

健康之友丛书



水果的食疗与保健

张天安 主编



天津科技翻译出版公司



水果的食疗与保健

主编 张天安

编者 王 军 冯冰艳 董淑荣

王宜静 李小辉 高代君

康德林 姬瑞荣 康 云

天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

水果的食疗与保健/张天安主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2001. 3

ISBN 7-5433-1288-3

I. 水… II. 张… III. ①水果-食物疗法 ②水果-食品营养 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 58944 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tsttbc@public. tpt. tj. cn

印 刷: 天津宝坻第二印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 1/32 开本 11.5 印张 263 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 12.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前

言

水果品种繁多，是人们日常生活中每天都离不开的食物。新鲜的水果含有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、粗纤维、矿物质等营养。在日常生活中很多人只知道品尝它的美味，却往往忽略或不知晓它的药用价值和保健作用。基于此，本书主要向人们介绍和展示日常各种水果的营养成分、日常食用中的注意事项、食疗保健作用、以及鲜为人知的治疗各种疾病的食疗方法等。使人们了解到这些随手可得的“天然绿色药品”不仅价廉物美，而且拥有与药物同样甚至于优于药物的魔力，以便使人们在日常生活中随时根据自己的需要对其加以选择和充分利用。

本书上篇对 38 种日常水果分别从其特点、营养成分、食疗保健作用、疾病食疗等方面给予较为系统的介绍。本书的下篇对 22 种常见疾病的特点、饮食与保健、以及水果食疗等给予了较为详尽的阐述。其中，在水果食疗保健作用等方面，不仅客观地展现了祖国传统的医学认识，而且最大限度地将现代医学的最新国内外研究成果展现给广大读者。

另外，书中对于常用的简便易行的水果治病方剂进行了较为系统的收集和整理，在此仅供读者参考，切不可完全生硬地照搬，一些病症还应到医院请医生就治。

本书在编写过程中参考了国内外的有关资料，由于时间紧，以及水平所限，难免有错误之处，敬请广大读者给予指正。

目 录

上篇 水果篇

苹果	(3)
香蕉	(11)
葡萄	(19)
龙眼	(24)
菠萝	(29)
草莓	(35)
柑橘	(43)
柠檬	(50)
橙子	(58)
樱桃	(63)
梨	(68)
桃	(74)
柿子	(81)
石榴	(88)
荔枝	(94)
杨桃	(101)
芒果	(106)

猕猴桃·····	(114)
柚子·····	(120)
李子·····	(125)
木瓜·····	(130)
无花果·····	(137)
甜瓜·····	(143)
西瓜·····	(148)
山楂·····	(157)
枇杷·····	(164)
银杏·····	(169)
杏·····	(176)
梅子·····	(183)
杨梅·····	(191)
橄榄·····	(196)
金橘·····	(202)
椰子·····	(207)
甘蔗·····	(212)
罗汉果·····	(219)
槟榔·····	(224)
枣·····	(229)
核桃·····	(238)

下篇 疾病篇

便秘·····	(249)
---------	-------

高血压·····	(255)
冠心病·····	(263)
慢性支气管炎·····	(268)
高胆固醇症·····	(274)
感冒·····	(278)
失眠症·····	(283)
糖尿病·····	(288)
胃和十二指肠溃疡·····	(293)
缺铁性贫血·····	(297)
痔疮·····	(302)
肝炎·····	(306)
哮喘·····	(311)
老年痴呆症·····	(316)
胆囊炎和胆石症·····	(320)
肥胖症·····	(325)
脱发·····	(330)
肾脏病·····	(335)
咽喉炎·····	(341)
牙周病·····	(346)
白内障·····	(352)
风湿性关节炎·····	(357)

上 篇

水 果 篇



苹果

食疗小摘要

通便, 防治高血压, 防止老化等

■ 别名

无

■ 特点

苹果表面光洁, 色泽鲜艳, 清香宜人, 味甘甜, 略带酸味。苹果的种类很多, 有红香蕉苹果、红富士苹果、黄香蕉苹果等。苹果是世界上栽种最多, 产量最高的水果之一。苹果既是营养丰富的大众化水果, 也是治疗某些疾病的良药。

