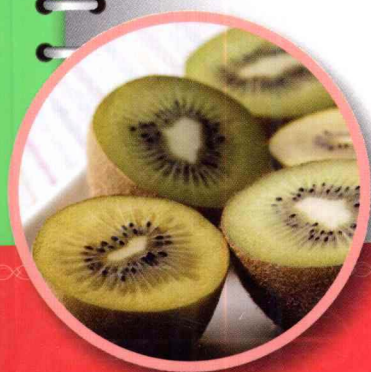


水果蔬菜 养生宝典

Shuiguo Shucai
Yangsheng Baodian



养生新概念 水果蔬菜，让你吃得更健康，吃得更营养更美味！

全面详细 食用宜忌、保健功效、营养成分、食疗验方等，健康营养一本全。

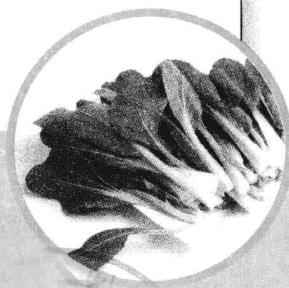
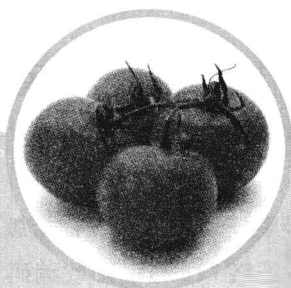
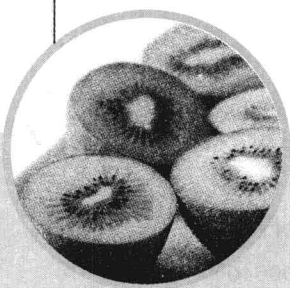
精美图解 图文并茂、好看易懂，一看就会、一用就灵的健康新概念。

田建华 易 磊/主编

上海科学技术文献出版社

水果蔬菜 养生宝典

Shuiguo Shucai
Yangsheng Baodian



田建华 易 磊/主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水果蔬菜养生宝典/田建华, 易磊主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5439-5180-8

I. ①水… II. ①田… ②易… III. ①水果—食物养生
②蔬菜—食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据 (2011) 第 279322 号

责任编辑: 忻静芬

水果蔬菜养生宝典

田建华 易磊 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京集惠印刷有限责任公司印刷

*

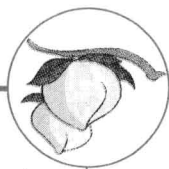
开本 710×1000 1/16 印张 19 字数 250 千字

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5180-8

定价: 29.00 元

<http://www.sstlp.com>



◀ 前言 Foreword

前言

养生谚语、俗语是流传于民间的比较言简意赅的话语。多数反映了劳动人民的生活实践经验，而且一般都是口头传下来的。大多数谚语通俗易懂，内容广泛，用这些谚语来指导人们调理饮食、运动、心理等，对身体的健康非常有好处。

比如：“夏季食个荔，一夏都无弊”；“夏日吃西瓜，药物不用抓”；“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”；“鱼生火，肉生痰，青菜萝卜保平安”等等。

那么，“鱼生火，肉生痰，青菜萝卜保平安”有什么科学道理呢？从其营养组成来看，鱼、虾等都属于高蛋白食物，热量比较高，吃得太多，容易在体内聚集热量。肉类食物比较油腻，难于消化，长时间停留在肠胃里，火瘀久了以后就成痰了。当然，并不是说这类食物就只能束之高阁了，只是要注意量。就养生而言，更提倡多吃青菜和一些植物蛋白，所以讲青菜萝卜保平安。

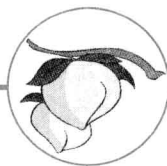
但话又说回来，任何养生的佳品都有其自己的“个性”，果蔬也一样。所以，这里要负责任地说，好东西也不是都能当饭吃，也不是谁都适合吃。我国民间有“一把荔枝三把火”的说法，荔枝味甘、性温，有补益气血、添精生髓、生津和胃、丰肌泽肤等功效，是健身益颜、补益安神的保健水果，夏天情绪不稳定、睡眠不好时食用都有好处。西瓜凉中偏寒，味道甘甜，含有大量的维生素与氨基酸，具有清凉解暑的作用，饮用西瓜汁可排除体内存积的水分，具有生津利尿的作用。荔枝吃多了可能会导致咽喉肿痛、脸上长粉刺，建议每次食用荔枝的数量保持在3~5个左右，这样既能起到滋补作用，又不会上火。西瓜也一样，西瓜属于寒性物质，吃多了会伤脾胃，导致食欲不佳、消化不良及胃肠抵抗力下降，可能会引起腹胀、腹泻等症状。



