

营
养
方
案
→

水果

美食营养全书

各种常见水果最佳营养摄入方案、选购储存方法、食物搭配宜忌。教您怎样吃进营养，吃出健康。

水果营养功效分析、食疗良方：营养健康我做主！

THE NATURAL FOOD

中国营养学会专家推荐用书

李敏 编著



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果营养方案 / 李敏编著, —广州: 广东经济出版社, 2005. 6
(美食营养全书)

ISBN 7-80728-046-8

I. 水… II. 李… III. 水果—食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第064132号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	4
版次	2005年7月第1版
印次	2005年7月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-046-8/R·80
定价	全套(1~4)定价: 95.20元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)电话: (020)83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

THE NATURAL FOOD

水果

营养方案 →

李敏 编著



广东人民出版社
广东省出版集团

健康之道，缘自营养， 营养之道，重在均衡

美国著名营养学专家、心理医生卡尔·普非佛曾经30年不间断地从事最佳营养学的研究，他以身体力行的经验告诫世人：“我坚信如果我们摄入适量的微营养物质，即滋养我们所必需的基本物质，大多数的慢性疾病就会消失。未来的药物将是良好的营养疗法，为此我们已经等了太久。”我们知道，“健康之道，师法自然”，卡尔医生所说的营养物质，其实就是指我们日常生活中每日必需的水果、蔬菜、五谷杂粮以及肉禽水鲜等食物中的各种营养素、维生素和矿物质。我们的身体健康与否，我们的生活质量好坏，我们生命的延续状况怎样，这一切都取决于我们吃得健康与否。因此，人们对日常饮食越来越关注。一日三餐不止是“吃饱、吃好”，而是怎样吃才能吃得美味、吃进营养、吃出健康。早在公元390年，古希腊名医希波克拉底就曾说过：“让食物成为你的药物，而药物成为你的食物。”今天，怎样编制一张既科学又实用的健康美食菜单还是让人们费尽心思。科学的、营养均衡的饮食方式，虽然很难在一夜之间实现，但本丛书编者力求在书中将最佳营养学知识用于实际生活之中，帮助读者改进饮食结构并设计出适合自己的营养膳食进补方案。

常见的水果是人们生活中必不可少的食物，它的营养成分以及

吃什么、怎样吃一直是大家所关心的问题。本丛书中的《水果营养方案》一书针对这一问题，本着科学、实用的原则，对我国常见的两大类近60种水果从其营养功效、适用人群及适用分量、怎样食用才健康、怎样选购与储存、与其他食物搭配的宜忌和健康营养食疗方例等方面作了详尽的介绍，并着重讲解了这些水果所含的人体每日必需的营养素、维生素及矿物质元素的种类及数量，科学数据和营养方案均经由专业营养师验证提供，

精确而详实，其参考价值不言而喻；同时，编者在书中为每一种水果都相应配上了精美的图片，从而能有效地帮助读者认识和了解每日所需的各种水果，让您可以按图索骥，轻松地采购到理想的健康水果并享受科学的水果营养餐。

两届诺贝尔奖得主、营养学大师纳斯·鲍林曾断言：“最佳营养学将成为未来的医学。”健康不仅意味着没有病痛，它还是一种精神的舒畅和生活的喜悦，是一种对拥有健康身心、享受人间无尽快乐的感激。本丛书旨在为读者提供水果、蔬菜、五谷杂粮、肉禽水鲜等食物最佳的营养摄入方案，引导读者将最佳营养的理念应用于每天的实际生活之中，从而保证您的身体尽可能的健康。因此，本丛书不失为一套科学实用、价值无量的家庭营养必备参考书。

好的东西就应该及时拥有，那么，您已经拥有它了吗？



赖咏

乙酉年初夏于穗“汗牛牯书坊”

6 水果的最佳营养方案

- | | |
|------------------------|----------------|
| 7 水果的营养价值 | 21 具有防治牙病作用的水果 |
| 8 水果的营养特点 | 22 肥胖人士如何吃水果 |
| 12 水果营养摄入要点 | 23 老年人如何吃水果 |
| 14 水果的四性五味 | 24 健康果汁知多少 |
| 16 水果食用禁忌 | 26 有益健康的鲜果糖水 |
| 20 饭、菜、汤、水果
应按什么顺序吃 | |

31 鲜果类水果营养风向标

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 32 苹果的营养价值和人体健康 | 37 “李子树下埋死人”的缘由 |
| 34 草莓的药用功效 | 38 柑橘类水果的营养功效 |
| 35 芒果的药用功效 | 39 多种水果的另类功效 |
| 36 桑椹入饌是良药 | |

