

生活智慧  
掌中宝 02

# 我的 水果医生

WODESHUIGUOYISHENG

生活智慧编委会◎编著

每天一水果，医生远离我

巧用水果，健康度四季  
日常小病不用愁，水果医  
生来帮忙  
善用水果获得好“面子”



内蒙古出版集团  
内蒙古人民出版社



生活智慧学中华



02

# 我的水果医生

生活智慧编委会◎编著



内蒙古出版集团  
内蒙古人民出版社

# 目录

# Contents



## 第一章

### 水果医生的特别提醒

□水果的分类.....	6
仁果类.....	6
核果类.....	6
坚果类.....	6
浆果类.....	6
柑橘类.....	6
热带及亚热带果类.....	6
什果类.....	6
□水果的五色入五脏.....	7
养肝.....	7
养心.....	7
养脾.....	7
养肺.....	7
养肾.....	7
□水果的营养与功效.....	8
碳水化合物——生命的能量之源.....	8
维生素——让女性更美丽.....	8
膳食纤维——健康瘦身的圣品.....	9
矿物质——构成人体组织的支架.....	9
有机酸——帮助消化.....	11
胆碱——维持肠道健康.....	11
花青素、槲皮素、番茄红素——抗老化.....	11
□水果的四性五味.....	12
水果的四性.....	12
水果的五味.....	12



□吃水果的注意事项.....	13
吃水果前要洗净.....	13
水果宜在饭前食用.....	14
腐烂水果不要吃.....	14
水果不能代替正餐.....	14
不能只吃一种水果.....	15
水果要现切现吃，现榨现喝.....	15
果汁取代不了水果.....	15
□选购水果有妙招.....	16
当季原则.....	16
新鲜原则.....	16
成熟原则.....	17
常见水果选购方法.....	17
□选购水果的三大误区.....	18
误区一：个儿大，颜色鲜艳就好.....	18
误区二：虫眼多的水果才安全.....	18
误区三：加工过的水果可以放心吃.....	18
□吃不完的水果这样处理.....	19
水果的保存秘诀.....	19
各种水果的保存方法.....	20
□避免患上“水果病”.....	22
多吃西瓜——易导致肠胃胀气.....	22
多吃橘子——易导致上火.....	22
多吃荔枝——易得“荔枝病”.....	22
多吃芒果——易导致过敏.....	23
多吃柿子——易产生柿石.....	23
多吃桑葚——易导致出血性肠炎.....	23
□多吃水果，将酸性体质“碱”回来.....	24
酸性体质对人体的危害.....	24
多摄入碱性食物，缓解酸性体质.....	24



## 第二章

### 水果医生伴你度四季

水果医生的春季养生秘诀.....	26
水果医生的夏季养生秘诀.....	31
水果医生的秋季养生秘诀.....	37
水果医生的冬季养生秘诀.....	42



## 第三章

### 调理常见病，水果医生来帮忙

动脉粥样硬化.....	48
糖尿病.....	50
缺铁性贫血.....	52
咳嗽.....	54
感冒.....	56
发热.....	58
肠胃炎.....	60
消化不良.....	62
便秘.....	64
腹泻.....	66
牙龈肿痛、出血.....	68
慢性咽炎.....	70
月经不调.....	72
高血压.....	74
痛经.....	76



## 第四章

### 水果医生的另类魔法——美容瘦身

养颜润肤.....	78
抗痘祛斑.....	80
排毒养颜.....	82
养发护发.....	84
亮眼明眸.....	86
丰胸美胸.....	88
消除水肿.....	90
减肥瘦身.....	92



# 水果医生的特别提醒

# 果



水果的分类  
水果的五色入五脏  
水果的营养与功效  
水果的四性五味  
吃水果的注意事项  
选购水果有妙招  
选购水果的三大误区  
.....