基于此，我们在编写这本《水果蔬菜养生宝典》时，本着实用和对读者健康负责的态度，在介绍食物五色与五脏、五味与五脏之间关系的基础上，精选了近百种在养生方面表现不俗的“明星”水果和“明星”蔬菜，对每种食材都做了别名、性味、归经、功效、食用宜忌、养生说明以及选购指南等方面的介绍。在此基础上，特别引介了一些经过长期实践卓有成效的“食疗方”和“金牌食谱”，以帮助读者掌握水果、蔬菜的特性，知道什么水果、蔬菜哪些人能吃哪些人不能吃；食疗方和食谱的推荐，则意在让患者知道怎么吃可以治病，让养生爱好者知道怎么吃能强身健体。本着追求养生、治病的实际效果，食谱版块并不完全拘泥于水果与蔬菜的搭配，可能涉及荤菜及少量中药。

俗话说：“一天一苹果，医生远离我。”又有：“多吃蔬菜少吃肉，身体健康能长寿。”前者道出了水果养生“不生病”的智慧，后者告诉我们多素少荤的食养之道。水果蔬菜搭配，祛病健身两相宜。愿读者人人健康，年年健康。

编 者



◀ 目录 Contents

目 录



第一章 养生我最大，水果蔬菜闯天下

五色养生，颜色知道答案 / 005

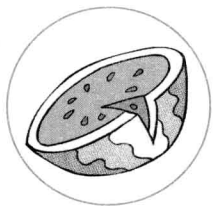
黑入肾，果蔬养肾黑为上 / 005

赤入心，果蔬养心红最佳 / 006

黄入脾，果蔬养脾首选黄 / 006

白入肺，果蔬养肺白当先 / 007

青入肝，果蔬养肝青为佳 / 007



五味养生，健康要对“味” / 009

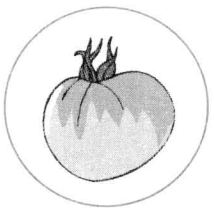
酸入肝，养肝果蔬酸当先 / 009

甘入脾，养脾果蔬甜为佳 / 010

苦入心，养心果蔬苦为上 / 010

辛入肺，养肺果蔬辛更优 / 011

咸入肾，养肾果蔬咸首选 / 011

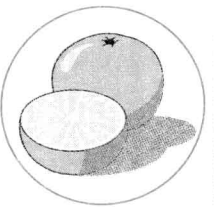


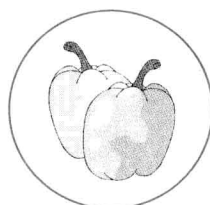
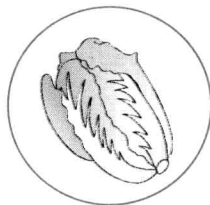
第二章 水果蔬菜小，居家养生不可少

