

怎样吃水果



吃对水果才健康

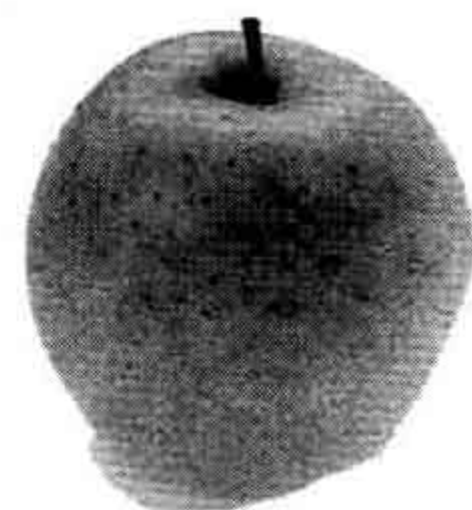
石四维 编著

- 水果的天然营养
- 水果搭配宜与忌
- 水果抗癌疗效好
- 水果食谱与便方



上海科学技术文献出版社

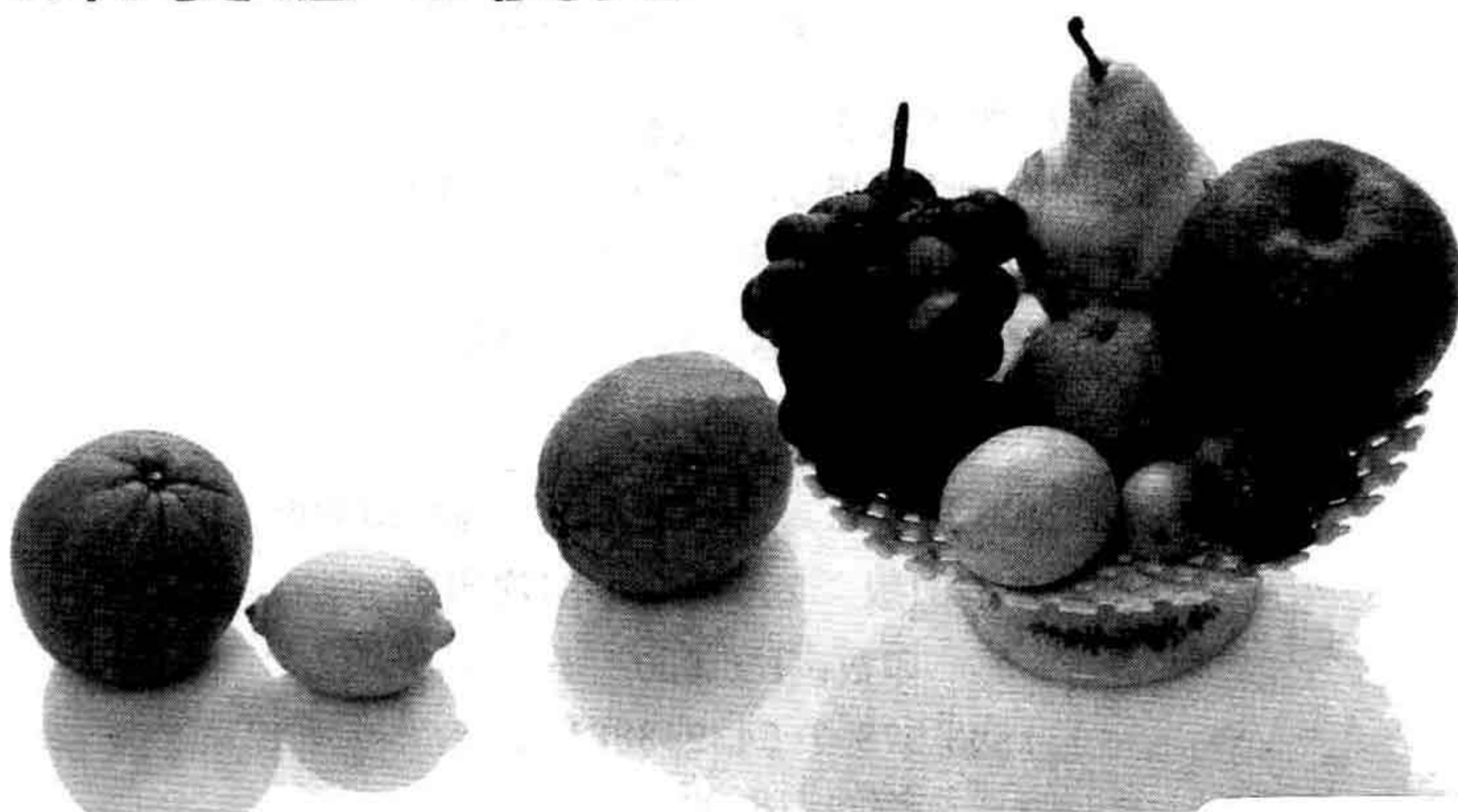
怎样吃 水果



吃对水果才健康

■ 石四维 编著

- 水果的天然营养
- 水果搭配宜与忌
- 水果抗癌疗效好
- 水果食谱与便方



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

怎样吃水果/石四维编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5439-3881-6

I. 怎… II. 石… III. 水果-食物养生 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第020819号

责任编辑: 何兰林

封面设计: 何永平

怎 样 吃 水 果

——吃对水果才健康

石四维 编著

*

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

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/32 印张9.625 字数240 000

2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3881-6

定价: 18.00元

<http://www.sstlp.com>

人的一生平均消耗六七十吨(1吨=1 000 千克)食物。食物给人体带来营养,维持生命活动;食品的添加剂、各种污染物以及食物消化吸收后的残渣和代谢废物滞留在体内沉积时,也给人体带来各种毒素,它是体内多余的垃圾。当生成的毒素多于消除的毒素,残留在呼吸系统时,人就会感冒、咳嗽、气管敏感、哮喘;残留在胃肠道,会引发便秘、恶心、呕吐、腹泻;残留在皮肤,会出现斑点、过敏、暗疮、粉刺、湿疹;残留在骨骼,会腰背疼痛、关节痛;残留在大脑,会失眠、焦虑、抑郁、容易疲倦、精神紧张。

