

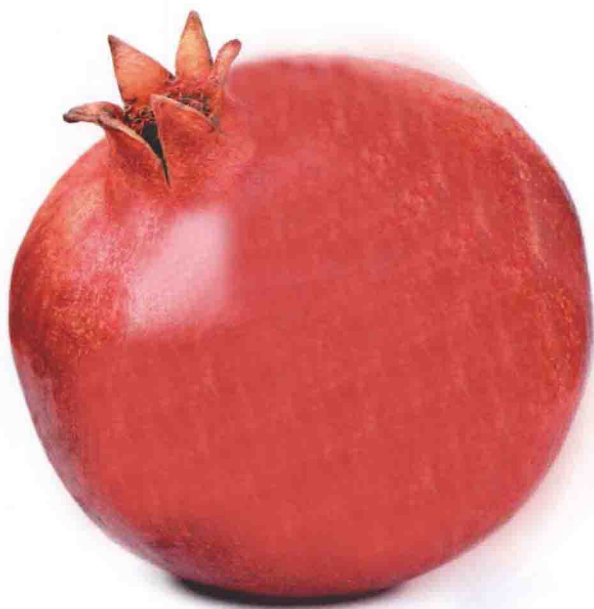
全家人的 健康水果 速查全书

孙树侠 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著

全家人的 健康水果

速查
全书

孙树侠 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

全家人的健康水果速查全书 / 孙树侠, 于雅婷主编;
健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.7
(含章·速查超图解系列)
ISBN 978-7-5537-3118-6

I . ①全… II . ①孙… ②于… ③健… III . ①水果 - 食品卫
生 - 基本知识 IV . ① R155.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 083491 号

全家人的健康水果速查全书

主 编 孙树侠 于雅婷
编 著 健康养生堂编委会
责 任 编 辑 樊 明 葛 昀
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 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 218千字
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

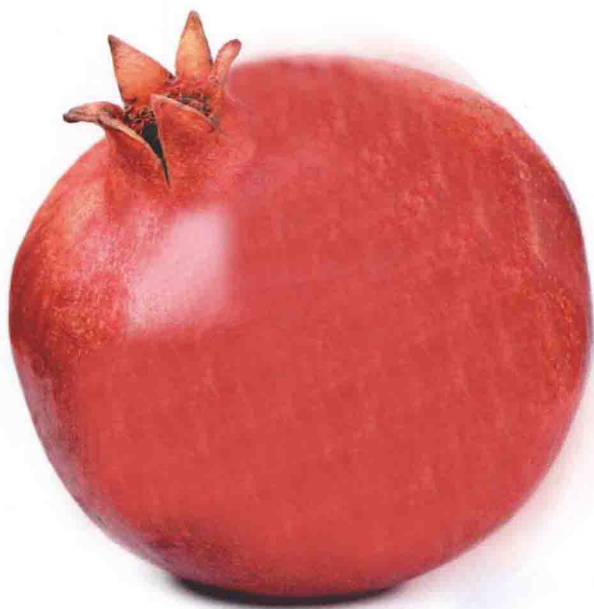
标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-3118-6
定 价 45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

全家人的 健康水果

速查
全书

孙树侠 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师
刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
王 斌 北京藏医院院长、主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任

水果营养多，健康不可少

水果在人类生活中一直占据着重要位置，从原始社会开始，人们就懂得采摘果实果腹；到农业社会以后，水果是正常饮食后的重要补充；在进入工业、后工业社会之后，人们又从营养学、健康学角度重视水果的作用。水果成为茶余饭前的开胃品、款待客人的佳品，以及防治疾病的辅助品。

水果营养丰富，为人类不可缺少的营养宝库。水果中不仅含有能量、蛋白质、脂肪和碳水化合物，还包含丰富的维生素、食物纤维、矿物质。这些营养元素能建造、维持人体组织，并参与调解身体代谢。