小水果大健康，巧取妙用胜药方 / 014

苹果——全科医生 / 014

梨——天然矿泉水 / 016





桃——天下第一果 / 018

杏——补气益血 / 020

李子——利水消肿 / 022

葡萄——滋补肾阴 / 024

香蕉——快乐之果 / 026

草莓——美容鲜果 / 028

橙子——疗疾佳果 / 030

橘子——全身都是宝 / 032

柚子——吉祥果 / 034

西瓜——瓜果之王 / 036

哈密瓜——利便止咳 / 038

桑葚——益肾子 / 040

柿子——金秋飘香 / 042

大枣——补血能手 / 044

荔枝——能量之王 / 046

龙眼——滋补佳品 / 048

芒果——热带果王 / 050

猕猴桃——止渴利尿 / 052

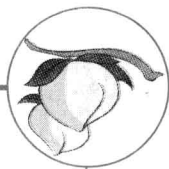
菠萝——醒酒解腻 / 054

山楂——消脂减肥 / 056

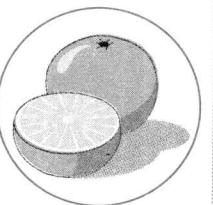
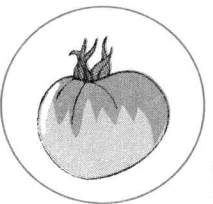
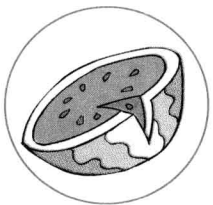
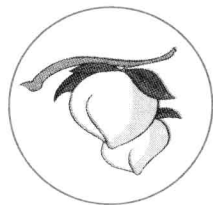
椰子——养人之宝 / 058

柠檬——滋补清暑 / 060

枇杷——润肺佳果 / 062



目录



无花果——宜药宜食 / 064

杨梅——开胃佳品 / 066

樱桃——早春第一果 / 068

金橘——理气醒脾 / 070

石榴——止血能手 / 072

枸杞——明目安神 / 074

橄榄——补钙首选 / 076

小蔬菜大健康，巧取妙用胜药方 / 078

大白菜——蔬菜之王 / 078

菠菜——含铁大王 / 080

油菜——美容佳品 / 082

莴苣——通经坚骨 / 084

芹菜——降压高手 / 086

生菜——减肥上品 / 088

空心菜——洁齿润肤 / 090

苋菜——壮骨轻身 / 092

芦笋——抗癌新星 / 094

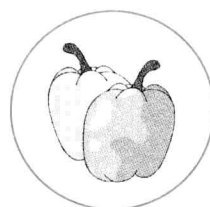
白萝卜——气煞太医 / 096

胡萝卜——增强机体免疫力 / 098

马铃薯——和胃调中 / 100

红薯——通便美颜 / 102

山药——食补佳品 / 104



莲藕——养心生血 / 106

荸荠——凉血生津 / 108

芋头——宽肠通便 / 110

百合——清心调中 / 112

洋葱——菜中皇后 / 114

魔芋——降糖使者 / 116

大头菜——利湿解毒 / 118

茄子——维生素P宝库 / 120

青椒——散寒除湿 / 122

菜花——增强食欲 / 124

番茄——长寿果 / 126

黄花菜——养颜抗衰 / 128

黄瓜——美容高手 / 130

冬瓜——减肥瓜 / 132

丝瓜——女人瓜 / 134

苦瓜——降糖降脂 / 136

南瓜——补血佳品 / 138

西葫芦——清热利尿 / 140

草菇——滋阴壮阳 / 142

黑木耳——活血养血 / 144

银耳——安眠健胃 / 146



第三章 因人而异，果蔬养生你我各不同

果蔬养生，不同体质不同养 / 150

气虚体质 / 150

阳虚体质 / 152

阴虚体质 / 153

痰湿体质 / 155

湿热体质 / 156

血瘀体质 / 158

气郁体质 / 160

特禀体质 / 162

不同族群不同养，水果蔬菜来帮忙 / 163

电脑族 / 163

熬夜族 / 165

出差族 / 167

久坐族 / 169

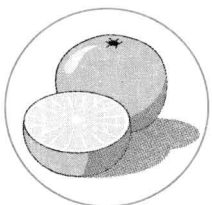
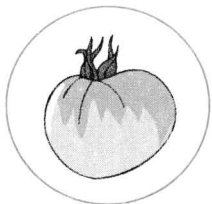
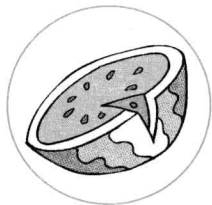
肥胖族 / 171

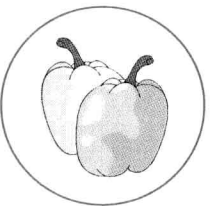
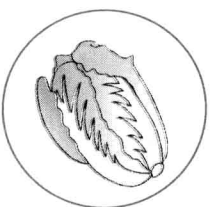
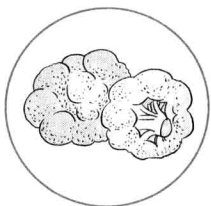
越食越美，不同肤质不同养 / 173