为了使身体功能更好地运转,就要进行正常的新陈代谢。平日我们所摄入的食品,如肉、鱼、蛋和谷类等均属生理酸性,如果酸性食品成为每日进食的主要组成部分,必将导致酸过度,体液和血液中的乳酸、尿酸含量增加,使毒性代谢缓慢的物质阻塞在体内。而水果属生理碱性食品,它能使体内的酸碱度保持平衡,启动人体自身的调理。水果纤维能使肠路畅通,不同的水果具有不同的排毒功能,助人排出体内毒素,让身体变得更清洁。

世界上可供食用的水果有 300 多种,中国大陆现有果园 1.5 亿亩(1 亩=666.66 平方米),总产量约 1 亿吨,占世界水果总产量的 17%,居



世界第一。卫生部在 2007 年版的《中国居民膳食指南》中,把水果作为膳食的重要组成部分,提出每人每天应摄入多种新鲜水果 200 克至 400 克,而目前在我国经济最发达的上海,城乡居民平均每标准人日消费水果仅 44 克。

水果含有丰富营养,多数可供生食,不需烹调即可享用。不过想当然也会闹笑话。20 世纪我国名将张学良讲过这样一件事:他小时,父亲张作霖在东北边防带兵,人家送来一些香蕉,那时交通闭塞,南方生产的水果大家没见过。有人说这是洋茄子,要凉拌着吃,但那是没有熟的青香蕉,下口涩得不好吃。有人提出要煮来吃,结果糊糊一堆全扔了。还有一次,人家送来一个大食盒,一个叠一个,中间有个大柚子,张学良也没见过,问这个橘子怎么这么大?今天不少人见了有“水果之王”称号的榴莲也会目瞪口呆。英国有个妇女问政府健康官员:“对于一个从来没见过的水果,你会剥开它,把它煮开,还是用刀砍它?”现在英国超市对水果的保健功效和食用方法进行标识,连苹果、香蕉这些常用水果也要标识清楚,教人怎样吃水果,尤其是让超重人群学会吃水果,以调整饮食结构,改变英国作为欧洲最肥胖国家的地位。美国纽约市议会也通过一项决议,让低收入社区居民多吃蔬菜水果,帮他们对抗肥胖和其他健康问题。我国香港特区政府每月还给高龄老人发水果金,鼓励他们吃水果抗衰老。