对于整日忙碌的人来说，在疲惫之时及时补充能量和营养很重要，能生吃的水果无疑是最佳选择：几颗高热量的干果，就能快速战胜饥饿；1根香蕉，就能消除疲劳，带来好心情；1个橙子，就能补充一天所需的维生素C……

俗话说：“每天一苹果，医生远离我。”水果除了能提供人体活动所必需的能量和营养物质，还具有祛病强身的作用。“口臭，多吃水果哦！”“啊！便秘！没吃水果！”“青春痘，缺乏水果了！”……诸如此类的话经常会听到，这也就意味着绝对不能忽视水果的治病作用。

维生素C能增强人体抵抗力，预防感冒、坏血病等，还能增加血管壁弹性，对高血压、冠心病等疾病的防治有很大好处。维生素A能增强人体对传染病的抵抗力，防治夜盲症；维生素B₂具有修复功效，能防治口腔炎、眼疲劳、丘疹、阴囊炎等。

虽然现代人特别注重养生，但也常常为文明病所困扰。爱美的女性忙着健身减肥，患有高血压、糖尿病、心脏病的朋友则千方百计地降血压、血糖、血脂。《全家人的健康水果速查全书》从水果营养学的角度，完整地介绍了每种水果的特性，以及其在健康养生中的功效，对于防治疾病有着重要的指导意义。

水果营养多，健康不可少。这本书一定能帮大家守护健康，远离疾病困扰。

水果小档案

对水果的别名、科属、英文名进行介绍，水果常识一目了然。

深层剖析

水果各部位深层剖析，并详解其主要营养价值。

健康蔬果汁

利用水果和蔬菜进行DIY蔬果汁制作，便于营养吸收，也有利于防治疾病。

水果知多少

总述水果的特点，对水果进行全面解读。

营养调查

列出水果含有的比较高的几种营养成分，为食疗滋补提供依据。

英文名: Apple 别名: 平安果 科属: 蔷薇科, 苹果属

苹果

一日一苹果，医生远离我

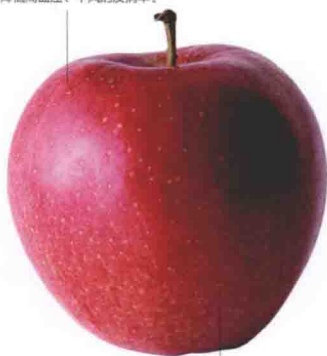
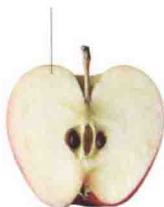
苹果酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。它不仅含有丰富的维生素、矿物质和有机酸，还有含量惊人的膳食纤维。苹果的营养价值和药用价值都很高，越来越多的人发现“一日一苹果，医生远离我”是很有道理的。另外，苹果内的多元酚类物质可以防止肌肤老化，而其极低的热量对减肥也有很好的帮助。许多美国人把苹果作为瘦身必备水果之一，每周节食一天，这一天只吃苹果，号称“苹果日”。

每100g苹果含有:

热量	54kcal
蛋白质	0.2g
碳水化合物	13.5g
膳食纤维	1.2g
维生素A	3μg
维生素C	4mg
维生素E	2.12mg
钾	119mg
铁	0.6mg