干性肤质 / 173

中性肤质 / 175

油性肤质 / 177





混合肤质 / 179

第四章 中医养生我先行，水果蔬菜治百病

果蔬搭配，赶走老年常见病 / 184

高血压 / 184

高脂血症 / 187

糖尿病 / 189

冠心病 / 191

哮喘 / 193

便秘 / 195

脑卒中后遗症 / 198

风湿性关节炎 / 200

果蔬搭配，赶走女性常见病 / 203

带下 / 203

闭经 / 206

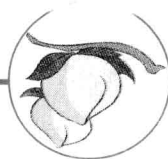
痛经 / 208

盆腔炎 / 210

月经不调 / 212

白带异常 / 215

妊娠呕吐 / 217



目 录



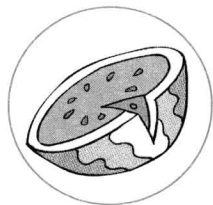
妊娠贫血 / 219

产后缺乳 / 222

子宫脱垂 / 225

急性乳腺炎 / 227

更年期综合征 / 229



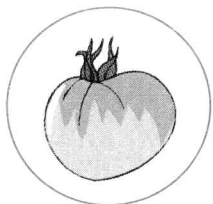
果蔬搭配，赶走男性常见病 / 233

阳痿 / 233

早泄 / 237

遗精 / 240

前列腺增生 / 242



果蔬搭配，赶走小儿常见病 / 245

小儿感冒 / 245

小儿呕吐 / 248

小儿腹泻 / 250

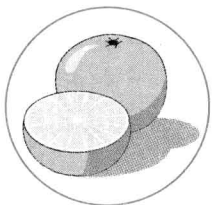
百日咳 / 252

小儿肺炎 / 256

小儿遗尿 / 260

小儿夜啼 / 263

小儿厌食症 / 265





果蔬搭配，赶走亚健康 / 268

腰痛 / 268

胃痛 / 271

脖子痛 / 274

生理疲劳 / 276

失眠、健忘 / 278

头晕 / 280

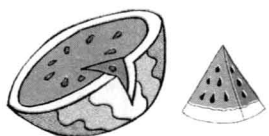
便秘、腹泻 / 283

脱发、白发 / 287

慢性腰肌劳损 / 290



SHUIGUO SHUCAI
YANGSHENG BAODIAN



第一章

养生我最大， 水果蔬菜闯天下

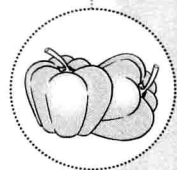
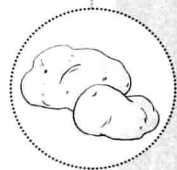
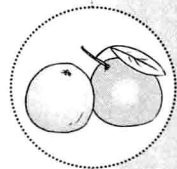
俗话说『一天一苹果，医生远离我』，还有『多吃蔬菜少吃肉，身体健康能长寿』。不难看出，水果蔬菜——平凡的字眼里蕴藏着巨大的养生潜能。身边的水果琳琅满目，菜篮里的蔬菜往往也是种类繁多，到底如何吃才健康，如何选才对『味』呢？中医传统养生讲究五色应五脏，五味应五脏，不同果蔬不同养，不同人不同选择。



● 五色养生，颜色知道答案

● 五味养生，健康要对“味”

本章看点





水果蔬菜养生歌

生梨润肺化痰好，苹果止泻营养高。

黄瓜减肥有成效，抑制癌症猕猴桃。

番茄补血助容颜，莲藕化痰解酒妙。

紫茄祛风通大便，韭菜补肾暖膝腰。

萝卜化痰消胀气，芹菜能治血压高。

苋菜平衡酸碱值，补血又使痛风消。

冬瓜消肿又利尿，黑豆绿豆解毒好。

木耳抗癌素中荤，香菇存酶肿瘤消。

海带含碘散癖结，蘑菇抑制癌细胞。

胡椒祛寒兼除湿，葱辣姜汤治感冒。

百合安神又助眠，蕨类含淀粉亦含胶。

益肾强腹食核桃，健胃补脾吃红枣。