

丛书主编◎李富玉 孙建光

—— 养精 · 养气 · 养神 ——

※ 激活健康正能量 ※

健康^⑥ 正能量

水果养生祛病,就这么简单!

本册主编◎李运伦 赵峻 许彦来



中国人的精气神 中国人的正能量

一本适合现代人身心调养的保健指南

中央军委保健委员会会诊专家
全军中医药学会副会长
全军中医药康复与保健专业委员会
主任委员

李富玉 教授

“ 让每个人拥有健康的身心,这是家庭幸福、社会和谐的正能量源泉,也是我的 —— ”

健康中国梦!

媒体支持: 腾讯读书 sina 新浪读书 当当网 amazon.cn JD 京东



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康正能量(6)

——水果养生祛病,就这么简单!



本册主编 李运伦 赵 峻 许彦来

丛书主编 李富玉 孙建光



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康正能量(6): 水果养生祛病,就这么简单! / 李运伦,赵峻,许彦来主编.
— 青岛: 青岛出版社, 2015.3

(健康正能量丛书/李富玉,孙建光主编)

ISBN 978-7-5552-0247-9

I. ①水… II. ①李… ②赵… ③许… III. ①水果—食物养生 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 005400 号

书 名 健康正能量(6): 水果养生祛病,就这么简单!

丛书主编 李富玉 孙建光

本册主编 李运伦 赵 峻 许彦来

副 主 编 曲政军 赵 萌 周 洁 戚树斌 张少麟 李 凤

编 委 徐丽娟 孙习东 王苗苗 杨雯晴 程德斌 宫钦季

钟 伟 董 旭 陈 波 曹卫友 李 志 许晓雯

颜廷燕 田秀娟 唐成珍 栾岩岩 白 丽 孔 荣

肖玉燕 侯延云 刘 倩 王玮玮 许 丽 刘腾杰

庄宝忠 袁 琳 徐冰岩 刘 英 郑琳琳 胡 勇

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 19.25

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-0247-9

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 大众健康

前言

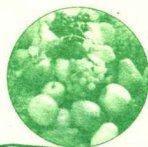
随着经济的发展,社会的进步,人们生活水平的提高,越来越多的人开始注重自己的身体健康,并通过各种各样的方式进行养生,水果养生就是其中一种方式。

中医经典巨著《黄帝内经》对人的饮食养生非常强调水果养生,并把水果养生的重要性与五谷并列,由此也可看出水果在人的生命活动中的重大意义。水果是自然之力凝结的结晶,是种子的载体,蕴含着培育下一代的强大力量,是浓缩了植物生命的精华。从人类几千年的食用经验和现代研究中人们已得知,新鲜的水果含有人体必需的维生素、矿物质、碳水化合物、粗纤维、蛋白质、脂肪和多种人体自身无法合成的氨基酸等营养元素,水果“促进身体健康,防治疾病”的能力愈来愈被世人所重视。

“回归自然,医食同源”的养生观念,如今已在世界范围内得到认可。水果以其芳香艳丽、酸甜可口、营养丰富、价廉物美的特点,深受人们欢迎。水果是人们日常生活中不可缺少的一种食物,水果中含有大量的营养成分,正确食用水果不但可以增进食欲,还具有保养身体、防病治病、延年益寿、美容保健等功效。然而,如果不了解水果的性质和特点,只凭个人爱好,偏食、滥食水果,则不仅达不到养生保健的目的,而且还有可能危害身体健康。为此,我们结合国内外营养学家的建议和意见,特为广大人民群众编写了本书,以期读者在书中获得最大的收益。

全书从养生的观点出发,不仅对常见的水果,从营养成分、养生功效、食用技巧等方面进行了详细的介绍,而且对于水果的应用,如水果美容、水果减肥、水果治病、不同人群的水果保健等方面也给予了全面的论述。此外,本书还提供了大量的水果养生食疗方,让您可以根据自己的体质和喜好,充分选择自己需要的水果养生餐。

