




生活的美好就是，和喜欢的一切在一起

别说你会吃水果

养颜、减肥又祛病的水果养生法

王旭峰 | 首都保健营养美食学会执行会长
中国烹饪协会公众膳食健康指导专家

 江苏凤凰科学技术出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

别说你会吃水果 / 王旭峰著. -- 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5537-7725-2

I. ①别… II. ①王… III. ①水果-食品营养-基本
知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 315521 号

别说你会吃水果

著 者 王旭峰
责任编辑 谷建亚 李莹肖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京海兴印务有限公司

开 本 718mm×1000mm 1/16
印 张 15
字 数 300 千字
版 次 2017 年 5 月第 1 版
印 次 2017 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7725-2
定 价 39.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

本书编委会

李东烨 李 纯 李 洁 刘晓楠

王 喆 臧全宜 时 阳 朱洵仪

孟姝含 芮济民

(排名不分先后)

水果，你真的吃对了吗？

别说你会吃水果？

看到这个书名，很多朋友可能会笑了：吃水果这事儿，还用你教吗？

你先别笑，虽然你已经吃了十几年甚至几十年的水果，可关于吃水果的学问，不是每个人都了解的，水果也不是对每个人都有百利而无一弊。比如：吃水果也要看时辰吗？水果是直接咬着吃好还是榨汁吃更好呢？“糖友”们只能跟水果永别了吗？什么水果可以越吃越美丽、越吃越年轻呢？水果到底有没有寒热属性之分？水果榨汁更容易吸收吗？

对于这些问题，许多朋友都迫切地想知道正确答案。

我们都知道，水果是平衡膳食的重要组成部分。2016年版《中国居民膳食指南》建议我们要“多吃蔬果、奶类、大豆”。而众多的研究数据发现，每天保证水果的摄入量，可降低心血管疾病和消化道癌症的发病风险。另外，全球顶尖的医学期刊《柳叶刀》今年公布了导致中国人死亡的十大原因：高血压、吸烟、吃盐过多、蔬菜和水果摄入过少、大气污染、室内空气污染、超重和肥胖、

血糖升高、饮酒、全谷类食品少。这些信息无不告诫我们，我们需要多吃点水果了。中国营养学会建议我们，成年人每人每天应吃200~350克的水果。如果每天能吃到这个量，而且能保证吃2种以上水果，我们就可以从中摄取更多的膳食纤维，从而降低便秘、肥胖、结肠癌等肠道癌症的风险；可以摄取更丰富的维生素C，从而提高免疫力、清除自由基、延缓衰老，并促进胶原蛋白的合成；也可以摄取更丰富的钾元素，让我们的心血管系统更健康；我们还可以摄取更多的多酚类、黄酮类物质等植物化学物，它们具有特殊活性，有益于身体健康。

但遗憾的是，大多数中国人都无法保证每天吃足量的水果。尤其是很多男士，他们认为水果是女性和孩子专属的食物，男人吃水果显得没有阳刚之气，就应该大碗喝酒、大块吃肉，这才能显出男子汉的气概。所以他们宁可喝点茶，也不愿意吃水果，吃得很少，甚至根本不吃。

《黄帝内经》说：“五谷为养，五果为充，五蓄为益，五菜为助。”就是说，谷物、水果、肉类、蔬菜要均衡摄入，不可偏废，水果自然不可或缺。作为长期从事营养师工作的我来说，吃水果就是我每天必不可少的一项“工作”。因为我深知，在高强度的工作状态下，如果不能及时补充钾、镁等矿物质，长此以往，心脏、肌肉等各个器官都会吃不消。所以，我更清楚地知道水果对于人体的重要性。

而那些每天都会吃水果的朋友也不要沾沾自喜，也许你有很多吃法都需要纠正——虽说水果有诸多的好处，不过，并不是我们想吃哪种就吃哪种，也不能想吃多少就吃多少，更不能想怎么吃就怎么吃，这里边有太多太多学问了。我们作为一个个独立的个体，多多少少都存在差异，而且不同的水果有着不同的特性，所以我们更需要知道点吃水果的艺术。

