



绿色健康食物养生事典

水果的产地，水果的性味，水果的食用方法，水果的营养成分，水果的保健功效，水果的药用功效，水果的食用宜忌，水果的食疗验方，美容果肴，细致全面，科学而严谨，通俗而实用。

童筱 编

水果养生事典



内蒙古科学技术出版社

绿色健康食物养生事典



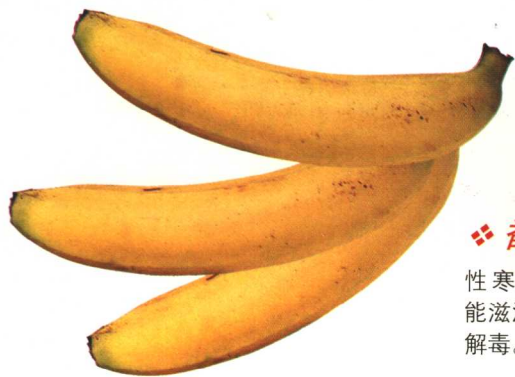
SHUIGUO
YANGSHENG
SHIDIAN

水果养生 事典

董筱 编



内蒙古科学技术出版社



❖ 香蕉 ❖

性寒，味甘。功能滋润肠胃，清热解毒。



❖ 葡萄 ❖

性平，味甘酸。功能补益气血，强壮筋骨，常食可养颜，延缓衰老。此外，还可治疗慢性胃炎、乳腺癌等症。

❖ 草莓 ❖

性凉，味甘、微酸。功能清热解暑，生津止渴，健胃消食，润肺健脾，利尿止泻，补气益血，利咽镇咳，解酒。



水果养生事典

SHUIGUO YANGSHENG SHIDIAN



❖ 榴莲 ❖

富含蛋白质、果糖、维生素C元素。功能消暑解渴，清身益气。

❖ 香瓜 ❖

性寒，味甘。功能消暑解热，除烦解郁，利便通淋。



❖ 柠檬 ❖

性微寒，味酸。功能生津止渴，消暑解热，降压美容，安胎养胎。



❖ 椰子 ❖

性平，味甘。具有消暑、解渴、利尿、止吐、补气、强心的功效，常食还有改善气色的作用。



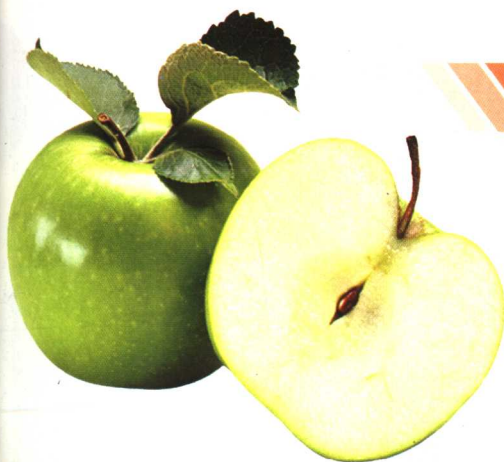
❖ 樱桃 ❖

性热，味甘。可治风湿，并有调中益气的功效。



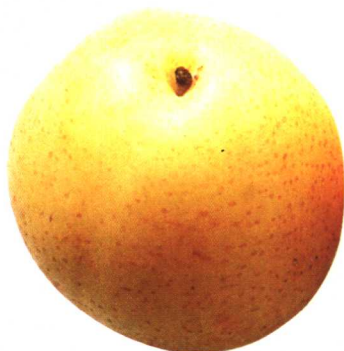
❖ 哈密瓜 ❖

性寒，味甘。功能清热解渴，利尿排淋，祛暑利湿。



❖ 苹果 ❖

性凉，味甘。功能消暑解烦，开胃健脾，排淋止泻。



水果养生事典

SHUIGUO YANGSHENG SHIDIAN

❖ 杨梅 ❖

性温，味甘酸。功能可开胃生津，消食解暑；还可阻止体内的糖向脂肪转化，有助于减肥。



❖ 水梨 ❖

性微寒，味甘美。功能生津止渴，祛热润肺，止咳化痰，还可治疗各种出血。



❖ 荔枝 ❖

性温，味甘酸。功能生津补血，止痛理气。



❖ 火龙果 ❖

性偏寒。富含天然果胶、葡萄糖及维生素B族，具有美容、瘦身的功效。



❖ 柳橙 ❖

性凉，味甘酸。富含维生素A，具有降血压、健胃肠的功效。



❖ 桑葚 ❖

性寒，味甘。功能滋阴养血，补肝益肾，宁心安神，生津止渴，退热镇痛，润肠通便，明目解酒。



❖ 杨桃 ❖

性寒，味甘酸。功能清热生津，利尿排淋，清嗓润喉。

水果养生事典

SHUIGUO YANGSHENG SHIDIAN



