

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing



百姓健康8元丛书
BaiXing

水果与健康

主编 蒋泽先 张令达 王共先

- 吃哪些水果可以减肥
- 怎样给水果消毒
- 儿童吃水果好处多
- 糖尿病病人如何吃水果



世界图书出版公司

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

百姓健康 8 元丛书

水果与健康

主 编 蒋泽先 张令达 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 冯建高

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

水果与健康/蒋泽先主编. - 西安:世界图书出版
西安公司, 2004.12

(百姓健康 8 元丛书)

ISBN 7-5062-6903-1

I. 水... II. 蒋... III. 水果-食品营养
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 129175 号

百姓健康 8 元丛书 水果与健康

策 划	张栓才	方 戎
主 编	蒋泽先	张令达 王共先
责任编辑	方 戎	齐 琼
视觉设计	范晓荣	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87279676 87233647 87214941(发行部)
电 话	029-87235105(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
网 址	www.wpcxa.com
E-mail	wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销	各地新华书店
印 刷	西安建筑科技大学印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/50
印 张	36.4
字 数	700 千字

版 次	2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6903-1/R·663
总 定 价	80.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

新春，桃花红，梨花白；夏天，西瓜甜，杏子酸；进入秋天，硕果累累；即便在严寒的冬天，吉庆的橘子，芳香的苹果仍鲜艳欲滴。无论在都市还是在乡村，水果都以它鲜艳的色彩和诱人的美味、丰富的营养受到百姓的特别青睐。吃水果已成了许多人的生活必需，成了一种乐趣享受，乃至一种自我保健。

越来越多的人知道或认识到水果中的营养对人体的帮助，水果以它特殊的营养价值加固了人体防御系统，参与了构建预防疾病的“长城”。

新鲜水果里含有丰富的维生素、微量元素、胡萝卜素、纤维素和多种氨基酸，还有葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶冻等有益于身体的物质。这些物质进入人体后，经吸收利用或可以增欲，或可以帮助消化，或可以提高免疫能力。现代科学已证明，有些水果有预防心血管系统疾病、防癌抗癌、降低血脂、健胃通便、除湿利尿、润肺祛痰止咳、解毒护肝等作用，只要我们选择正确，食用合理，便可获得补充营养和祛病保健的双重效用。

在过去的日子里，我们主食不足，副食不够，水果是奢侈品。改革开放后，老百姓生活水平提高了，水果进入了百姓的日常生活中，一些年轻人把水果当做饭菜，因减肥不吃主食，两个苹果管一天。糖尿病患者拒食水果，害怕增加糖分。夏天抱着西瓜猛吃滥吃，冬天橘子吃得满嘴溃烂。水果

每天每餐都要吃,该怎样吃呢?一年四季怎样选择自己喜爱的水果呢?水果为什么养颜呢?水果真有抗癌作用吗?吃了那么多蔬菜还要吃水果吗?

亚、欧、美 15 个国家提出 15 条防癌建议,包括选择以植物性食物为主的饮食,其中提出每天食用至少三份不同的蔬菜和水果。世界卫生组织呼吁:就目前研究水平不该指望保健食品来预防癌症,多吃蔬菜和水果更有意义,也更安全。

美国防癌协会用了 5 年时间对植物性食物的抗癌作用做了研究,证明许多水果中含有大量的抗氧化剂,对预防癌症有重要作用。

营养学家还提醒大家,不是任何水果对任何人都有益,不是吃得越多越有益。选择水果、吃水果同样是一门学问。吃之前要了解这类水果的性质、营养、优劣、吃法等。

水果不仅是口味的需要也是人体防治疾病的需要,更是天天健康、健康一生的需要。

这是一本关于水果与健康的书,这里的知识让你能在品味水果中得到享受,在品味中获得营养与保健。

一册在手,吃水果的知识尽知!

一册在手,水果成了健康的良友!