柑橘类

- 40 橙子
42 金橘
44 柠檬

- 46 柚子
48 橘子

仁果类

- 50 苹果
52 梨子
54 桃子
56 李子
58 大枣
60 枇杷

- 62 樱桃
64 猕猴桃
66 人心果
68 山楂
70 杏
72 橄榄

浆果类

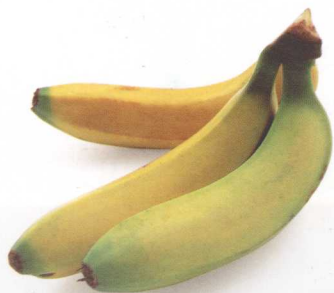
- | | | | |
|----|-----|-----|-----|
| 74 | 草莓 | 90 | 毛荔枝 |
| 76 | 葡萄 | 92 | 杨梅 |
| 78 | 香蕉 | 94 | 椰子 |
| 80 | 番石榴 | 96 | 枸杞 |
| 82 | 柿子 | 98 | 山竹 |
| 84 | 龙眼 | 100 | 杨桃 |
| 86 | 芒果 | 102 | 桑椹 |
| 88 | 荔枝 | | |

瓜果类

- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 104 | 西瓜 | 114 | 菠萝 |
| 106 | 哈密瓜 | 116 | 荸荠 |
| 108 | 木瓜 | 118 | 火龙果 |
| 110 | 香瓜 | 120 | 榴莲 |
| 112 | 番茄 | 122 | 甘蔗 |

125 干果类水果营养
风向标

- | | | | |
|-----|--------------------|-----|-----|
| 126 | 世界公认十大健康水果 | | |
| 128 | 进食美味水果也要有讲究 | | |
| 129 | 各种水果吃得太多可能引起的“水果病” | | |
| 130 | 谨防水果中的“温柔杀手” | | |
| 132 | 核桃 | 146 | 开心果 |
| 134 | 花生 | 148 | 罗汉果 |
| 136 | 板栗 | 150 | 葵花子 |
| 138 | 莲子 | 152 | 白瓜子 |
| 140 | 无花果 | 154 | 松子 |
| 142 | 银杏 | 156 | 香榧子 |
| 144 | 腰果 | 158 | 榛子 |





FRUIT

水果的最佳 营 养 方 案





水果的营养价值

水果是人们日常生活中的重要食物，虽然其种类和品种很多，但它们在化学组成和营养价值方面具有许多类似的特点。它们含有人体所需的各种营养素，是人体维生素和无机盐的重要来源。水果中常含有各种芳香物质，使食物有香味、刺激食欲、有助于食物的消化吸收。如水果中含有各种有机酸，主要有苹果酸、柠檬酸和酒石酸等，这些成分一方面可使食物具有一定的酸味，可刺激消化液的分泌，有助于食物的消化；另一方面，使食物保持一定的酸度，对维生素C的稳定性具有保护作用。由于水果中还含有纤维素、果胶和有机酸等，能刺激胃肠蠕动和消化液分泌，因此水果对促进人们的食欲和帮助消化起着很大作用。

1.

水果的分类

水果可分为鲜果类和干果类。前者品种很多，有苹果、桔子、桃子、梨、杏、葡萄、香蕉等；后者是由新鲜水果经加工制成的果干，如葡萄干、杏仁、蜜枣和柿饼等。

2.

水果的营养成分

大部分水果主要含有维生素、无机盐、微量元素以及碳水化合物。苹果富含镁、果糖、果胶；香蕉含有少量的去肾上腺素、5-羟色胺等；山楂含有多种有机酸、黄酮类及甙类；野生的猕猴桃和刺梨含维生素C特别丰富；大枣、葡萄、荔枝等含有蛋白质、葡萄糖苷，大枣的含糖量比甘蔗、甜菜还多；杏子的果肉中胡萝卜素含量很高，还含儿茶酚和黄酮类物质，杏仁中还含有苦杏仁素和多种维生素。

FRUIT 水果的营养特点

1. 含有丰富的维生素:

在水果中含有丰富的维生素,尤其是维生素C和胡萝卜素。在我国目前的膳食结构中,机体所需的维生素A和C绝大部分是由蔬菜和水果提供的,此外水果中还含有一定量的B族维生素。

水果中维生素的含量随着种类和品种的不同有很大的差异。

在水果中含维生素C高的是:鲜枣300~600毫克/100克,山楂900毫克/100克及柑橘类40毫克/100克。一般仁果及核果类维生素C含量较低,如苹果、梨、桃及杏的含量通常在5毫克/100克以下。胡萝卜素呈橙黄色,主要与叶绿素、叶黄素等共存于植物细胞的叶绿体中,此外还存在于植物的块根、块茎和果实中,因此具有绿、黄、橙等色泽的水果,均含有较丰富的胡萝卜素,尤其是深绿色的水果其含量都在2毫克/100克以上。在我国居民的膳食结构中,由于动物性食物较少,缺乏维生素A的直接来源,而主要靠由蔬菜、水果中的胡萝卜素获得。