❖ 番石榴 ❖

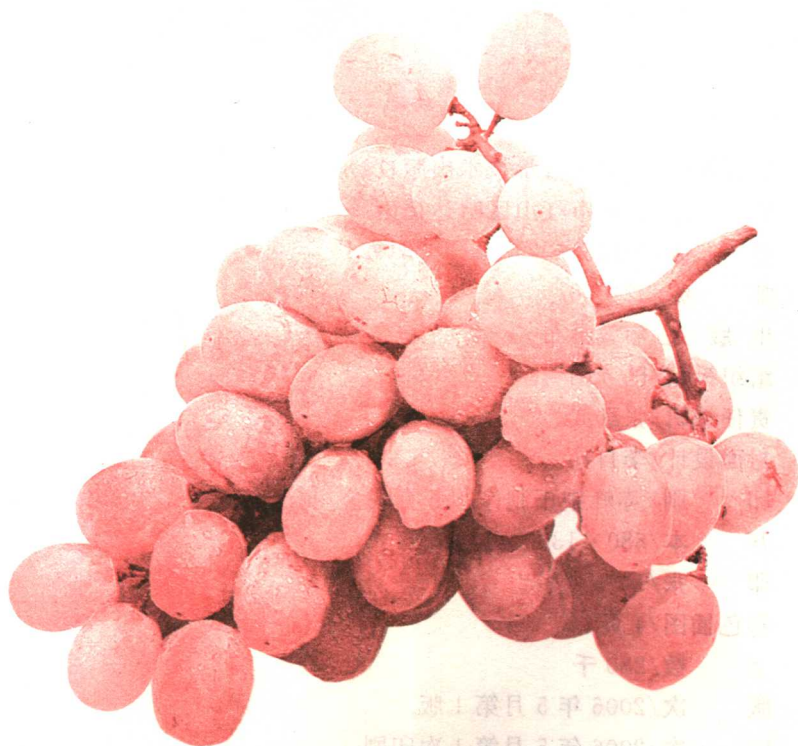
性温，味甘酸。功能固肠收涩，止吐止泻，解毒消炎，止血，解酒。多食有损牙齿健康。

绿色健康食物养生事典

SHUIGUO YANGSHENG SHIDIAN

水果养生事典

童筱 编



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

水果养生事典/童筱编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006. 4

(绿色健康食物养生事典)

ISBN 7-5380-1412-8

I. 水... II. 童... III. 水果—食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 019579 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/巴 图

责任编辑/张继武

封面设计/李自茹

印 刷/赤峰中正制作印务有限公司

开 本/880×1300 1/32

印 张/10

彩色插图/4 页

字 数/280 千

版 次/2006 年 5 月第 1 版

印 次/2006 年 5 月第 1 次印刷

定 价/16.80 元

前言

渴望健康长寿一直是千百年来人们的不懈追求，从古代君王指派术士炼丹熬药到现代社会基因破解的运用，代表了人们对健康长寿探究的决心。炼丹熬药是盲目的，有着封建思想的局限，而力图从破解致病基因角度达到祛病强身的目的则是先进的、可行的，可现在离真正运用基因疗法治病还有一段时间和距离，在这个研究等待的阶段，我们该怎么办？怎么做？

其实，很简单，在古代缺医少药、生活条件极其艰苦的条件下，也不乏安享天年的寿星，他们靠什么？针剂药片吗？不是！靠的就是日常饮食和运动保健。正如《素问·脏气法时论》中所说的那样：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”人的其他行为可能改变，唯独吃不可改变，既然吃的本能不可更改，我们就要在吃上做文章、下工夫。

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多，如生活节奏快，生活压力大等，但更多的则是食物中充斥着大量被农药和化学制剂污染的成分，使人们的健康每况愈下，这时我们自然就想到了绿色无污染食品。绿色食品保持着自然状态下应有的营养成分，口味和药用价值无可挑剔，通过对这些食物的科学合理利用，便很容易达到养生保健的目的。