世人食用作为天然食物的瓜果历史悠久。我国现存较早的重要医学文献《黄帝内经》总结古代人民长期与疾病作斗争的经验时提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”。五果就是指桃、李、橘、栗、枣等多种鲜果和干果、坚果,它们在食物结构中能辅助五谷以养人之正气,使人延年益寿。距今 2 200 多年战国时代哲学家韩非子说:“树橘柚者,食之则甘,嗅之则香。”三国时魏文帝曹丕也有

“浮甘瓜于清泉，沉朱李于寒水”之句。我国民间有不少关于瓜果的谚语、俚语，如西瓜能清热生津，解暑除烦，有“天生白虎汤”之称，新疆日夜温差大，更有“朝穿皮袄午穿纱，怀抱火炉吃西瓜”的俚语。白虎汤为汉伤寒论方，指西瓜皮与其同功之喻，而春夏伏气发瘟热，觅得隔年收藏者啖之，如汤沃雪。古人还将一些瓜果晒干后制成药材，配方治病，沿袭至今。

目前，我国人民生活正由温饱型向小康型转变，在饮食安排上开始以“五果为助”，但是公众营养知识匮乏。据国家发改委公众营养与发展中心的调查，被认为属于严重缺乏营养知识的“营养盲”有40%，远远多于“文盲”。不少家庭常因营养缺乏，特别是食物中缺少叶酸而导致残疾人出生，殊不知水果含有叶酸。欧洲一些发达国家把发给孕妇水果补助费，预防早孕畸胎列入提高人口素质的健康计划。日本是世界人均期望寿命最长的国家之一，日本人的饮食长寿经中有一条是每天吃水果，特别强调吃含丰富维生素C的苹果和橘子。

吃水果大有学问，如何选择水果？吃多少？何时吃？又怎么和其他食物搭配？我国不少人习惯饭后吃水果，这是在吃饱或吃得过饱的基础上，以帮助消化为名，再添加的食物，这部分热量几乎全部被储存，从而加重了超重和肥胖。吃水果也要量体裁衣，和吃药一样都需对症食疗，亦非多多益善，“猛补”会造成身体不适。人们希望吸取更多的自然界的营养成分，来预防疾病，健身增寿，迫切需求食用瓜果的科学知识。因此，今日对水果的研究已引起农林业、食品学、营养学、中医学和烹饪学等方面的关注。特别是现今科学界提出“有机全球化”的目标，农民开始种植不施化肥和化学农药的有机食品，包括瓜果在内，要求拒绝转基因和离子辐射，保护生物多样性、实施轮作、保护生态环境、防止水土流失等，使人们不久都能享受“有机、健康、环保”的瓜果。



本书分两部分：第一部分综述水果的营养成分、保健功效、食用宜忌及食用安全等；第二部分介绍 25 种常见水果的食用方法，包括食谱（菜肴、点心）和便方，帮助读者调整饮食结构，启动身体的自我净化过程，溶解多余的脂肪，清除身体各种器官（肝、肾、肺、淋巴系统、生殖系统以及皮肤等）的废物和毒素，净化血液，改善血质，促进新陈代谢，清洁并修复整个消化吸收系统，增强消化能力，调整吸收平衡，养生保健，延缓衰老。