苹果中的胶质和矿物质钾能保持血压稳定，降低高血压、中风的发生率。

苹果可预防肺
癌和铅中毒。



苹果中的维生素C是心血管的保护神。

苹果剖析

果皮: 富含抗氧化成分及生物活性物质。

果肉: 苹果的主要食用部分，质脆多汁。

果核: 包裹种子的心室，一般有5个心室。

种子: 通常有10枚，水滴状，棕黑色。

DIY蔬果汁

可口苹果汁

新鲜的苹果汁含有大量维生素A和维生素C，对人体健康很有益处。需要注意的是，多数维生素A在苹果皮中，所以吃苹果时最好不要削皮，榨汁时最好连皮一起。



功效全解

深度解析水果中各种营养价值的食用功效，便于更有针对性地食用水果。

养生功效大搜索

苹果中含有充足的钾，可与体内过剩的钠结合，并一起排出体外，从而有效地降低血压。同时，钾离子还可以保护血管，降低高血压、中风的发病率。

苹果中含有的多酚及黄酮类物质，是天然的抗氧化剂，可以预防肺癌和铅中毒。苹果特有的香味还可以缓解因压力过大造成的不良情绪，起到提神醒脑的功效。

苹果中富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，帮助人体顺利排出毒素。苹果中还含有大量的镁、硫、铁、铜、磷、锰、锌等微量元素，它们可使皮肤细腻、润滑、红润而有光泽。

美食



苹果炖鱼

材料：

苹果2个，草鱼100g，瘦肉150g，红枣10g，生姜10g，盐8g，味精2g，绍酒2g，胡椒粉少许。

制作方法：

- ① 苹果去核、去皮、切成瓣，用清水浸泡备用。草鱼切块，瘦肉切片，红枣泡洗干净，生姜去皮、切片；
- ② 热锅下油，放入姜片、鱼块，以小火煎至鱼块两面稍黄，倒入绍酒，加入瘦肉片、红枣，注入清汤，中火炖；
- ③ 待炖汤稍白，加入苹果瓣，用盐、味精、胡椒粉调味，再炖20分钟即可。

美容



苹果牛奶面膜

制作方法：

- ① 取半个苹果，洗净削皮，切成小块，捣成泥状；
- ② 加入2匙牛奶和1匙麦片，搅拌均匀成泥；
- ③ 洁面后，先用热毛巾敷脸，再将面膜均匀敷于面部，约20分钟后用温水洗净。

吃苹果时请注意

- 苹果适合慢性胃炎、消化不良、气滞不通者，便秘、慢性腹泻、神经性结肠炎患者，高血压、高脂血症和肥胖患者，癌症患者，贫血和维生素缺乏者食用。
- 准妈妈每天吃个苹果可以减轻孕期反应。
- 胃炎和糖尿病患者不宜多吃苹果。
- 苹果忌与水产品同食，否则会导致便秘。

苹果烂了最好扔掉



苹果烂了一个疤，大部分人会把烂疤挖掉，继续吃好的那一部分。这是不对的。其实“烂”是一个过程，出现烂疤的地方是病原体浓度最高的地方，其他部分同样含有病原体，只是没有表现出来而已。