基于上述原因,我们与养生保健专家和农作物营养专家联手合力打造了这套《绿色健康食物养生事典》。该丛书共分四册,有《水果养生事典》、《蔬菜养生事典》、《野菜养生事典》和《杂粮养生事典》。内文既有实物图片对照,又有“食用方法”、“营养成分”、“保健功效”、“药用功效”、“药用验方”、“食用禁忌”等,而且本书独辟蹊径,增加了“美容果肴”、“小常识”等涉及日常生活的实用小窍门和知识,增强了该书的可读性和实用性,使专业晦涩的科学养生读物变成了通俗易懂的“贴身健康小锦囊”,真正把读者寻求相关有用知识的愿望考虑了进去。当您在日常保健中遇到各种问题时翻翻这套书,相信会在相关位置找到相应答案,使问题迎刃而解。

在本套书的编写过程中,我们得到了医疗卫生等相关部门的大力支持和帮助,并部分采纳了他们提出的宝贵建议,在此一并感谢。

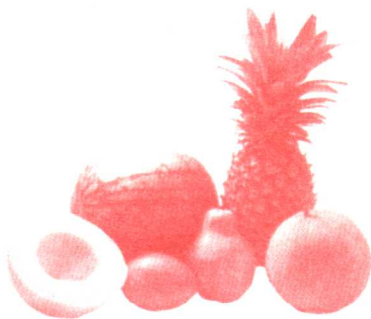
由于编者水平有限,能力绵薄,加之时间仓促,书中难免出现各种纰漏,在此恳请读者不吝赐教,批评指正。

目录

- ◇ 预防疾病/ 9
- ◇ 治疗疾病/ 9
- ◇ 养生美容/ 10

SHUIGUO YANGSHENG SHIDIAN

- ◇ 芒果 / 12
- ◇ 梨 / 16
- ◇ 苹果 / 27
- ◇ 橘 / 36
- ◇ 葡萄 / 44
- ◇ 枇杷 / 53
- ◇ 石榴 / 59
- ◇ 菠萝 / 66





- ◇ 甜橙/ 72
- ◇ 桃子/ 78
- ◇ 杏子/ 85
- ◇ 柿子/ 92
- ◇ 香蕉/ 100
- ◇ 草莓/ 109
- ◇ 金橘/ 117
- ◇ 柚/ 122
- ◇ 刺梨/ 128
- ◇ 橄榄/ 131
- ◇ 杨桃/ 136
- ◇ 柑/ 139

- ◇ 西瓜/ 144
- ◇ 柠檬/ 153
- ◇ 甘蔗/ 157
- ◇ 李子/ 161
- ◇ 菱/ 166
- ◇ 荸荠/ 171
- ◇ 番石榴/ 180
- ◇ 菠萝蜜/ 182
- ◇ 杨梅/ 185
- ◇ 猕猴桃/ 189
- ◇ 甜瓜/ 194
- ◇ 无花果/ 197





- ◇ 薜荔果/ 202
- ◇ 番木瓜/ 205
- ◇ 椰子/ 208
- ◇ 沙果/ 212
- ◇ 乌梅/ 214
- ◇ 櫻桃/ 222
- ◇ 海棠/ 228
- ◇ 荔枝/ 230
- ◇ 大枣/ 239
- ◇ 白果/ 255
- ◇ 龙眼/ 262
- ◇ 罗汉果/ 272
- ◇ 栗子/ 276
- ◇ 桑葚/ 281
- ◇ 枸杞子/ 287
- ◇ 金櫻子/ 292
- ◇ 山楂/ 296
- ◇ 木瓜/ 307
- ◇ 核桃/ 311
- ◇ 哈密瓜/ 316
- ◇ 松子/ 318



一、水果养生保健的作用

◇ 预防疾病

“正气存内，邪不可干”，这是中医的著名论断，就是说只要人体气血调和，便可以使外邪无法侵袭机体，从而保持健康；反之，正气不足，气血失调，邪气必然乘虚而入，导致疾病发生。

现代医学研究表明，不少疾病的发生，往往是由于某些营养物质的缺乏导致了机体平衡的失调。果品食疗就是通过补充营养素，从整体上增强机体的抵抗力，从而达到预防疾病的目的。比如番茄，它的维生素 A 含量较高，可预防夜盲症；桃子含铁量居水果之首，可用于预防缺铁性贫血等等。