2.作为无机盐的主要来源:

影响水果维生素含量的因素很多,除了品种之外,野生多于栽培的;而露天栽培的又多于温室栽培的。在成熟的番茄中,维生素C和胡萝卜素的含量均高于未成熟的;在苹果表皮中维生素C的含量要高于果肉的含量。

水果中含有较丰富的钙、钾、镁、钠和铜等。水果中无机盐的含量为:仁果类为0.2%~0.9%,核果类0.4%~1.8%,浆果类0.2%~2.0%,柑橘类0.3%~0.9%,坚果类1.1%~3.4%,瓜果类0.2%~0.4%。

在水果的无机盐中,以钾的含量最高,占其灰分的50%左右。由于钾盐能促进心肌的活动,因此水果对心脏衰弱及高血压有一定的疗效。

水果中的钙、磷、铁含量除坚果类较高以外,一般低于蔬菜的含量。

水果中的无机盐元素大多与有机酸结合成盐类或成为有机物质的组成部分,易被人体吸收,如蛋白质与硫和磷,叶绿素与镁等。并且钙、铁、镁、钠、钾等在生理上是碱性物质,可以中和体内产生的酸性物质,对保持体液的酸碱平衡具有重要的意义,因此水果还具有调节人体生理活动的功效。



3. 水果中碳水化合物的含量特点:

水果中所含的碳水化合物是物质的主要成分,其中包括单糖、双糖、淀粉、纤维素和果胶物质等。

① 可消化糖类含量普遍较低。

水果所含的可消化糖类普遍较低,但也因种类和品种不同而有很大的差别。如含糖高的葡萄可达20%以上,含糖少的柠檬只有0.5%。苹果含糖6%~10%,西瓜5.5%~12%,甜瓜为2%~18%。

水果的成熟度与其含糖量有密切的关系,一般随着成熟而含糖量增加,故成熟度高的滋味较甜;但属于籽仁类的果品其含糖量反而随着成熟度的增高而下降。未成熟的果品中,一般都含有较多的淀粉,但随着果品的成熟,淀粉逐渐水解为糖。葡萄、柑橘和核果类果品,成熟后淀粉完全消失,而苹果和梨则至成熟后仍残存有1%~1.5%的淀粉,经过一段贮藏时间才会完全转变成糖。在果品中含淀粉最多的是生香蕉和栗子,分别为18%和44%。水果中的淀粉不仅在成熟中会发生变化,而且在采收后贮藏期间也会由于水解酶活性增强,淀粉逐渐变为糖,致使某些果品(如香蕉、苹果、梨等)的甜味增强,提高了食用品质。但是淀粉变糖意味着贮藏性能下降。

②不可消化的纤维素含量较高。

纤维素和半纤维素是植物细胞壁的主要成分，因此在蔬菜、水果中普遍存在，是膳食纤维的主要来源，虽然不为人体所消化，但具有特殊的生理功能。果品中纤维素和半纤维素的含量为 0.5%~2%，蔬菜中约为 0.2%~2.8%，纤维素与半纤维素在水果中不同部位的分布极不均匀，主要存在于皮层、输导组织和梗中。纤维素含量少的部位，肉质软嫩，食用质量高；反之，则肉质粗、皮厚多筋，食用质量差。在梨的某些品种中，纤维素与木质素结合在一起，形成木质化细胞（即石细胞），使果肉粗糙而有沙粒状物质。



水果营养摄入要点

各类水果都含有丰富的营养素，适量食用对人体十分有益。但是人们在食用水果时，也有一些要点需要注意。

要点一：反季节水果不宜食用

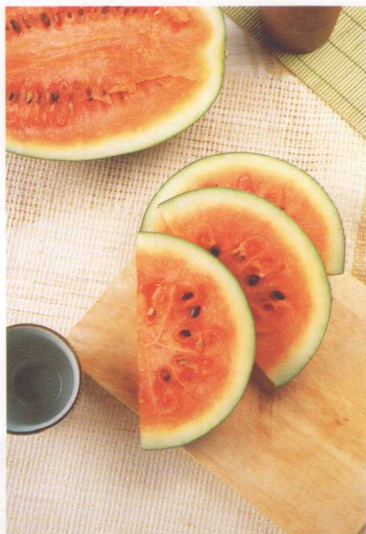
购买水果时，固然要注意水果的颜色、香味，还要注意认清当季水果。随着科技的发展和他社会的发展，农副产品已经很少有明显的季节分类了，许多水果一年四季都能购买到。但从健康养生的观点来看，依照自然的规律，食用当季盛产的水果要比反季节水果好得多。比如夏季吃西瓜，西瓜是夏令水果，夏季天气酷热，而西瓜正好有清热解暑的功效，此时食用，正符合健康养生的观点。