保存方法分步详解



用柔和且薄、大小适宜的白纸将苹果包好。



将包好的苹果整齐码放在木箱或纸箱内。为防止磨损，可在箱底和四周垫些纸或草。



将装好苹果的箱子放置在0℃-1℃的地方。

注意事项：

长方形箱一般用直行和对角线的码放方式，桶、缸、篮子多用同心圆排列的码放方式。码放苹果要梗、萼相对，以免相互刺伤。

保存方法

水果保存方法分步介绍，实用性强，让水果保存得更科学。

滋补美食

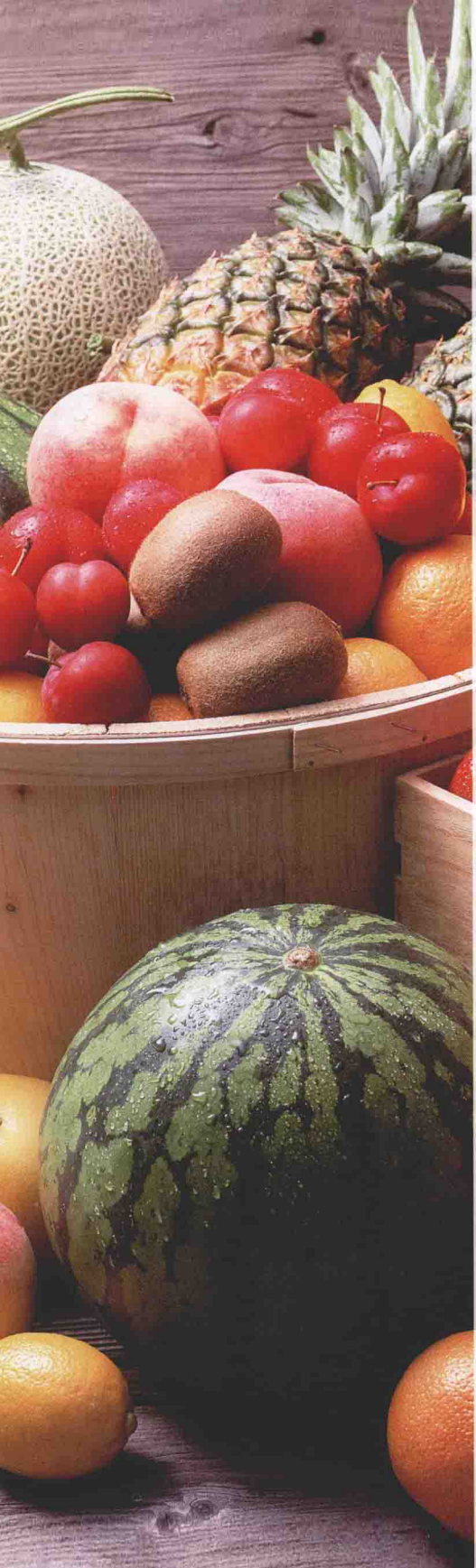
用水果做成营养美食，把美味和健康一起吃进去。

美容妙方

用水果制作DIY面膜，改善容颜一步到位。

食用宜忌

食用水果时的注意事项，使人吃得更健康。



健康之旅从水果开始

水果主要分为鲜果和干果两大类。鲜果富含维生素，其中维生素C的含量尤为突出，同时还富有较多的无机盐和微量元素，如钙、铁、锌、钾等，但所含的蛋白质较少。干果营养十分丰富，其所含的脂肪绝大部分为不饱和脂肪酸，是人体必需脂肪酸的优质来源。此外，干果还含有丰富的蛋白质、碳水化合物及膳食纤维，尤其富含矿物质和维生素，其中钾、钠、钙、镁、铁、锌、B族维生素、维生素E、叶酸和尼克酸的含量都较多。

水果中所含的多种营养物质，对人体的生理机能都起着重要的作用。

维生素A：具有增强免疫力、促进肌肤细胞再生的作用，可以保持皮肤的弹性，减少皱纹，预防和治疗青春痘；还可保护眼睛，预防近视和夜盲症。富含维生素A的水果：橄榄、西瓜、橘子、桃等。

维生素C：可以增强身体抵抗力，预防感冒，消除疲劳，并可降低血液中胆固醇的含量，预防静脉血管中血栓的形成；还可以促进新陈代谢，保持皮肤亮白。富含维生素C的水果：猕猴桃、柠檬、木瓜、草莓、荔枝、柚子等。

维生素E：可以促进血液循环，降低胆固醇，防治动脉硬化及血栓。富含维生素E的水果：草莓、李子、葡萄、橙子等。

钾：具有降低血压、促进身体新陈代谢的作用，能够提高血液输送氧气的的能力，可预防失眠、高血压等症。富含钾的水果：香蕉、栗子、大枣、猕猴桃、梅子等。

糖：大多为葡萄糖和果糖等单糖，易被人体吸收利用，是水果甜味的主要来源。含糖较多的水果：大枣、葡萄、山楂、苹果、梨等。

蛋白质：是形成细胞和血液的主要成分，为人体提供热量，是人体所需的重要营养成分之一。含蛋白质较多的水果：樱桃、香蕉、大枣等。

脂肪：具有增强体力、保持体温的作用，还可润肠通便。水果中所含的脂肪大多由不饱和脂肪酸组成，易被吸收，营养价值较高。含脂肪较多的水果：香蕉、菠萝、樱桃、李子、大枣、山楂等。