水果，你真的吃对了吗？相信这本书，能够帮助你认识到吃水果的重要性，教会你如何正确吃水果，收获更多的健康和快乐！

最后，感谢云南万年青健康学院、江苏省苏州市全创职业培训学校以及上海宸象生物科技有限公司对本书的完成做出的贡献。

王旭峰

2017年3月写于北京

/ 目录 /

自序 水果，你真的吃对了吗？ / 006

Chapter 1 大多数人都搞错的水果知识

早上金水果，中午银水果，晚上烂水果？ / 016

把水果当饭吃，瘦下来也不美 / 020

吃水果来减肥，小心血糖升高 / 024

用水果代替蔬菜，越吃越营养不良？ / 027

喝鲜榨果汁，不如直接吃水果？ / 031

得了糖尿病，就要戒掉所有水果？ / 035

吃完水果不漱口，小心龋齿找上门 / 039

为什么我从不买超市切好的水果块？ / 042

水果磕坏不要紧，处理一下就能吃？ / 045

厨房要有三把刀，菜刀、肉刀和水果刀 / 048

Chapter 2 清热去火的水果怎么吃

梨能去火润肺，所有咳嗽患者都要多吃？ / 052

菠萝能利尿消肿，过敏体质的人却无福消受 / 056

山竹能清热润燥，对肾病和心脏病患者却是负担 / 059

橄榄能清热利咽，食用前先用盐水浸泡 / 062

杨桃能清热去火，慢性肾病患者最好别吃 / 065

无花果能利咽消肿、抗癌美颜，深加工产品应慎食 / 067

莲雾能清肺、利尿，所以尿频者不宜多吃 / 070

Chapter 3 保护心血管的水果怎么吃

能当“全科医生”的苹果，肾病患者也不能想吃就吃 / 074

柑橘对心脑血管极好，一天最好不要超过 3 个 / 078

柚子是高血压患者的福音，但不能与药一起吃 / 081

番茄对心血管有保护作用，熟吃营养更容易被人体吸收 / 084

金橘是神奇的“黄金果”，但多吃易引起尿结石、肾结石 / 088

牛油果能降胆固醇，还是天然化妆品 / 091

Chapter 4 保护五脏的水果怎么吃

桃子能补气养肺，吃桃子减肥却不靠谱 / 096

芒果能护肝明目，经期却不能食用？ / 099

桑葚的美颜功效不得了，还是滋养肾脏的“男人果” / 103

杏能补肺抗癌，可是也会“伤人” / 106

李子能保养肝脏，多食却会生痰发虚 / 109

山楂能健胃消食，但不加节制反而伤胃 / 112

枇杷能润肺止咳，食用时必须剥皮去核 / 115

蔓越莓能预防尿路感染，也能加重胃黏膜的损伤 / 118

Chapter 5 富含特定营养素的水果怎么吃

橙子富含维生素 C，胃不好的人不要空腹吃 / 122

柠檬因柠檬酸著名，食用误区数它多 / 125

樱桃的花色苷最能抗氧化，但多吃容易上火 / 129

猕猴桃堪称“维生素 C 之王”，还能抗抑郁、防便秘 / 133

“富硒果王”人参果，不甜的品种才是最好的 / 137

Chapter 6 补血补气的水果怎么吃

草莓能补铁补血，但脾胃虚寒者不宜多吃 / 142

补气培阳的“水果之王”榴莲，热量和糖分也极高 / 145

大枣活血补气效果好，吃得不对也会造成肠胃不适 / 149

释迦果是补益上品，食用方法有讲究 / 152

Chapter 7 排毒养颜的水果怎么吃

火龙果能清除体内重金属，经期女性不宜食用 / 156

木瓜能改善皮肤，但不要过量哦！ / 159

石榴最能抗衰老，胃炎和糖尿病患者要少吃 / 162

西瓜能清热解毒，却不是减肥佳品 / 165

荔枝美容又健脑，过量食用易患“荔枝病” / 168

蓝莓能美白明目，腹泻时千万不要吃 / 172

Chapter 8 安神抗疲劳的水果怎么吃

龙眼能安神补血，却不适合新晋妈咪和感冒患者 / 176

- 消化能力不好的人就别吃百香果了 / 180
- 香蕉人称“快乐果”，但也并非百无禁忌 / 183
- 吃葡萄补充能量抗疲劳，糖尿病患者必须忌口 / 187

Chapter 9 神奇的“水果治病法”