要点二：要根据体质选择水果

每个人的身体属性都不尽相同。因此，在吃水果前，必须要弄清楚自身体质的属性，再弄清楚想吃的水果的属性，才有可能健康地食用水果。比如身体体质属于寒凉性的人，就要尽量少吃寒凉的水果，不要因为是夏天酷暑，就大量食用西瓜等寒凉水果，否则对身体的损害是相当大的。

要点三：摄取营养要均衡

俗话说：“天天五蔬果，健康伴着我。”也就是说，天天食用五谷杂粮和蔬菜水果对健康的作用。但是也不能因为水果营养而美味可口就随性去吃自己喜爱的水果，因为水果中所含的营养素各不相同，比如一颗草莓的维生素C含量为15毫克，而人体每天所需的维生素C为100毫克，因此只要吃



几颗草莓就可满足一天的所需。而草莓缺乏维生素A,无法满足人体对维生素的完全需要,如果仅吃某一种水果,那么人体摄入的营养素是不均衡的,对身体也是弊大于利的。

要点四：患者要对症吃水果

任何一种水果都含有不同的营养素,因而对某些疾病有独特的疗效。因此,有不同疾患的人应选择对症的水果来食用,而不能依自己的喜好食用。否则,不仅不能使水果

的食疗作用得到很好的发挥,而且还可能对身体产生危害。下面简单介绍一些疾病的对症食疗水果。

血液、循环系统、心脏疾病

贫血：可食用葡萄、桔子、番茄、苹果、草莓等。

胆固醇过高：可食用山竹等。

高血压：可食用西瓜、香蕉、柿子、番茄、桃子、梨子、苹果、葡萄等。

动脉硬化：可食用香蕉、苹果、番茄、草莓、桔子等。

中风：可食用柿子、苹果、猕猴桃等。

心脏病：可食用香蕉、西瓜、梨子、苹果、猕猴桃等。

糖尿病：可食用西瓜、枇杷、桃子、栗子、番茄、菠萝等。

消化系统、肠胃、肝脏疾病

溃疡：可食用香蕉、栗子等。

胃炎：可食用葡萄、苹果等。

肠炎：可食用番茄、香蕉、苹果、葡萄等。

腹泻：可食用苹果、无花果等。

胃痛：可食用木瓜。

痔疮：可食用柿子、香蕉、桃子、苹果等。

肝病：可食用李子、苹果、桔子、香蕉、葡萄、草莓等。



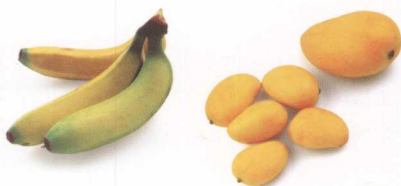
水果的四性五味

水果的四性

水果的四性即“寒、凉、温、热”四种属性，而介于寒热之间的则为平性。四性的分类，可以更明显地针对体质来选择适宜食用的水果。比如：寒性体质的人不宜吃太多寒性的水果，否则，会给身体带来极大的危害。

寒 凉 性 水 果

可清热降火气，使人体能量代谢率降低，降低热量。其代表水果有西瓜、柿子、香蕉、椰子、香瓜、草莓、桔子、芒果、橙子等。适合热性体质、热性症状者食用。



温 热 性 水 果

可祛寒、补虚，消除寒症，使人体的能量代谢率提高，增加人体热量。其代表水果有龙眼、桃子、荔枝、金橘、榴莲等。适合寒性体质、寒性症状者食用。



平 性 水 果

可开胃健脾、补虚，容易消化，身体强健者可以长期食用。其代表水果有：葡萄、苹果、柠檬等。适合各种体质的人食用。



水果的五味

水果的五味即“甘、酸、咸、苦、辛”五种滋味。这五味各有对应的人体器官和功效。水果固有的五味要求我们在食用时也要注意均衡，过量食用或偏食都不利于健康。

甘 味

有滋养、补虚、止痛的功效，对应器官是脾。其代表水果是龙眼、荔枝、香蕉等。但是如果食用过量会导致发胖。

酸 味

有收敛止汗、开胃生津、帮助消化的功效。其对应器官是肝。代表水果是柠檬、橙子、杨梅等。不宜食用过量，否则会损伤筋骨。

咸 味

有润肠通便、消肿解毒的功效，对应器官是肾。也不宜食用过量，否则会导致高血压、血液凝滞。

苦 味

有清热、降火、解毒、除烦的功效，对应器官是心。代表水果为橄榄。食用过量易引起消化不良，胃病患者应特别注意。

辛 味

能补气活血、发散风寒，其对应器官为肺。如果过量食用也会对人体造成危害，会损耗气力、损伤津液、使火气上升等。