## 水果的分类

水果	介绍
<p>仁果类</p>	<p>本类水果属于蔷薇科，果实的食用部分为花托、子房形成的果心，在植物学上被称为假果。例如苹果、梨、海棠、沙果、山楂、木瓜等。</p> 
<p>核果类</p> 	<p>本类水果属于蔷薇科，食用部分是中果皮。因其内果皮硬化而成为核，故称为核果。例如桃、杏、樱桃等。</p>
<p>坚果类</p> 	<p>这类水果的食用部分是种子（种仁），在食用部分的外面有坚硬的壳，所以又称为壳果或干果。例如栗子、核桃、山核桃、榛子等。</p>
<p>浆果类</p>	<p>果实含有丰富的浆液，故称浆果。例如葡萄、猕猴桃、草莓、番木瓜、石榴、人参果等。</p> 
<p>柑橘类</p> 	<p>柑橘类包括柑、橘、橙、柚、柠檬五大品种，此类果实是由若干枚子房联合发育而成，其中果皮具有油胞，这是其他果实所没有的特征，食用部分为若干枚内果皮发育而成的囊瓣（又称瓣囊或盆囊）或内生汁囊（或称砂囊，由单一细胞发育而成）。</p>
<p>热带及亚热带果类</p>	<p>本类水果有香蕉、菠萝、桂圆、荔枝、橄榄、枇杷、杨梅、椰子、番石榴、杨桃等。</p> 
<p>什果类</p> 	<p>本类水果有枣、柿子、无花果等。</p>

## 水果的五色入五脏



水果缤纷的色彩不仅让其格外讨人喜欢，而且，这些颜色的背后还蕴藏着许多养生的概念，中医的五色是指绿、红、黄、白、黑五色，其“五色入五脏”的概念如下。

### 养肝

**绿色：**春天是最适合调理身体的时候，多食用绿色食物能够调养肝脏，如青苹果、猕猴桃等绿色水果，能滋补肝脏，调节体内酸碱平衡。同时，它们还含有丰富的维生素C、B族维生素、胡萝卜素及多种微量元素，对高血压及失眠也有一定的缓解作用。

### 养心

**红色：**中医认为“夏清补心”，炎炎夏日会让人感到心烦、心闷又没胃口，此时，宜补心、消闷。宜多吃具有补心功效的红色水果，如红苹果、草莓等。另外，红色水果中富含胡萝卜素和其他红色素，能增加人体抵抗疾病组织中细胞的活力，促进体内废物的排出。

### 养脾

**黄色：**中医强调“长夏补脾”，因为夏末余暑尚存，人体还有余闷，宜调整脾胃、提高消化能力。可多吃富含β-胡萝卜素、维生素C、维生素E的黄色水果，如橘子、橙子等，它们不仅具有抗氧化、抗癌的功效，还可维持眼睛与皮肤黏膜的健康。

### 养肺

**白色：**中医提出“秋平补肺”，因为秋季转凉，气候变得干燥，容易导致皮肤干燥、喉咙不适和干咳，此时，应补益肺气。宜多吃能补肺润燥、对皮肤也有保湿作用的白色水果，如梨、火龙果、香蕉、柚子、水蜜桃等。

### 养肾

**黑色：**冬季人体排汗较少，水分代谢多半要仰赖肾脏，使肾脏的负担加重，因此，中医认为“冬宜补肾”。宜多吃能补气强肾，滋养生殖系统，使肌肤美丽有光泽的黑色水果，如黑莓、黑樱桃、桑葚、黑枣等。

## 水果的营养与功效



水果含丰富的营养成分，是人体维生素和无机盐的重要来源之一。各种水果普遍含有较多的碳水化合物和维生素，而且还含有多种具有生物活性的特殊物质，因而具有较高的营养价值和保健功能。