长寿靠自己，学会使用水果营养保健的自然疗法，健康百岁不是梦。

前 言

水果的养生保健

水果的天然营养 / 003

人造的不如神造的 / 003

身体的最佳平衡状态 / 004

水果不能代替蔬菜和正餐 / 005

发达国家的膳食平衡盘 / 007

水果的色和香 / 008

红橙黄绿白黑各色水果 / 009

均匀食用多色水果 / 011

水果香味是减压剂 / 011

水果的性和味 / 012

对照体质吃水果 / 013

水果的五味 / 015

瓜果食疗除疾谣 / 016

何时进食水果好 / 017

不能空腹食的水果 / 018

饭前饭后吃水果的不同功效 / 019

吃水果的四个时段 / 020

服药前后不宜吃水果 / 021

运动对水果的需求 / 023

运动前后选择的理想水果 / 023

运动时常喝的果汁 / 024

启动性能量的水果 / 029

水果和人的性取向 / 029

番茄红素增加男性精子 / 030

石榴苹果保护性功能 / 030

小黄瓜清热助性 / 031

治性疾的瓜果 / 032

孕妇产妇吃水果补身 / 033

孕妇首选性温的水果 / 034

孕期吃水果要适量适时 / 036



- 孕期的“营养胎教” / 037
- 产后渐进吃水果 / 038
- 老年人吃水果防早衰 / 039**
 - 老年人吃水果的宜忌 / 040
 - 吃水果防老年痴呆和老花眼 / 042
 - 祛病延年的水果粥 / 043
 - 老年人吃水果“量少多餐” / 045
- 护牙护眼的水果 / 046**
 - 预防牙龈发炎的水果 / 046
 - 保护视力的水果 / 048
- 养颜美容的水果 / 049**
 - 杨贵妃吃水果成了东方艳后 / 050
 - 给皮肤搭配美容食 / 053
 - 维吾尔族的瓜果美容秘方 / 055
- 养发美发的水果 / 056**
 - 护发乌发的果疗便方 / 056
 - 治白发脱发的果疗便方 / 058
- 健康美味的果汁 / 059**
 - 果汁源自纯水果 / 060
 - 果汁有益身体健康 / 061
 - 混合果蔬汁疗效更佳 / 063
 - 喝果汁的学问 / 066
 - 儿童无需天天喝果汁 / 067
 - 病人慎用果汁 / 068
- 水果美酒夜光杯 / 069**
 - 葡萄酒是最洁净的保健饮料 / 069
 - 果酒制法与功效 / 070
- 养生养颜的果醋 / 074**
 - 美国流行“苹果醋养生法” / 075
 - 醋泡番茄防动脉硬化 / 075
 - 葡萄醋降压降脂 / 076
 - 清热生津的果醋 / 076
 - 果醋能美白除斑 / 077
- 自制果酱价廉物美 / 078**
 - 番茄酱护心脏 / 078
 - 红果酱清血脂 / 079
 - 滋补养血的果酱 / 080
 - 防治癌症的果酱 / 081
- 养生保健的果粥 / 082**
 - 果粥的制法和功效 / 082
- 探病人对症送水果 / 089**
 - 针对病情送水果 / 089
 - 送“全方位的健康水果” / 091
- 水果抗癌疗效好 / 093**
 - 水果是最佳防癌食物 / 094
 - 五色果蔬的搭配 / 095
 - 每日3份果蔬降低患癌风险 / 096
 - 番茄红素的防癌功效 / 097
 - 果皮含有抗癌物质 / 098
 - 杏子奇异果是抗癌水果 / 099
 - 放化疗吃水果促食欲 / 100
 - 水果防癌的疗效 / 102
- 变废为宝的果皮 / 107**
 - 苹果的精华在果皮 / 108
 - 橘皮理气化痰 / 109
 - 柚皮健脾消食 / 110



梨皮润肺消痰 / 111
石榴皮收敛止泻 / 111
香蕉皮清肠抑菌 / 112
葡萄皮健胃益血 / 113
西瓜皮清热解毒 / 114
番茄皮抗衰老 / 116
水果的挑选和保鲜 / 116
挑选水果的原则 / 117
挑选水果实例 / 117
水果保鲜实例 / 120
冰箱不是保险箱 / 123
反季节水果和畸形水果 / 124
反季节水果是“激素水果” / 125

不能“以貌取果” / 126
吃当季和当地的水果 / 127
吃畸形水果有碍健康 / 128
烂水果不烂部分也有毒 / 128
水果洗净食用安全 / 130
12种果蔬最容易被污染 / 130
不洁水果影响男性生育 / 131
洗涤剂洗水果不可靠 / 131
洗净水果的办法 / 132
水果错配“鸳鸯”危害健康 / 134
水果别与海鲜同食 / 134
水果的食用禁忌 / 135