目 录

主编寄语

开篇 营养与健康

1. 什么叫营养 002
2. 生命的第一要素:蛋白质 003
3. 最经济的热能来源:糖类 007
4. 产生能量最高的营养素:脂肪 010
5. 机体必需的多功能元素:无机盐 013
6. 机体代谢必不可少的营养素:维生素 016
7. 怎样认识食物的酸碱性 020

水果知识篇

1. 你知道自己最宜吃什么水果吗 024
2. 不宜空腹吃的水果 026
3. 饭前饭后何时吃水果好 026
4. 水果易熟透了吃 027

5. 吃哪些水果可以减肥	028
6. 水果减肥禁忌	030
7. 去皮水果为什么会变色	031
8. 怎样给水果消毒	031
9. 常吃水果颜如玉	032
10. 吃水果能提供充足的维生素 C 吗	034
11. 水果做成罐头营养价值一样吗	035
12. 烂水果削掉烂处可以吃吗	037
13. 水果能长久储存吗	038
14. 益寿水果知多少	038
15. 给住院病人送什么水果好	041
16. 酸味果品是酸性食物吗	043
17. 病人如何选择果汁饮料	044
18. 哪些水果适合高血压病人	045
19. 防癌水果知多少	046
20. 不能多吃的水果有哪些	047
21. 有护肺作用的水果	048
22. 能降低胆固醇的水果	049
23. 胖人吃水果应注意事项	050
24. 何谓水果的寒与热	051
25. 不能食用的水果皮	052
26. 光吃水果不吃蔬菜会发胖吗	053
27. 水果中番茄红素有什么保健作用	054

28. 外出旅行吃水果应注意事项	056
29. 儿童吃水果的好处	057
30. 抗真菌水果知多少	059
31. 糖尿病病人如何吃水果	060
32. 含鞣酸较多的水果不宜与海味同食	061
33. 儿童吃水果要防止氢氰酸中毒	062
34. 过敏性体质者吃水果应注意事项	063
35. 常饮果茶健身又防病	064
36. 水果中化学成分的抗癌新说	066
37. 能杀菌的水果知多少	066
38. 抗凝血作用的水果有哪些	067
39. 过量饮用果汁的不良后果	069

水果之家篇

苹果

1. 减肥者的选择	072
2. 病人的水果伴侣	073
3. 抗衰老、增强记忆话苹果	074
4. 吃苹果的禁忌	075
5. 每天吃苹果好处多	076
6. 苹果为什么由脆变软	077
7. 苹果和苹果皮的抗氧化作用	078

8. 苹果汁引起的思考	079
-------------	-----

香蕉

1. 香蕉的作用	080
2. 香蕉对老年人有何作用	081
3. 哪些人不能吃香蕉	082

西瓜

1. 西瓜好吃作用多	083
2. 夏日的良友	084
3. 吃西瓜禁忌三例	086

山楂

1. 山楂帮助消化功能多	087
2. 吃山楂应注意事项	088
3. 哪些食物忌与山楂同食	089

葡萄

1. 葡萄和葡萄干的保健作用相同吗	090
2. 吃葡萄吐皮好还是不吐皮好	091
3. 保肝佳果	092
4. 葡萄果皮的产物——白藜芦醇	092
5. 山葡萄的营养和药用价值	093

甘蔗

1. 霉变甘蔗能吃吗	094
2. 如何预防霉变甘蔗中毒	095

芒 果

1. 芒果对人体作用知多少 096
2. 鲜芒果日光性皮炎是怎么回事 097

枸 杞

1. 养肝明目话枸杞 099
2. 补药之宝 101

菠 萝

1. 菠萝吃多了会得糖尿病吗 102
2. 菠萝药用二三例 103
3. 菠萝危象是怎么回事 104

柑 橘

1. 柑橘的营养与保健功能 105
2. 不宜与橘子同吃的食物 106
3. 为什么说橘子一身都是宝 107
4. 什么情况下柑橘不能吃 108
5. 漫话橘皮用处多 108

杏

1. 杏治癌还是防癌 109
2. 杏的保健作用 110
3. 杏仁为什么能降低胆固醇 111

猕猴桃

1. 猕猴桃的营养成分与保健食疗作用 112

2. 猕猴桃抗癌前途无量	114
荔 枝	
1. 滋补佳品	115
2. 荔枝为什么不能多吃	116
大 枣	
1. 枣是水果中营养之王吗	117
2. 滋补佳品话大枣	118
3. 大枣的防病保健新功效	119
核 桃	
1. 核桃健脑益智,孩子能否多吃	120
2. 漫话核桃的药用价值	122
草 莓	
1. 草莓中的维生素	123
2. 草莓抗癌能力是强还是弱	124
其 他	
1. 高血压病人忌饮葡萄柚汁	125
2. 樱桃好吃,补铁补血	126
3. 杨梅的特点及保健作用	127
4. 吃枇杷的益处和害处	128
5. 余干是怎样的一种水果	129
6. 越橘口味别样鲜	130
7. 银杏的药用价值及禁忌事项	131