本书集饮食、养生、祛病、应用及最新健康资讯于一体,让读者在轻松享用



水果的同时,更产生清新、时尚的阅读享受! 全书文字通俗易懂,方法简便实用,信息量大,是现代家庭必备的生活与健康顾问。

养生并不困难,困难的是我们忽略了养生,给了各类疾病可乘之机。好好地利用这些既美味又可保健的水果吧,相信会给你的健康带来意想不到的帮助。

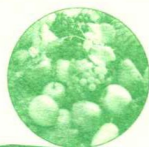
第一章 “果”然健康：以果养生益处多

水果是我们日常生活中可有可无的零食,这是人们普遍的观点,其实不然。事实上,它是我们生活中不可或缺的重要食品,它包含丰富的糖、维生素、无机盐及膳食纤维等人体必须的营养物质,对人们的健康和疾病预防具有较大的作用。俗话说“遍尝百果能养生”,中国古代医书《千金食治》中就曾记载:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”水果因其独特的养生功效而被历代医家所推崇,成为中医理论的重要学说。

水果营养价值大公开·····	2
四性五味话水果·····	5
养生水果:颜色不同功效有别·····	8
水果皮里也有大营养·····	10
身体小病痛,水果帮你忙·····	12
多吃水果,将酸性体质“碱”回来·····	15
常喝水果汁,时尚又健康·····	16

第二章 “果”然神奇：养生水果知多少

天然的、散发着诱人香气的水果,不仅是人人喜爱的食品,而且具有养生功效,是既经济又实惠的保健品。把新鲜的水果吃到肚子里,可以以内养外强健体魄,许多人都以此作为健康养生的不二法则。然而,水果品种繁多,不同的水果有着不同的养生功效。本章以中医传统养生理论为指导,对人们常见的水果作了详细的介绍,让您和几十种水果亲密接触,切身感受它们的“神奇功效”。



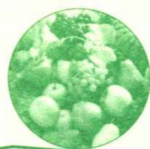
西瓜——瓜中之王·····	22
香蕉——快乐之果·····	24
梨——天然矿泉水·····	27
猕猴桃——维 C 之王 ·····	29
柚子——最具食疗效益的水果·····	31
甜瓜——甜蜜的解暑果·····	33
柿子——健脾开胃之果·····	35
甘蔗——热性病的克星·····	37
荸荠——地下雪梨·····	39
草莓——抗癌佳果·····	41
芒果——果园里的胡萝卜素之王·····	43
橙子——疗疾佳果·····	45
柑——营养佳果·····	47
罗汉果——清热润肺的良果·····	49
菱角——清热抗癌之上品·····	51
苹果——大夫第一药·····	53
葡萄——补血良果·····	55
橄榄——肺胃之果·····	57
李子——清热护肝的酸溜果·····	59
菠萝——饭后美白药·····	60
柠檬——柠檬酸仓库·····	62
椰子——杀虫消痞的良药·····	64
杨桃——清热解毒星星果·····	66
枇杷——清肺止咳的黄金果·····	68
无花果——防癌蜜果·····	70
枸杞——明眼子·····	72
桃子——肺之果·····	74
杏——抗癌之果·····	76
杨梅——医药中的珍宝·····	78

樱桃——补血明星·····	80
石榴——西域佳果·····	82
橘子——补阳益气的佳果·····	84
木瓜——百益水果·····	86
栗子——干果之王·····	88
核桃——健脑益智果·····	90
山楂——长寿水果·····	92
大枣——天然维生素丸·····	94
荔枝——纯阳之果·····	97
桂圆——滋补神品·····	98

第三章 “果”有学问：吃对水果才养生

很多水果不但吃起来可口,而且还能达到防治疾病,养颜美容的效果,促进身体健康,是最受现代人欢迎的天然健康食品。不过,吃水果也是有健康学问的,倘若食用方法不当,食用水果时不注意某些细节,如过量食用水果,空腹食用某些水果,没有根据自己的体质合理选择水果,常吃与水果相克的食物,则会对身体产生有害的影响。因此,吃水果一定要注重细节,这样才能吃得放心,吃出健康。