水果的食谱便方

百果之宗——梨 / 143

梨的食谱 / 145

梨的便方 / 148

全方位的健康水果——苹果 / 150

苹果食谱 / 152

苹果便方 / 156

智慧之果——香蕉 / 158

香蕉食谱 / 160

香蕉便方 / 163

水果皇后——草莓 / 164

草莓食谱 / 166

草莓便方 / 167

果之牡丹——荔枝 / 169

荔枝食谱 / 171

荔枝便方 / 174

中国珍珠——葡萄 / 176

葡萄食谱 / 178

葡萄便方 / 179

天下仙果——桃子 / 182

桃子食谱 / 183

桃子便方 / 185

九州名果——石榴 / 187

石榴食谱 / 188

石榴便方 / 189

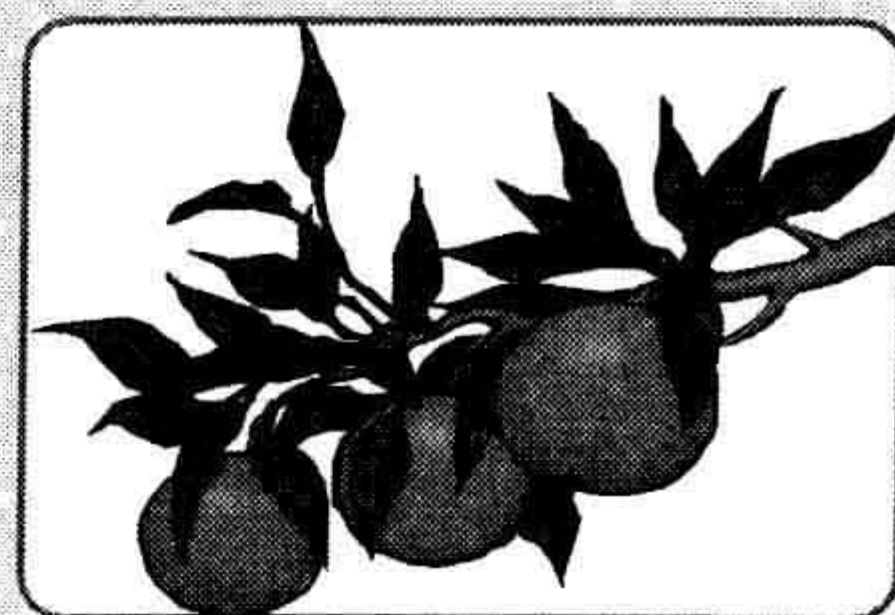


- 九标水果——李子 / 190
 - 李子食谱 / 192
 - 李子便方 / 193
- 长寿仙桃——奇异果 / 194
 - 奇异果食谱 / 196
 - 奇异果便方 / 198
- 长寿食品——山楂 / 200
 - 山楂食谱 / 201
 - 山楂便方 / 205
- 抗癌之果——杏子 / 211
 - 杏子食谱 / 212
 - 杏子便方 / 216
- 果中极品——芒果 / 219
 - 芒果食谱 / 220
 - 芒果便方 / 222
- 热带名果——菠萝 / 223
 - 菠萝食谱 / 224
 - 菠萝便方 / 229
- 最甜金果——柿子 / 231
 - 柿子食谱 / 232
 - 柿子便方 / 235
- 水果“三友”之一——枇杷 / 238
 - 枇杷食谱 / 239
 - 枇杷便方 / 240
- 水果“钻石”——樱桃 / 243
 - 樱桃食谱 / 244
 - 樱桃便方 / 247
- 万能之药——梅子 / 248
 - 梅子食谱 / 249
 - 梅子便方 / 250
- 象征吉利的柑橘 / 254
 - 柑橘食谱 / 256
 - 柑橘便方 / 261
- 疗疾佳果——橙子 / 264
 - 橙子食谱 / 265
 - 橙子便方 / 268
- 天然水果罐头——柚子 / 270
 - 柚子食谱 / 272
 - 柚子便方 / 273
- 补血果——甘蔗 / 275
 - 甘蔗食谱 / 276
 - 甘蔗便方 / 276
- 宜母果——柠檬 / 278
 - 柠檬食谱 / 280
 - 柠檬便方 / 282
- 夏季瓜果王——西瓜 / 284
 - 西瓜食谱 / 285
 - 西瓜便方 / 289
- 瓜中之王——哈密瓜 / 290
 - 哈密瓜食谱 / 291
 - 哈密瓜便方 / 293
- 后 记 / 294



