒含量有关。某些在黄昏视物不清的人，是因缺乏维生素A导致视紫红素合成减少所造成的。因而常吃苹果，可保护视力。

国外一些医学家还把苹果称为“记忆果”。美国马萨诸塞州大学洛厄尔分校的研究人员发现，对于那些担心用脑过度 and 随着年龄的增长感觉自己记忆力不如从前的人来说，每天吃一个苹果能促进大肠功能，保持反应敏捷，记忆良好。研究人员发现，苹果不仅含有丰富的糖、维生素、矿物质等大脑所必需的营养素，而且更重要的是它富含锌元素。据研究，锌是人体内许多重要酶的组成部分，也是构成和记忆力密不可分的核酸及蛋白质不可或缺的元素，人体内缺锌对记忆力将产生不良影响。美国细胞神经学和细胞肿瘤研究中心一项新的研究发现，吃苹果或者喝苹果汁，再加上平衡的饮食，可以保护大脑免受年龄的影响，可以保护大脑中随着人年龄增大而损失的记忆细胞，可以有效地降低早老性痴呆和其他痴呆症的危险。此外，美国马萨诸塞州大学罗威尔分校研究人员通过动物研究发现，饮用苹果汁也许能增加大脑中基本的神经递素——乙酰胆碱的含量，其结果是提高动物的记忆力。

苹果的香味可消除压抑感。美国专家研究发现，苹果散发出的清香，能消除人们特别是脑力劳动者的压抑感和忧郁感。耶鲁大学与国际香料公司的一些人员亲自对苹果香进行了体验，一致觉得苹果香味确实有这种特异功能。苹果还含有锂和溴两种具有镇静作用的元素，因此，对克服失眠很有帮助。

苹果是孕妇的特殊保健品。妊娠妇女常易出现缺铁性贫血，而铁质必须在酸性条件下或在维生素C存在的情况下才能被吸收，而苹果正具备这两个条件，因此对贫血患者有显著疗效。此外，孕妇还有许多特殊的生理变化，如易患大便干燥，易出现水肿，易感觉疲劳等，根据苹果的性能，正是孕妇最理想的保健佳品。孕妇多吃苹果，能调节水盐及电解质平衡，防止因妊娠呕吐而导致的酸中毒症状。水肿患者在服利尿药时，多吃些苹果有利于补钾，并能减少药物的副作用。

据调查，经常吃苹果的人中，约有半数人的血胆固醇比一般人低10%。这是因为苹果在肠道内分解出来的乙酸有利于胆固醇从胆汁中排出体外，从而降低血液中胆固醇含量，避免胆固醇沉淀在胆汁中形成胆结石。法国图卢兹市的心脏病专家证实了这





一点。他们首先在老鼠身上做试验，给患有动脉硬化的老鼠喂大量的苹果，结果老鼠血液中的胆固醇浓度大大下降。研究者又以人为对象进行了类似的试验，结果证明，每天吃两个苹果的人，胆固醇可降低16%。

最近，美国加利福尼亚大学的研究又发现了苹果的另外一个优点：常喝苹果汁会降低心脏病的患病率。这是因为苹果汁中的抗氧化剂有利于心脏的健康运转。科学家在对25名男女进行的试验中发现：胆固醇也分“好”和“坏”两种，多喝苹果汁可以让“坏”胆固醇阻塞血管的时间比正常情况下晚一些，而“坏”胆固醇阻塞血管的时间越长就说明患心脏病的概率越大。

在预防动脉硬化方面，苹果是非常有效的。日本的最新研究显示，每天吃两个苹果可降低积蓄于血液中的中性脂肪含量，而中性脂肪是造成血管硬化的罪魁祸首。研究小组要求年龄介于30~57岁的14名成年志愿人士，每天吃两个苹果，为期3周。通过分析参与实验人士的血液检验结果显示，中性脂肪的含量平均降低21%。研究显示，吃苹果也会增加血液中维生素C的含量，平均可提升34%。研究者说：“这项研究还显示，参与研究的志愿人士体内的益生菌数量亦增加。”

英国圣乔治医学院附属医院的研究人员认为，每周吃5个或5个以上苹果者，可明显增加肺活量，改善呼吸系统和肺功能。研究人员在《胸腔》杂志发表研究报告指出，苹果中含有大量的槲皮苷和黄酮类抗氧化剂，可保护肺免受污染和吸烟的影响。俄罗斯专家经研究后指出，果胶及含果胶的食物能促进胃肠道中的铅、汞、锰及铍的排放。另外，人体每日只需盐1.25克，而实际上人们往往会超过此食盐量，多余的钠盐对人体是有害无益的。然而，苹果中的钾能与体内过剩的钠结合而排出体外，具有调节血管舒缩作用。近年来，有研究证实，多吃苹果有益于嗜盐过多的高血压患者。