8. 银杏制品——康乃馨银杏王乳	132
9. 对心脑血管有保护作用的金橘	133
10. 桃子的食疗作用和食用注意事项	133
11. 胡萝卜素之王——李子	135
12. 闲话石榴	136
13. 野生佳果——树莓的营养价值	138
14. 你知道橄榄的保健作用吗	138
15. 木瓜的营养、药用价值	140
16. 漫话怪果榴莲	141
17. 桂圆的药用价值	141
18. 罗汉果——糖尿病病人的好朋友	144
19. 无花果保健作用知多少	145
20. 椰子的药用价值	146
21. 甜瓜和甜瓜汁的食疗和保健作用	147
22. 野果佳品——酸枣	148
23. 生津止渴话梅子	149
24. 柠檬的保健作用	150
25. 柚子有药用价值吗	151
26. 四高三低人参果	152
27. 全身是宝话菱角	153
28. 松子的营养和药用价值	154
29. 槟榔的药用价值及致癌物质	155
30. 风味独特的菠萝蜜有什么药用价值	156

31. 桑葚的营养、药用价值和食用禁忌	157
32. 你知道酪梨是怎样的一种水果	158
33. 洋桃保健功能三例	159
34. 高蛋白、高钾、高铁话莲子	160
35. 请勿生吃菱角和荸荠	161
36. 多吃坚果好处多	162

后记 提高你的“健商”，不可少的助手	163
参考文献	166



Health 开篇
yingyang yu jiankang 营养与健康



BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU

1 什么叫营养

食品是人类最基本的赖以生存的生活资料。食品营养为人们提供人体健康所必需的营养素，满足食用者对热能和物质的需要。人们从膳食中摄食营养素的种类和数量与人体的营养水平和健康具有密切的关系。可以这样说，营养素是一个人健康的物质基础。



这套丛书，涉及主食、肉食、蔬菜、水果、奶类、茶等日常要获取的食品。介绍这些食品，必然涉及营养、营养素。

人类从自然界不断获取食物，在体内消化、吸收、代谢，用此维持生命的生存、发育、生长、生殖及生命代谢的需要。这个综合过程可以称之为营养。

食物中具有营养作用的物质叫营养素或叫营养成分。我们习惯称之为“营养”。

现代科学证明，人类身体需要 42 种以上的营养物质，包括各类蛋白质、脂肪、糖类、各种维生素、各种矿物质、各种必需的微量元素、纤维素以及水。能构成这 42 种营养物质就需要多种多样的物质来源，根据《人类营养学》一书介绍，下列五类食物基本可以包括这些类物质，即：谷类、豆类及硬果、肉类、奶类、蔬菜与水果及油脂类。

不管食品如何分类，人类所需营养素都一样，只是食量不同。

2 生命的第一要素：蛋白质

蛋白质存在于所有的生物体内，是一切生命现象的物质基础。





蛋白质的组成与结构

蛋白质含有碳、氢、氧、氮四种元素。蛋白质中氮约占总含量的 16%。蛋白质水解的最终产物是氨基酸，有 20 种。水解时只产生氨基酸的蛋白质称为单纯蛋白质；水解除了产生氨基酸外，产生其他化合物的蛋白质称为结合蛋白质。前者有：清蛋白、球蛋白、谷蛋白醇溶谷蛋白、精蛋白、组蛋白、硬蛋白。后者有：核蛋白、磷蛋白、脂蛋白、糖蛋白、色蛋白。



蛋白质的营养与生理功能

(1) 构成人体的细胞组织 没有蛋白质生命就不复存在。

(2) 提供人体的必需氨基酸 人体中千差万别的各种蛋白质，都是由 20 种氨基酸按不同的组合构成的，其中有 8 种氨基酸是人体不能合成的，必须从食物中摄取，这些氨基酸称为必需氨基酸（EAA）。它们是：异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸和缬氨酸。组氨酸也是婴儿的必需氨基酸（EAA）。

(3) 增强人体抵抗力 当病原微生物和毒素侵入人体后，会刺激人体的免疫系统，经过一系列复杂的反应，有关细胞会分泌出多种具有免疫