水果的养生保健

shui guo de yang sheng bao jian



古人赞瓜果

树橘柚者，食之则甘，嗅之则香；树枳棘者，成而刺人。故君小慎所树。

《韩非子·外储说左下》

果之美者，江浦之橘，云梦之柚。

《吕氏春秋》

嚼疑天上味，嗅异世间香。润胜莲生水，鲜逾橘得霜。

唐·白居易《题郡中荔枝十八韵兼寄杨万州八使君》

荔枝新熟鸡冠色，烧酒初开琥珀香。

唐·白居易《荔枝楼对酒》

日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。

宋·苏轼《食荔枝》

洞庭朱橘未弄色，襄水锦橙已变黄。

宋·梅尧臣《食橙寄谢舍人》

紫箬青林长蔽日，绿丛红橘最宜秋。

宋·欧阳修《责陵书事寄谢三舍人》

梅子留酸轮齿牙，芭蕉分绿与窗纱。

宋·杨万里《闲居初夏午睡起》

香橙肥蟹家家酒，红叶黄花处处秋。

元·无名氏《中吕·喜春来·四节》

..... 水果的天然营养

水果是我们日常生活中,膳食的重要组成部分。它是大自然的产物,具有抗衰老的神奇能量,它散发出的香气,能安稳人的情绪,使人心情愉悦,有助美容健康。它含有丰富的营养成分,特别是含有人体必需而又不能自己合成的矿物质,具有强化氧化作用、防止细胞衰老的维生素,以及可以明显降低血液中胆固醇浓度的可溶性纤维——果胶等。长期食用水果对某些疾病的预防和治疗能起辅助的效果,对人体健康十分有益。

水果能防病治病保健养生为世人共识。我国早在距今 3 000 多年的商周时代,就有食瓜果的记载,民间有“热天吃块瓜,药物不用抓”的俗语。美国也有句民谚: **An apple a day, keep the doctor away** (每日一苹果,不用看医生),其实这里讲的苹果是泛指水果,每天坚持吃水果,可以让你远离许多疾病。如吃苹果除保护肝脏外,还可以延缓记忆力衰退,预防哮喘、糖尿病、心肌梗死和牙龈发炎等。



人造的不如神造的

水果含有的天然维生素和市售的维生素制剂是否一回事? 谁的作用大? 制剂能否代替水果? 英国牛津大学曾对 2 万多名患冠心病、动脉栓塞和糖尿病的高危人群进行抗氧化维生素 C、维生素 E 和 β -胡萝卜素作用的随机对照研究,跟踪研究对象 5 年,结果表明,这三种维生素制剂对研究对象的全死因死亡率、心肌梗死发病率、冠心病死亡率、非致死卒中(中风)发病率、卒中(中风)死亡率、肿瘤发病死亡率的降低,无任何作用。

营养免疫学专家认为,天然植物中的维生素并非单独起作用,而是与其他维生素和营养素相互联合一起工作。一种维生素补充的过多或





不足,都会影响和削弱其他营养素或维生素的作用。由于化学合成的维生素是与其他维生素和营养素分离的,复方的各成分间的比例也与天然的不尽相同,所以它们不能产生与天然维生素一样的功效。一些外国专家把这种现象称为“人造的不如神造的”。

美国哈佛大学医学院的科研人员近年还发现,健康成人服用多种维生素制剂不仅起不到健身防病的作用,反而可能会对身体造成伤害。一些研究认为,维生素制剂不会起到防止罹患心脏病或癌症的作用,过量服用某些维生素制剂甚至可能增加罹患癌症的风险。如维生素 E 制剂被认为与肺癌有关。我国有位医学专家曾在美国分析了美国 100 万人 10 年追踪研究的资料,发现不吃或很少吃水果的人群,肺癌死亡率为经常吃水果人群的 1.75 倍,而且 45~74 岁之间的每个 5 岁年龄组均出现类似的结果。那么到底是水果中的什么成分起到了这样的作用?是不是天然维生素?服用市售维生素试剂也能起到相同作用吗?这位专家进一步分析了肺癌死亡与服用维生素制剂的关系。结果发现,经常服用维生素制剂并不能起到类似的保护作用。专家在分析重度吸烟者肺癌死亡率与进食水果和服用维生素制剂的关系时,发现进食水果仍有保护作用,而服维生素制剂却没有。于是得出下列结论:人工合成的维生素不能代替水果对肺癌死亡的预防作用。不仅如此,过多地服用维生素制剂还可能引致一些副作用,有些甚至非常严重。如服用过量维生素 D 会导致软组织钙化,对肾脏和心血管系统会造成损伤;长期服用维生素 E 易引致血栓等。英国营养学家提出,公众现在购买维生素保健品像买糖一样方便,在摄入剂量方面,应该像其他药物一样对维生素标出限量。