### 碳水化合物——生命的能量之源

碳水化合物又被称为糖类，水果中的糖类包括蔗糖、葡萄糖及果糖、果寡糖，均有提供营养及增强体能的作用，特别是水果中的果寡糖，能维持肠道菌群的生长，有助于保持人体肠道的健康。香蕉就是我们日常饮食中摄取果寡糖最佳且最方便的水果。不同的水果含糖的种类也不同，仁果类的苹果、梨等含果糖较多；浆果类如葡萄含葡萄糖和果糖较多；柑橘类及核果类，如橘子、橙子、桃子、李子、杏等含蔗糖较多。成熟的水果含糖较多，所以吃起来比较甜。

### 维生素——让女性更美丽

#### $\beta$ -胡萝卜素——保护眼

能抗氧化的 $\beta$ -胡萝卜素，在人体内可以由酶作用，转化为维生素A，对于滋养皮肤、修复日晒后受损的皮肤、保健视力、保护口腔与肠胃黏膜，均有非常不错效果。一般来说，黄色及橙色的水果中，均含有 $\beta$ -胡萝卜素，如木瓜、芒果、杏、香瓜、甜瓜等。

#### B族维生素——促进人体代谢

B族维生素包括维生素B<sub>1</sub>、维生素



—常吃水果让女性更美丽。

B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、烟酸、泛酸、叶酸等。这些B族维生素是推动体内代谢，把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质。如果缺少B族维生素，则细胞功能马上降低，引起代谢障碍，这时人体会出现饮食积滞和食欲不振。含B族维生素较多的水果有橘子、香蕉、葡萄、梨、猕猴桃等。

## 维生素C——养颜美白

由于维生素C具有微酸性、抗氧化性，因此能养颜美白、防治坏血病、预防感冒、加速伤口愈合，同时，对于抽烟族、压力大的工薪族而言，水果中丰富的维生素C，是代谢体内氧化废物的“最佳武器”。通常甜中带酸的水果，大多富含维生素C，如柑橘、橙子、柠檬、芒果、猕猴桃、葡萄、荔枝、苹果、草莓、金橘等。



## 维生素E——逃离皱纹

维生素E可防止人体脂肪、维生素A、B族维生素及酶的氧化，对于防止皮肤老化及失去弹性，使皮肤远离皱纹及粗糙的梦魇也很有帮助。富含维生素E的水果，常见的有猕猴桃、芒果、草莓、葡萄等。

## 膳食纤维——健康瘦身的圣品

水果中含有丰富的水溶性的膳食纤维，不但能促进肠胃蠕动、帮助消化、防治便秘，更能帮助身体排出废物。同时，膳食纤维有减缓消化速度、增加饱腹感的作用，可以让想减重的女性避免饮食过量，还能在一定程度上抑制体内脂肪的吸收，从而预防肥胖、心脏病及糖尿病。水果中的柑橘（柑橘果肉瓣表皮的纤维丝最好一起吃）、菠萝、木瓜、梨、香蕉、苹果及水蜜桃等，都含有丰富的膳食纤维。

## 矿物质——构成人体组织的支架

### 镁——润肤美发

多吃含有微量元素镁的食物，可使脸色红润。含镁元素的水果有苹

果、香蕉、椰子、乌梅、葡萄、芒果、桃子、梨、菠萝、李子、西瓜等。



## 铁——改善气色

当人体因累积过多废物而产生皮肤问题时，应适当补充铁质。因为铁质可将肺部的氧带到血液中，也可将氧从血红蛋白里带进组织中，进而达到滋润皮肤的目的。富含铁质的常见水果有樱桃、葡萄、杏、梨等。

## 钾——维持心血管健康

当人体内的钠离子偏高时，体内水分便不易排出，导致钠水潴留致使血压升高，而水果中的钾，正好可与人体中的钠离子相互调节，有助于维持人体心血管的健康，能防治心血管疾病及高血压。猕猴桃、草莓、香蕉等，都是钾含量较高的水果。