■ 营养成分

现代医学研究表明: 苹果中含有葡萄糖、果糖、蛋白质、脂肪、维生素 C、维生素 A、维生素 E、磷、钙、锌及苹果

酸、柠檬酸、酒石酸和钾、钠等。

苹果所含的营养既全面又易于被人体消化吸收，所以非常适于婴幼儿、老人和病人食用。

小提示

苹果中含的钾能与人体内过剩的钠结合，使之排出体外，因此，当你摄盐过多时，可吃些苹果。

■ 食疗保健作用

① 止泻

因为苹果含有丰富的鞣酸、苹果酸、有机酸、果胶和纤维素，有整肠收敛的作用。其中的果胶和纤维素又有吸收细菌和毒素的作用，因此，食用苹果能治疗婴儿的轻度腹泻。

② 通便

苹果中的纤维素能使大便松软，便于排泄，有机酸也有刺激肠蠕动的作用，因此食用苹果能促进通便。

③ 适用于妊娠女性食用

对于女性妊娠反应者，吃苹果不仅能补充热量、维生素等，还能调节水盐及电解质的平衡，防止频繁呕吐所致的酸中毒。

④ 防治高血压

苹果中的钾能与体内过剩的钠结合，使之排出体外。因此，常吃苹果或常饮苹果汁，对于高血压患者很有好处。

⑤ 增进食欲，益于婴儿生长

苹果中所含的溶解性磷和铁，易于消化吸收，有益于婴儿生长和发育，还可以预防婴幼儿佝偻病的发生。

⑥ 减肥

苹果中含有的大量维生素、苹果酸，能促使积存于人体内的脂肪分解，经常食用苹果可以防止肥胖。

⑦ 防治贫血

常吃苹果还能增加血色素，使皮肤变得细白红嫩，因此，对于贫血患者来说，食用苹果可以起到一定的辅助治疗作用。

⑧ 防止老化

苹果中含的钙质和维生素 E，具有利尿美容的功效，可以有助于防止老化。



⑨ 预防糖尿病

苹果所含的果胶，能防止胆固醇增高，减少血糖的含量，适量食用苹果对防治糖尿病有一定的作用。

⑩ 增强记忆力

苹果不仅含有丰富的糖、维生素、矿物质等大脑所必需的营养素，而且更重要的是它富含锌元素。据研究，锌是人体内许多重要酶的组成部分，是促进生长发育的关键元素。人体内缺锌对记忆力将产生不良影响。

⑪ 消除疲劳

苹果所含多糖、钾、果胶、酒石酸、苹果酸、枸橼酸等，对于消除人体疲劳效果甚佳。

■ 苹果食疗，不妨一试

① 治疗腹泻

【用料】 苹果 200 克，山楂粉 15 克

【方法】 将苹果洗净后，去皮和核，捣成泥状，用山楂粉调匀后，分 2 次食用。

② 治疗便秘

【用料】 苹果 2 个

【方法】 空腹食用。

③ 治疗慢性胃炎

【用料】 苹果 1 个

【方法】 饭后食用。

④ 治疗妊娠呕吐反应

【用料】 苹果，生姜，甘蔗

【方法】 将上述用料分别榨汁，混匀后饮用。

⑤ 治疗高血压

【用料】 苹果

【方法】 将苹果洗净后切成小块，放入榨汁机内榨汁饮用，每日 3 次，每次 100 克。

⑥ 治疗幼儿消化不良

【用料】 苹果 1 个

【方法】 将苹果洗净后去皮，切成片放入碗中加盖，隔水蒸熟后捣成泥状给幼儿食用。

⑦ 治疗黄疸

【用料】 苹果 1 个，蜂蜜适量

【方法】 将苹果洗净后去皮，捣烂成泥状，加入蜂蜜后食用。注意只吃这种苹果蜂蜜，一天吃 5 次。

⑧ 治疗痢疾

【用料】 苹果皮 20 克，陈皮 10 克，生姜 6 克

【方法】 水煎服，每日2次。

⑨ 治疗慢性肝硬化腹水

【用料】 苹果皮、梨皮各15克，鲜藕100克

【方法】 水煎，饮汁，每日2次。

⑩ 治疗慢性咽炎

【用料】 苹果2个

【方法】 将苹果洗净后削皮生食，每日1~2次。

 注意事项

- 苹果虽然具有止泻的作用，但以成熟苹果为主，生苹果反而会对胃肠有害。
- 因为苹果中含有发酵糖类，这是一种较强的腐蚀剂，容易引起龋齿，所以，吃苹果后，尤其是晚上睡前吃苹果后，应当刷牙或漱口。
- 老年人患有冠心病、心肌梗塞、肾炎、糖尿病者，不可多食。痛经者忌食苹果，因其有收敛作用。



简便易行的 保健果蔬饮食

苹果汁



● 用料

- 苹果.....1 个
冰糖.....1 匙
冷开水.....400 毫升

● 制作

将苹果洗净后去皮和核，切成小块，浸于盐水中 15 分钟。然后将冰糖和冷开水倒入果汁机内搅拌，再放入苹果，搅拌后倒出饮用。

● 功效

长期饮用此汁具有止泻通便、美容、防止贫血等功效。



妙用
水果美容

苹果牛奶液



- 用料

苹果.....2 个

牛奶.....适量

- 制作

将苹果洗净后榨汁，与牛奶按 1:2 比例混合。

- 用法

用混合液早晚清洗面部。

- 功效

对于面部皮肤有保健的作用，长期使用可以使肌肤光滑细嫩。