不同的心情，不同的水果

良好的饮食有益健康，但很多人不知道饮食也能调节我们的心情。这是因为我们的喜怒哀乐都来源于大脑产生的一些调节情绪的物质，而很多食物能减少或增加这种物质，从而直接影响我们的心情。不少水果也名列其中。

随着生活节奏的加快，工作、生活等各种压力接踵而来，让不少人容易出现疲劳症状及紧张、烦躁等心情不佳的状态。心情不好不仅会影响做事效率，对健康也有危害。当你心情不好的时候，不妨吃一些可疏解情绪的水果吧。

香蕉



香蕉含有一种被称为生物碱的物质，可振奋精神和提高信心。香蕉还是色胺酸和维生素B₆的主要来源，它们能帮助大脑制造血清素，减少忧郁。

葡萄柚



葡萄柚不但有浓郁的香味，更可以提神醒脑。葡萄柚含的大量维生素C，不仅可以使身体有抵抗力，还可以抗压。

南瓜子



南瓜子含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素、锌、铁等营养物质，对安抚情绪、消除疲劳很有帮助。

草莓



草莓色泽鲜艳，果实柔软多汁，香味浓郁，甜酸适口，营养丰富，不仅能预防癌症，还有利于平和心态。

蓝莓



蓝莓含有丰富的维生素C和抗氧化剂，两者都有舒缓压力的作用。同时，蓝莓还含有大量有助于消化的膳食纤维，有助于改善肠胃功能。

腰果



腰果营养丰富，含有大量蛋白质、矿物质，特别是其含有的具抗氧化作用的硒，可以改善情绪。此外，腰果中的维生素E也是一种重要的抗氧化剂。

梨



梨是一种令人生机勃勃、精力十足的水果。它水分充足，富含维生素A、B族维生素、维生素C和微量元素碘，能维持细胞组织的健康状态，帮助器官排毒、净化，还能软化血管，促使血液将更多的钙质运送到骨骼。

苹果



苹果不愧是水果中最“务实”者，含有丰富的钾，不仅能调节血压，还能够影响体内的钾、钠代谢，多吃苹果可以消除疲劳，改善心情。

约会安眠，水果做红娘

失眠是一种常见的病症，包括入睡困难、不能熟睡、入睡后易醒、醒后不易再睡等症状。失眠可引起疲劳倦怠、全身不适、反应迟缓、头痛、记忆力不集中，甚至还会引起精神疾病。食疗是防治失眠最安全的方法，疲劳而难以入睡者，不妨食用苹果、香蕉、橘、橙、梨等一类水果。因为，这类水果的芳香味，对神经系统有镇静作用；水果中的糖分，能使大脑皮质抑制而易进入睡眠状态。所以只要选对食物，就能轻松吃出优质睡眠。

大枣和莲子



大枣

&



莲子

大枣具有补血益气、安心宁神的功效，适用于因气血不足引起的失眠；莲子能养心安神，对心悸失眠有很好的疗效。

*抗氧化:

大枣和莲子中含有的丰富的维生素C可促进生长发育、增强体力、缓解疲劳。

核桃和橄榄



核桃

&



橄榄

核桃富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸和维生素E，非常适合失眠的老年人食用；橄榄所含的营养元素能帮助安神定志。

*消除烦躁:

核桃和橄榄中含丰富的B族维生素，具有消除烦躁不安、促进睡眠的作用。

龙眼和荔枝



龙眼

&



荔枝

龙眼具有补益心脾、养血安神的功效，特别适合心悸失眠患者食用；荔枝对大脑有补养的作用，能够改善失眠、健忘、疲劳等症状。

*放松神经:

镁有镇定作用，而龙眼和荔枝中镁含量较多，常食可用来治疗神经衰弱、失眠等症状。

香蕉和葵花子



香蕉

&



葵花子

香蕉含有的色氨酸具有安神的作用，睡前食用可帮助快速进入睡眠；葵花子含丰富的氨基酸和矿物质，可治疗失眠、防治贫血、增强记忆力、预防神经衰弱。

*促进睡眠:

含丰富色氨酸的香蕉和葵花子可以帮助人体平衡内分泌，从而提高睡眠质量。

围观增强免疫力的水果

免疫力是人体自身的防御机制

免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物（病毒、细菌等），处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

免疫力低下主要表现在：经常感到疲劳、感冒不断、伤口容易感染、肠胃比较娇气等。

要想增强免疫力，首先要注意膳食的营养均衡；其次平时要多喝水、多运动、多休息；第三要少吃甜食、少油脂、少喝酒，戒烟；最后要培养多种兴趣，保持精力旺盛和心理健康。

日常生活中有很多可以增强人体免疫功能的食物，例如富含维生素或胶原蛋白的食品、含有锌元素的食物、食用菌类、蜂产品等。饮食中的适量摄取都可以改善免疫力低下的状况。



香蕉

香蕉中含有维生素C和维生素B₆，可增强人体免疫力。



桑葚

桑葚中含有的多种活性成分，可调整机体免疫功能，促进造血细胞的生长，降血糖、降血压。



猕猴桃

猕猴桃中的维生素C可以促进骨胶原的形成，抗氧化物质能够增强人体的自我免疫功能。



荔枝

荔枝所含的丰富的维生素C和蛋白质，对于增强机体免疫力很有帮助。



海棠果

海棠果富含多种糖类、维生素和有机酸，可帮助消化饮食，供给人体营养成分，提高人体免疫力。



水蜜桃

民间有俗语说“桃子养人杏伤人”。水蜜桃富含多种维生素、果酸和矿物质，其含铁量特别突出，常吃能补铁补血，增强身体免疫力。

给自己美丽， 盘点天然养颜水果

每个女性都梦想拥有美丽的容颜、白里透红的皮肤，以及自信迷人的好气色。要实现这个目标，首先要注重养血调经。维生素C、铁元素和叶酸是身体制造血红蛋白所需的重要营养物质，因此经常食用富含这些营养素的食物，可以从根本上调养气色、保养皮肤，塑造天然的美丽。