## 钙——强壮骨骼

钙是人体内最重要的元素之一，钙与镁、钾、钠同是构成人体细胞代谢的基本元素。其中，钙的功能在于可凝结血液、传导神经、刺激肌肉、平衡血液酸碱值，是人体水分的必需物质。日常生活中，食杏、桃、乌梅、蓝莓、葡萄、柠檬、香瓜、橙子、木瓜、柿子、菠萝、草莓等水果，均可自然摄取到钙质。

## 钠——促进钙质吸收

钠、钾、氯是人体最重要的三种电解质，其中钠是最有活动力的电解质，能帮助人体将吸收的钙质，储存在骨骼之中。我们在烹调时使用的钠盐，不是天然物质，而是经过高温精制及纯化后的产品，摄取过多会口渴，并会造成体内潴留过多水分，对健康产生不良影响。所以，我们最好能通过天然食物来摄取人体所需的钠。所有水果都含有少许钠的成分，其中钠含量较高的是甜瓜。



↑水果能补充人体所需矿物质。

## 铜——参与人体代谢活动

人体制造红血球、从小肠吸收铁质、从肝脏或肌肉移出所储存的铁质、将脂肪或糖类转化为能量的过程中，这些生命活动都需要铜的参与。同时，铜还能帮助人体建造骨骼、避免人体罹患心脏病，而水果中的酪梨，是我们获取铜的很好来源。

## 有机酸——帮助消化

有机酸包括乳酸、苹果酸、柠檬酸，是水果形成酸味的基础。水果中的天然有机酸，能促进食欲、帮助消化、消除疲劳及加速人体的新陈代谢，同时还具有美容瘦身的作⽤。富含有机酸的水果有柠檬、苹果、李子、金橘等。



## 胆碱——维持肠道健康

人体吸收胆碱之后，胆碱会在肝脏中与维生素B<sub>12</sub>、叶酸、维生素B<sub>1</sub>产生交互作用，在人体脂肪代谢上，扮演辅酶的催化角色，能避免人体不必要的脂肪堆积及过度肥胖。

同时，胆碱还能清除血管壁上的沉积物，有助于减轻高血压、动脉粥样硬化、高血脂等病症。虽然水果中含胆碱不是很多，但几乎所有水果都含有一些。因此，日常生活中多吃水果，也可自然摄取到胆碱。

## 花青素、槲皮素、番茄红素——抗老化

花青素、槲皮素与番茄红素均可延缓人体的老化。其中，花青素在酸性液中呈现红色、在中性液中呈现紫色、在碱性液中呈现蓝色，因此，红紫色或蓝紫色的水果都含有花青素，如葡萄、草莓、蓝莓、樱桃等。而槲皮素多存在于水果的皮部和水果之中，苹果皮中含有的槲皮素最为丰富。所以，吃苹果时最好彻底洗净，连皮一起吃，才能吃进槲皮素。如果不习惯连皮一起吃，苹果皮也不宜削得过厚，以免流失过多的槲皮素。至于抗老化功效是β-胡萝卜素两倍的番茄红素，更具有促进血液循环、增强人体免疫力的作用。富含番茄红素的水果有西瓜、番石榴、木瓜等。

## 水果的四性五味



中医一向讲究“药食同源”，中医认为，水果之所以能养生，与其性味有着密切的关联，所以水果也有所谓的四性五味。只有了解了水果的四性五味，才能在吃水果的时候自信满满，活力倍增。

### 水果的四性

所谓的四性，就是“寒、凉、温、热”四种属性，而介于寒热之间者则为平性，水果的四性分类，可以明显地针对人的不同体质来选择食用。

#### · 水果四性一览表 ·

四性	代表水果	作用原理	适合体质
寒	西瓜、柿子、香蕉	清热、降火气	热性体质与热性症状者
凉	草莓、橙子、橘子		
温	樱桃、金橘、桂圆	祛寒补虚、消除寒症	寒性体质与寒性症状者
热	榴莲		
平	葡萄、苹果、柠檬	开胃健脾、补虚	较温和，适合任何体质