国外研究发现，长期食用苹果对慢性前列腺炎患者康复有益。临床发现，多吃苹果能够减轻慢性前列腺炎的症状，并减少复发。这主要是因为苹果中锌的含量较高，而锌是前列腺内的重要抗病元素。研究发现，前列腺液中含有一定量的抗菌成分，这种抗菌成分是一种含锌蛋白，主要成分是锌。由于其抗菌作用与青霉素相似，故称之为前列腺液抗菌因子。当人患了慢性前列腺炎时，锌含量明显降低并随着前列腺炎症的改善或治愈，锌含量可逐渐恢复正常。苹果汁含锌较高，且具有安全、易消化吸收及易接受的特点。其效果与苹果汁浓度成正比。对于慢性前列腺炎患者来说，每天吃2~3个苹果，就可获得较充足的锌元素，达到协同治疗前列腺炎、防止复发的目的。

苹果中的多酚有抑制癌症的功效。日本弘前大学一个科研小组通过动物试验证实，苹果多酚能够抑制癌细胞的增殖。研究者用老鼠做试验对比后发现，试验鼠被移植癌细胞后，分别让它们食用苹果多酚水溶液和蒸馏水。结果显示，在生存率试验和癌细胞增殖试验两方面，苹果多酚都显示了比较好的抗癌功效。另据分析，苹果中含有一种分裂原物质，可刺激淋巴细胞分裂，提高淋巴细胞数量，诱生R型干扰素，这对防



癌抗癌有重要意义。近年来美国一些医生验证苹果中含有维生素 B₁₇，且将苹果中的维生素 B₁₇ 提炼为针剂，应用于癌症患者。有关研究人员调查了 6629 例癌症患者的饮食情况，详细分析后发现，与每天吃苹果少于 1 个相比，每天吃苹果 1 个以上，可以使结肠直肠癌、食道癌、喉癌、乳腺癌和卵巢癌等癌症发生的危险降低 9% ~ 42%。苹果除了含有传统的营养素和膳食纤维外，还富含黄酮类化合物，后者为天然的抗氧化剂。这些天然抗氧化剂可以使遗传物质脱氧核糖核酸（DNA）免受氧化应激的损伤，有较强的抗癌作用。

植物学家认为，如果一个苹果能吃 15 分钟，苹果的有机酸和果胶质就可以把口腔里的细菌杀死 90%。

食用须知

苹果性凉，多食易引起腹胀、腹泻、脾胃寒。脘腹痞满患者尤须注意，胃寒及肠胃溃疡病人不宜多食，更不宜食生冷苹果。慢性病人在食用苹果时可以煮食。另外，对肠胃弱的小孩及病人来说，不宜在睡前吃苹果，以防止腹泻。

苹果含有丰富的钾盐，吃利尿药的心脏病患者和高血压患者，可吃苹果补充钾盐，但有肾功能减退及尿毒症患者，不宜多吃苹果，因摄入大量的钾盐，不利于心、肾的保健。患有冠心病、糖尿病者切忌多食。痛经者应该忌食。

苹果中含有 10% 的发酵糖类，吃苹果以后，应注意清洁牙齿，以免发酵糖类对牙齿产生腐蚀作用，引起龋齿等牙病。

用熟苹果来止泻不要吃得太多，否则会使所含的果胶与鞣酸在胃内和胃酸反应，形成胶状物，堵塞胃肠道，反而导致腹胀。若是为了达到某种食疗效果，需要多吃时，则应一天分几次吃或同其他食物一块儿吃。同时，苹果不好消化，吃时不应“速战速决”，要细嚼慢咽，还能发挥洁齿的效果。

需要提醒的是，苹果做熟了吃会对其水溶性维生素有所破坏。另外，烹制时，应该洗净并去核，因为皮上可能会残留农药，而苹果核中含有毒素，如果不去核可能会引起中毒。

民间验方

1. 婴幼儿消化不良、腹泻：苹果 1 个，洗净削皮，取出籽粒，放在碗中蒸至熟透，稍凉后喂食，需要注意的是，在食用时不宜加蔗糖调味，否则可能会加重腹泻。
2. 老年人及体虚便秘：每日晚饭后食苹果 1 个。