· TOP 1 ·

荔枝



上榜理由：荔枝含多种维生素，可以促进血液循环，防治雀斑，令皮肤光滑润泽。

推荐美容方：荔枝醋饮〈P91〉

· TOP 2 ·

苹果



上榜理由：苹果含多种微量元素和维生素C，常食可使皮肤细腻、光滑、红润。

推荐美容方：苹果牛奶面膜〈P23〉

· TOP 3 ·

樱桃



上榜理由：樱桃含有丰富的铁元素和多种营养元素，常食能美容养颜，使皮肤变得红润、光滑、嫩白。

推荐美容方：樱桃美白补水面膜〈P55〉

· TOP 4 ·

番茄



上榜理由：番茄含有丰富的维生素A和维生素C，能强化血管，补血养血，使皮肤柔嫩、红润。

推荐美容方：番茄冬瓜祛痘面膜〈P105〉

· TOP 5 ·

山楂



上榜理由：山楂含有丰富的维生素B₆，具有美容养颜、促进新陈代谢的作用。

推荐美容方：消脂金橘茶〈P155〉

· TOP 6 ·

芒果



上榜理由：芒果含有大量的维生素C和维生素E，常食可以润泽肌肤，美容养颜。

推荐美容方：芒果飘雪凉饮〈P177〉

· TOP 7 ·

李子



上榜理由：李子含有维生素B₁₂，具有促进血红蛋白再生的作用，可改善肌肤，使面色红润、有光泽。

推荐美容方：李子蛋蜜奶〈P42〉

· TOP 8 ·

草莓



上榜理由：草莓富含维生素C，能促进肌肤的新陈代谢，改善黑斑、雀斑、粉刺等肌肤问题。

推荐美容方：草莓蜂蜜补水滋养面膜〈P79〉

水果排毒， 健康零负担

人体内的毒素主要包括新陈代谢过程中产生的废弃物、肠道内食物残渣的腐败物质，以及由外部环境进入体内的有害物质。水果属于纯天然的食物，其中含有糖类、维生素、淀粉以及多种矿物质，不仅可以满足人体生命活动的正常需要，还可减少肠道脂肪堆积、肠道废物堆积，有助于促进身体的新陈代谢，排出体内毒素。水果排毒减肥法会用最短的时间给身体做个清洁。平时饮食中多摄入水果，还可降低患乳腺癌、前列腺癌和肺癌的几率。



柠檬

柠檬中含有的水溶性维生素C可以改善血液循环，帮助血液排毒。



紫葡萄

深紫色葡萄具有排毒作用，可帮助人体清除肝、肠、胃、肾内的垃圾。



开心果

开心果中富含纤维素、维生素、矿物质和抗氧化元素，具有高纤维、低脂肪、低热量的特点，能帮助身体排毒。



火龙果

火龙果是一种低能量、高纤维的水果，水溶性膳食纤维含量非常丰富，具有润肠通便等功效。同时，火龙果中还富含植物性白蛋白，它会自动与人体内的重金属离子结合，通过排泄系统排出体外，从而起到解毒的作用。

苹果白菜柠檬汁

制作方法：

苹果洗净，切块；大白菜叶洗净，卷成卷；柠檬连皮切成三块。将其交错放入榨汁机内榨汁，加少许冰块即可饮用。



卷心菜火龙果汁

制作方法：

取卷心菜100g、火龙果120g、冰糖10g。火龙果去皮，切碎块；卷心菜洗净，剥成小片。将火龙果、卷心菜放入榨汁机中，加水、冰糖，打成汁即可。



抗辐射水果大特写

电磁辐射是一种常见的能源污染，它不仅会出现在手机上，微波炉、电脑、电视、空调、电热毯等都会放出电磁辐射。它会对人体产生不同程度的危害，如头痛、失眠、心律不齐等。

现代人对手机、电脑等电器的使用非常频繁，身体健康难以避免地会受到电磁辐射的影响。大量研究表明，防范电磁辐射，除了避免和电磁波“亲密接触”外，日常饮食中对相关营养元素的摄取也能抵制电磁辐射对机体的危害。一般来说，食物中所含的脂肪酸、维生素以及矿物质都可提高人体对电磁辐射的抵抗力，所以多吃水果和蔬菜，尤其是富含B族维生素的食物，有利于调节人体电磁场紊乱状态，增加机体抵抗电磁辐射的能力。