有些瓜果对某些疾病具有特异性的预防作用。例如：西瓜是清热解暑佳品，又名“天生白虎汤”，盛夏季节常吃西瓜，对中暑具有良好的预防作用；乌梅内服，有清汤、退热、抑菌作用，可用来预防急性肠道传染病；金橘含有丰富的维生素 C 和金橘苷，这两种物质能增强人体对严寒侵袭的防御能力，经常食用，不但可预防感冒，而且对防止血管脆性增加和破裂亦有一定作用。

◇ 治疗疾病

果品食疗的使用范围十分广泛，可用于临床各科病症的辅助治疗。例如：罗汉果饮料，它具有清热、化痰、止咳作用，对急、慢性支气管炎效果明显；西瓜皮玉米须汤，其中西瓜皮有较好的利尿作用，可治高血压病；甘蔗生姜汁，能和胃、健逆、止呕，对急性胃炎伴呕吐者疗效颇佳；桑葚苁蓉汤，用桑葚养血润肠，苁蓉温肾通便，芝麻润肠通便，枳壳理气，共奏养血



温肾、润肠通便的功效,适用于老年或体弱者的便秘;花生炖猪脚具有益气、养血、通乳作用,是民间治疗产后乳汁不通或缺乳的验方;核桃炖蚕蛹,能通经脉、润血脉、乌须发,使皮肤细嫩光滑,达到养生美容的作用等等。

此外,有些瓜果外用的疗效也十分显著,如西瓜霜治咽喉痛、石榴皮外敷治小儿湿疹等等。

◇ 养生美容

人体都有一个生长和衰老的过程,如何保持青春常在,防止衰老过早出现呢?注意摄取那些对人体生长必需的营养物质,保持良好的消化功能,这两个方面是十分重要的。

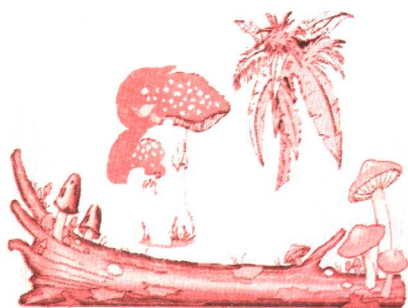
(1)瓜果类食物皆含有丰富的水分、纤维素、无机盐、有机酸、维生素、矿物质和植物蛋白等,它们能使人体摄取丰富而全面的营养素;其中有机酸和纤维素还具有刺激胃液、促进肠道蠕动的作用,有助于消化和排泄。

(2)瓜果具有益气养血、滋阴生津、健脾和中、补肾柔肝等作用,既能

用于身体虚弱的调养,也是年老体弱、产后体虚、先天不足者很好的滋补品。例如莲子能养心、补肾、健脾,胡桃有补肾固精作用,苹果可润肺生津,大枣具有补脾健胃、益气生津功能,葡萄能补气血、强筋骨,桑葚具有补肝、益肾、养血的作用等等。



此外,瓜果类食物所含的碱性矿物质、维生素,能调节血液和汗腺的代谢功能,使皮肤滋润、光洁、美丽;植物蛋白、植物脂肪、维生素 B、维生素 E 不仅能滋养、润滑皮肤,预防皮肤干燥,而且能增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力。例如,黄瓜汁涂脸,可收缩和消除脸部皮肤皱纹;番茄汁加蜂蜜涂脸,可使面部皮肤白嫩;食用南瓜、番茄、橙、芒果等富含维生素 A 的瓜果,能润滑皮肤,防止皮肤干燥;食用桃子,可以补充铁剂,保持脸色红润;食用冬瓜,则具有利水、消除脂肪的功能,以达到减肥的目的等等。



二、水果养生保健细则

芒 果



芒果，又名望果、檬果、庵罗果、蜜望子、沙果梨，果实椭圆滑润，有圆形、肾形、心形；皮色初时也有浅绿色、黄色、深红色之分，成熟后却呈柠檬黄色。它味道甘醇，形色美艳，令人赏心悦目，充满温馨和亲切之感。



芒果原产于热带地区，被誉为“热带水果之王”，现分布于亚洲、南美洲、北美洲、非洲、大洋洲的100多个国家。我国是芒果主要生产国之一，我国的芒果主要分布于台湾、两广、海南以及福建、云南、四川等省区。

性味归经

性凉，味甘酸。归肺、脾、胃经。