### 水果的五味

一了解水果的四性五味利于养生。

- ▶ **酸。**酸味水果有收敛固涩、增进食欲、健脾开胃的作用，如葡萄、橘子、杨梅、山楂、菠萝、柠檬等。
- ▶ **甜。**甜味水果有补养身体、缓和痉挛、调和性味的作用，如大枣、桂圆、荔枝、香蕉等。
- ▶ **苦。**苦味水果有燥湿、清热、泻实的作用，如橄榄、枇杷等。
- ▶ **辣。**辣味水果有祛风散寒、舒筋活血、行气止痛的作用。
- ▶ **咸。**咸味水果有软坚散结、滋润潜降的作用。



## 吃水果的注意事项



通过多吃水果来补充营养、提高人体免疫力，成为不少人的养生之道。但吃水果也要讲究正确的、科学的方法。如果食用不当，吃水果不但无益身心，还可能对健康造成损害。



### 吃水果前要洗净

↓ 水果洗干净才能吃。

经过农药喷洒的果皮中常常会积存较多的农药残留物。若长期食用未清洗干净的水果，会使身体里的有毒物大量增加，危害人体健康。因此，在吃苹果、梨等水果时，要彻底洗净再吃。



在清洗水果时，要注意不同的水果有不同的清洗法：若是带皮的水果，可以用软毛刷子在流动的水下轻轻刷洗；若是水果表面有凹槽或受伤部分，则需要切除受伤部分或切开后于流动的水下仔细清洗。在清洗时最好以流动的水逐个清洗，这样比较安全。

如果这样仍然不能彻底将水果清洗干净，那么可以选用家中的简便材料来帮助自己清洁水果，具体有以下两种方法。

▶ **用面粉水清洗。**首先，面粉是可以考虑的良好清洁剂。只要在盆中加入清水，放入2~3匙普通面粉搅拌一下，即可放入各类水果进入面粉水中浸泡。浸泡约20分钟是理想的时间长度，然后再以清水不断地冲洗，将旧的浸泡水冲掉。因为面粉有助于吸收水果中的农药成分，并随着清水将其排掉。

▶ **用茶叶水清洗。**如果还是不放心，也可以采用使用过的茶叶。我们家中每天都会有许多泡过剩下的茶叶，只要将茶叶放入盆中，加入清水与水果，泡约20分钟以后，再将茶叶取出，用清水冲洗即可。茶叶具有吸收农药的作用，特别对像草莓这类比较难洗净的水果，运用茶叶来浸泡，再冲洗，有助于清除果肉上的农药。

若处在无法清洗的条件下，一定要削皮再吃，千万不要随便擦擦就吃。

### 生活小帮手

#### 哪些果皮不宜吃

- 凡是外皮鲜艳的水果都应削皮后食用，因为它们的果皮含有丰富的黄酮类物质。这种物质进入人体后，经肠道细菌分解成为二羟苯甲酸等，对甲状腺有很强的抑制功能，累积到一定程度会引起甲状腺浮肿。
- 柿子成熟后，鞣酸便存在于柿子皮中，这种物质在胃酸的作用下，与蛋白质发生反应后会生成一种沉淀物——柿石，易对胃黏膜造成损害。

### 水果宜在饭前食用

水果所含的热量高于蔬菜，可以代替部分主食。每日吃200~250克水果所提供的热能约相当于25克主食。因此，如果经常过量食用水果，同样可因热量过剩而使身体发胖。不过在饭前30分钟左右吃一些水果或饮一些果汁，水果内所含的果糖能使体内所需的热量得到满足，对食物的需求减少，特别是对脂肪的需要量大大降低，有抑制食欲的作用。这样可有效防止体内脂肪的积存，从而减轻体重。实验还表明，餐前饮用果汁的人，在进餐后所吸收的热量比平时减少20%~40%，这也有利于减肥。