刺梨

刺梨富含的超氧化物歧化酶，是国际公认的具有抗衰、防癌作用的活性物质，具有抗病毒、抗辐射的作用。



火龙果

火龙果内层的粉红色果皮中含有的花青素，是一种强力的抗氧化剂，能抗辐射。



香蕉

香蕉中含有微量元素硒，经常食用可增强身体对电磁辐射的抵抗能力。



草莓

草莓中富含维生素C、维生素E以及多酚类抗氧化物质，可以抵御高强度的辐射，减缓紫外线辐射对皮肤造成的伤害。



山楂

山楂中的果胶含量是所有水果之首，果胶具有抗辐射的作用，可带走身体内的放射性元素。



番茄

番茄中含有大量维生素C，还含有具有抗氧化作用的维生素P，可减轻电磁辐射所导致的身体过氧化。



橘子

橘子含有抗氧化剂成分及较高含量的维生素A和胡萝卜素，可以保护经常使用电脑之人的皮肤。



西瓜

西瓜富含番茄红素，是抗氧化能力最强的类胡萝卜素，还能有效清除自由基，具有抗辐射、预防心血管疾病、延缓衰老的功效。

低热量水果，「享瘦」轻盈

柠檬



柠檬中的柠檬酸能促进热量代谢，且其热量很低，爱美想瘦的女性可适量食用，但要避免空腹食用。

番茄

番茄含有丰富的果胶等膳食纤维，让人有饱腹感，有助于消除便秘及促进新陈代谢，对减肥相当有帮助。



芹菜 + 柠檬 + 青椒
清理肠胃，净化血液

苹果



苹果富含果胶，可以帮助肠胃蠕动、促进体内毒素的排泄；而且苹果富含钾，热量不高，还可以防止腿部水肿。

枇杷



枇杷富含粗纤维及矿物元素，它含有丰富的B族维生素，能够促进抗氧化和全身新陈代谢，帮助促进脂肪分解。

猕猴桃

猕猴桃富含维生素C，能防治便秘、帮助消化和美化肌肤，是最受欢迎的美容和瘦身水果。



柳橙 + 菠萝 + 牛奶
轻松排毒，简单减肥

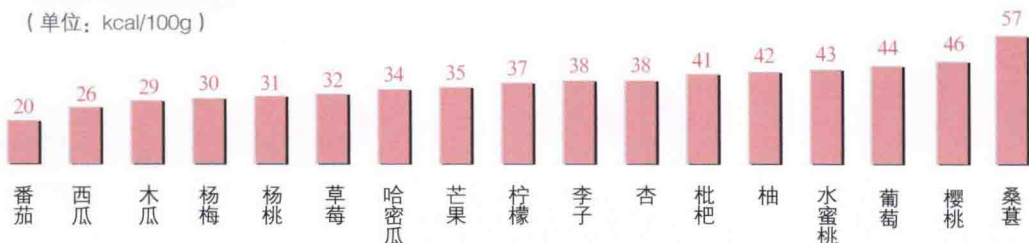
青木瓜



青木瓜中含有大量的木瓜酵素，可以分解脂肪，进而去除赘肉，缩小肥大细胞，促进新陈代谢，及时排出多余脂肪，从而达到减肥的目的。

18种低热量的水果

(单位: kcal/100g)



抗氧化、防衰老水果的红毯秀

身体衰老受很多因素的影响，而食物营养是最直接、最重要的因素之一。食物(如水果)中含有很多抗衰老的有效成分，利用得当，可以预防心血管疾病、糖尿病和癌症等疾病的发生和发展，促进健康，延长寿命。春夏季节，水果品种丰富，家中可常备一些有抗衰老作用的水果。



核桃 ▶

核桃富含维生素E，具有防治动脉硬化的作用，还能促进血液循环，延缓细胞老化。



石榴 ▲

石榴具有很强的抗氧化作用，它含有一种叫鞣花酸的成分，可以使细胞免于受环境中的污染的危害，滋养细胞，减缓机体的衰老。



蓝莓 ▲

蓝莓的抗氧化功能名列前茅。蓝莓所含的花青素，是比维生素C和维生素E更强效的抗氧化剂，具备很强的抗氧化能力，有预防高血压、减缓肝功能障碍等作用。



山楂 ▲

山楂的抗衰老作用位居常见水果之首，其含有一种叫牡荆素的化合物，具有显著的抗氧化、抗癌作用。



菠萝 ▶

菠萝所含的维生素B₁能减缓衰老，含有的微量元素锰能促进钙的吸收，预防骨质疏松症。



松子 ▶

松子含有大量的矿物质，能为人体提供丰富的营养元素，可强筋健骨，预防老年痴呆症，最适合老年人食用。



腰果 ▶

腰果营养非常丰富，特别是锰、铬、镁、硒等微量元素含量很高，具有抗氧化、防衰老、抗肿瘤和抗心血管病的作用。



花生 ▲

花生含有可预防阿尔茨海默病的卵磷脂，及可延缓衰老的维生素E，能使人重返年轻。