身体的最佳平衡状态

水果是一种低热量食品,除含有维生素外,还有由碳、氢、氧 3 大元素合成的碳水化合物(糖类),包括消化性的糖质和非消化性的纤维。糖

质的种类较多,有蔗糖、葡萄糖、果糖等,不少水果的糖分较高,但是水果中含有 70%~80% 是水分,比人体内有 60% 是水分还多,水果中的水分也不是单纯的水,这样糖分的占有率就不太多了。不过水果中的糖分多为单糖,单糖对血糖升降影响较大,糖尿病患者吃水果时就要注意总热量的摄取及糖类的分配。通常 1 只拳头大小的橙、半个柚或 8~12 颗葡萄算是一份的量,其所含的糖和热量相等,糖尿病患者可按此比例选择水果。水果中的膳食纤维是不带有甜性的糖分,它可以促进消化器官的运动,吸收了水分造成膨胀,防止便秘,使大便排出的量和硬度正常。清洁了肠部,不让致癌物质久留体内。膳食纤维还能形成饱腹感和抑制脂肪的吸收,达到减肥和防止动脉硬化、心脏病等功效。成人 1 日约需 20~25 克膳食纤维,主要由水果和蔬菜来提供。

水果中的脂肪和蛋白质含量不高,矿物质种类各异,结合维生素和膳食纤维可由消费者按自己体质来对配。在保持营养平衡时,选择食物要注意酸碱平衡。

水果不能代替蔬菜和正餐

有人认为,水果和蔬菜同为植物性食物,也同是碱性食物,一般讲水果价格比蔬菜贵,肯定营养价值更好,有条件的话,何不以水果来代替蔬菜?就营养价值来讲,水果绝不能代替蔬菜,因为两者的营养各有所长。蔬菜是好几种重要维生素、胡萝卜素和钙、铁、铜、锰、镁等无机盐的主要来源,蔬菜中膳食纤维的含量也很丰富。拿青菜与苹果比,其胡萝卜素高 25 倍、钙高 18 倍、铁高 11 倍、磷高 8 倍;拿菠菜与橘子比,其维生素 B₂ 高 4 倍;一般水果的维生素 C 含量还不及辣椒、菜花和豆苗。整体而言,水果中维生素和无机盐的种类和含量均低于蔬菜。另外,蔬菜能有效地促进人体吸收蛋白质、碳水化合物和脂肪,如单吃动物蛋白,人体的吸收率为 70%,若蔬菜加动物蛋白,吸收率高达 90%,而水



果就起不了此作用。

水果富含纤维素,不少水果几乎不含脂肪和蛋白质,有些人用水果代替正餐,并无节制地食用,认为既减肥又养颜,岂非一举两得。有个女演员长期拍戏,一日只睡几小时,很少有睡到自然醒的享受。早晨起床难免懒洋洋,没精打采,她起床后的第一件事就是给自己准备一盘新鲜的水果早餐。她说这顿营养丰富的早餐可以让自己振奋精神,还能以内养外,调养身心。其实,从营养学角度来说,单靠吃水果,难以满足人体对维生素和碳水化合物等多种基本营养素的需求,且多数水果含糖分较高,由于其味甜美,很容易吃得过多,其中的糖就会转化为脂肪而堆积在体内,尤其是晚餐大量吃水果,导致脂肪堆积的可能性更大了。

1个成年人每日需要2 000千卡(1千卡=4.184千焦)的热量,水果热量不要超过200~300千卡,占全日总热量需求的1/10~1/7。每100克草莓大约有30千卡热量,100克荔枝可以提供约90千卡的热量,若1次吃下较多,摄入的热量就不低了。夏天有的女孩只吃西瓜不吃饭,而半个中等大的西瓜,瓜瓢重约2千克,等于摄入680千卡的热量,约相当于3碗半饭,所以不宜把水果当正餐。

同时,人体所需的养分是多种的,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、水等。如单纯地摄入维生素的话,就会造成营养不良,从而导致机体功能紊乱。另外钙、锌、铁等微量元素,在一些水果中含量甚微,长期用水果当正餐,会引起这些微量元素摄入不足,从而引起贫血、女性月经出现不规则或造成头发分叉、免疫功能下降等现象。因此,水果餐只能与正餐搭配。

过量食用水果,还会使体内积蓄大量维生素C,进而产生草酸。草酸与人体汗液混合排出,会损伤皮肤,使皮肤变得粗糙,严重者会产生药物过敏性皮炎。我国明代药学家李时珍在《本草纲目》中引用了“儒门事亲”一个例子说:有一富翁家有两个儿子,喜食樱桃,每日都吃近