### 腐烂水果不要吃

水果腐烂后会产生真菌，有相当一部分真菌在繁殖过程中会产生有毒物质。这些有毒物质可以从腐烂部分通过果汁向未腐烂部分扩散，使未腐烂部分同腐烂部分一样含有微生物的代谢物，尤其是真菌毒素。特别严重的是有些真菌毒素具有致癌作用，所以，尽管去除了腐烂部分，剩下的水果仍然不可以吃。

### 水果不能代替正餐

不少女性为了瘦身，采用正餐只吃水果的减肥法，事实上这是错误

的。因为，只有维持人体营养素的均衡，才是合理、有益的养生之道。而水果欠缺蛋白质、脂肪等成分，只吃水果是不够的。因此，正餐应包括主食、肉类、蔬菜和水果，而正餐之外的点心，也可以低热量的水果来替代。

## 不能只吃一种水果

一水果品种多样化才能摄取多元化的营养素。

每种水果均有其独特的成分，不仅美味也养颜。不过，千万不要只对某种水果情有独钟。这是因为，虽然水果富含丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，但某些水果吃多了也不好，如柿子、草莓等含有较多的草酸，与其他食物中的钙结合，容易形成草酸钙结石。大部分水果是呈碱性的，对于已患有磷酸钙结石的病人来说，日常吃大量呈碱性的水果，会使结石增多，且不易排出体外。另外，如果长期过量摄取某种水果的营养素，也会造成身体的负担，甚至引发过敏、发炎现象。所以，最好经常变换水果，从多样化的水果中，摄取多元化的营养素。



## 水果要现切现吃，现榨现喝

水果切开之后，最好马上吃完；水果榨成果汁之后，也最好随即喝掉。因为这样可以避免光及空气破坏水果或果汁中的维生素C，还能防止水果酸化、滋生细菌。如果无法一次吃完水果或果汁，在制作果汁时，不妨加入一些碎冰保鲜，或是以密封容器分装后，放入冰箱中冷藏。

## 果汁取代不了水果

喝果汁不是多多益善。喝太多的果汁对身体健康有一些负面影响。果汁会冲淡胃酸，影响消化、吸收，长此下去，会导致营养不良。另外，果汁在榨取的过程中损失了大部分膳食纤维，光喝果汁容易使人体内缺乏膳食纤维；而水果中富含的膳食纤维对于预防和减少多种疾病是很有好处的。还应该注意的，果汁喝多了会没有食欲，从而影响正餐的食量。

## 选购水果有妙招



您是否经常因买到不甜的水果而烦恼；甚至花同样的钱，却买到里面腐烂的水果呢？究竟如何才能买到既便宜又好吃的水果？现在，就来学学选购的妙招吧！

### 当季原则

气候与各种温度的条件配合，使得每种水果有其不同的生长季节。虽然现在一年四季都可以吃到很多种类的水果，但许多反季水果是不法商贩在利益驱使下用催熟剂或其他激素类药物制造的产物，以致吃不出水果的鲜美，甚至会损坏身体健康。虽然温室培育出来的水果也非常美味可口，但其营养终究不如当季的水果丰富。因此，尽量吃应季水果，这样不仅价格便宜，同时，也能够帮助你获得更完整、更新鲜的营养。

### 新鲜原则

在水果进行食疗时，一定要选用绝对新鲜的水果，因为水果的新鲜度影响着水果的营养。鲜度不够的水果，会导致营养素变质，或是水分不足使风味变差，连带地影响水果的食疗效果。局部已经腐烂的水果，千万不要因为可惜而勉强食用，因为局部腐烂或是长有细菌的水果，在疗效上也跟着大打折扣，还容易使消费者因误食细菌而引发各种不适。

判断水果新鲜与否的要点是：观看表皮是否光亮、色泽是否鲜艳，手握时果肉是否紧实，有没有出水的现象。若握起来松软，且无出水者，则表示为不新鲜的水果，切勿选购。若回家发现因为久存而不新鲜，也不要冒然食用，以免误食伤身。最为