- 我一直推崇的“水果治病法” / 192
- 得了糖尿病不要怕，这些水果都能平稳血糖 / 195
- 选对水果，解馋还能降血脂 / 198
- 吃水果轻松降血压，你知道几种？ / 202
- 便秘好痛苦，吃对水果让肠道保持通畅 / 205
- 缓解前列腺炎的水果有哪些，你知道吗？ / 209

Chapter 10 超级“水果养生法”： 用水果改善不同人群的体质

- 孩子是祖国的花朵，水果是最好的“养料” / 214
- 青少年发育很关键，多吃什么水果长得高？ / 217
- 老人尤其要关注健康，吃对水果健康活百岁 / 221
- 女人多吃这些水果，一生都会受益 / 224



孕妇怎么吃水果最健康？ / 228

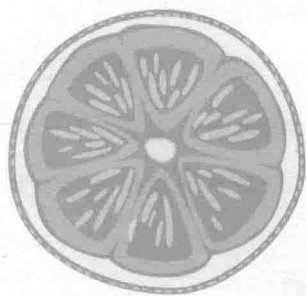
上班族别总忽略自己，水果能帮你缓解焦虑 / 231

什么样的柚子最好吃？99%的老水果人都不知道的挑选秘诀 / 234

附录：中国水果时谱 / 238

Chapter 1

大多数人都搞错的 水果知识





早上金水果， 中午银水果，晚上烂水果？

说起吃水果大家总能把它和时间联系在一起，俗话说：“早上金水果，中午银水果，晚上烂水果。”水果时间论已经深入人心。我在不少网站上都看到过这方面的论述，也有不少朋友向我咨询过：“晚上吃水果是不是真的会伤害身体？”“早上金水果，晚上烂水果是真的吗？”那么，吃水果到底需不需要讲究时间呢？接下来我将详细解答。

有一天晚上，我的几个朋友来我家做客，我洗了水果来招待他们。他们很吃惊地对我说：“你还是营养师呢，怎么连晚上不能吃水果都不知道？你没听说过吗？上午的水果是金，中午的水果是银，下午的水果是铜，到了晚上的水果就是铅了！”

我听了他们的话，反问他们：“水果还是那个水果，营养成分并没有发生任何变化，怎么会有金水果、银水果、铜水果和铅水果之分呢？”

“吃水果应该讲究时间”——这种理论有很多人都跟我说过，而且确信不

疑。他们的理论大多是认为早上吃水果会比较容易消化吸收，而且还能帮助我们的肠胃通便。而晚上吃水果不利于消化，尤其是那些膳食纤维含量高的水果，晚上吃反而有损健康。其实这种想法未免有失偏颇。

首先，吃了水果究竟能不能很好地消化吸收，这是与我们的消化系统功能强弱分不开的。消化系统好，自然就容易消化吸收；而消化系统不太好的朋友，就不太容易消化吸收了。

其次，我们消化系统的好坏只会与我们的年龄和身体健康状况有关，而与一天中什么时间吃水果的关系不大。想想看，正常人的消化系统一天里怎么会经历大起大落呢？但比如说老年人或者是肠胃功能不好的人，无论什么时候吃水果，都要小心腹胀难消化、营养不容易吸收的问题。

而且，就算我们晚上不吃水果，也会吃其他的食物，主食和蔬菜中也会含有许多膳食纤维。按照“水果时间论”的理论来说，是不是晚上只要吃了东西，都会对身体有损害呢？况且，水果与其他食物相比，还是比较容易被消化吸收的，毕竟水果中含量最多的就是水分和糖类，对人体来说这都是非常容易被消化吸收的。

那么，为什么“吃水果应该讲究时间”“上午金水果，中午银水果，晚上烂水果”的理论在人们心中一直如此根深蒂固呢？这大概是因为有一部分肠胃功能不好的朋友，真的遇到过晚上吃水果消化不良的情况，出现了腹胀、腹痛症状，于是少数人的个别症状就被整个群体扩大了，人们开始担心“是不是晚上吃水果真的像砒霜一样对身体有害”，于是一传十、十传百，吃水果应该讲究时间的观念就在大家心中根深蒂固了。

再加上我国大部分居民的早餐结构都是比较单一的，健康一点儿的就主食加蛋奶，而不健康的就是油炸类食物，很少有水果蔬菜。于是营养学家就呼