水果食用有禁忌·····	102
把好“进口”关,当心“水果病”·····	104
水果虽好,但不能代替蔬菜·····	107
水果并非吃得越多越好·····	108
多食用当季盛产水果·····	110
四季养生:不同季节应吃不同水果·····	111
吃水果要讲究时间·····	114
水果六大聪明吃法·····	116
水果养生:不仅要会吃还要会选·····	119



吃不完的水果巧处理·····	122
食物相克: 水果搭配不当会伤身·····	124

第四章 “果”然美丽: 做一个水果美人

当你花费大量金钱购买美容用品来美容时,可否知道其实你身边的很多新鲜水果就是很好的美容用品? 水果是大自然赐予人类的美妙食物。正确地吃水果,能使你的身体更加健康,充满青春的活力。不仅如此,水果也是你美容的天然原料。“回归自然,医食同源”的养生观念,如今已在世界范围内得到认可。以水果为美容佳品,润肤护肤、排毒养颜、护发养眼、丰胸美胸,远离药物带来的副作用,是所有人——特别是女性的最佳选择。

美白水果给你白皙肌肤·····	130
水果抗衰去皱,肌肤年轻不是梦·····	133
巧用水果养颜祛斑·····	136
水果将战“痘”进行到底·····	140
对抗阳光,这些水果很管用·····	142
要想不衰老,黑果不可少·····	145
水果排毒: 体验由内到外的美·····	147
水果让你的头发乌黑靓丽·····	151
“养眼”水果给你闪亮明眸·····	154
巧用丰胸水果,做“挺”好女人·····	156
自制水果美容大餐·····	159

第五章 “果”然瘦身: 水果减肥新时尚

错误的饮食习惯,会造成健康与美丽的双重危机,如果想要兼顾身材与健

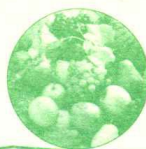
康,既方便又天然的方法,就是善用好吃的水果!水果种类丰富、口感好,又容易与其他食品搭配食用,均衡营养。你可以通过各种水果的不同摄食方法,进行体内环保,从最简单的鲜食水果到饮用新鲜果汁、水果干、水果醋,吃水果沙拉、水果餐等等,这些方法不但操作简便,还可以让你轻松地健康地瘦下来,而且还能长久保持苗条身材。何乐而不为呢?赶紧试试吧。

水果减肥有讲究·····	164
减肥水果热量大比拼·····	165
最时尚的水果减肥法·····	168
美肤纤体鲜果汁·····	171
水果“享瘦”一日食谱·····	175

第六章 “果”然治病: 做自己的水果医生

医学之父——希波克拉提斯曾主张:“以食物为良药”。水果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,通过对它们的科学合理利用,便能很容易地达到医疗保健的目的。如发热病人,可以多吃含钾较多,水分也较多的生梨和橘子等水果;腹泻病人宜多吃葡萄、杨梅、石榴、苹果等具有收敛作用的水果……总之,以水果来治疗生活中的常见病症不但可以免除对吃药的恐惧,而且经济实惠。此为,水果养生可以融入到三餐的菜单设计中,让你一天的三餐都充满着健康气息。

感冒·····	180
咳嗽·····	182
哮喘·····	184
肺结核·····	186
百日咳·····	188



食欲不振·····	190
消化不良·····	192
腹泻·····	195
便秘·····	198
痔疮·····	200
胃炎·····	202
肝炎·····	205
高血压·····	207
动脉硬化·····	209
冠心病·····	212
心脏病·····	214
中风·····	216
贫血·····	218
糖尿病·····	221
高脂血症·····	224
肾炎·····	226
神经衰弱·····	229
失眠·····	231
月经不调·····	234
痛经·····	236
女性闭经·····	238
妊娠呕吐·····	241
产后缺乳·····	243
阳痿·····	245
遗精·····	247
早泄·····	249
前列腺炎·····	251
癌症·····	253

第七章 “果”有所属：不同人群的水果保健

人们普遍是根据自己的喜好选择水果种类的,这其实是一个错误的做法。很多人不知道,不同的水果含有的营养成分不同,适合不同的人群食用。因此,我们在吃水果时也要有针对性地根据个人的不同体质、不同情况下的不同需求,选择适合自己的水果搭配。只有这样的水果套餐才能更加全面地提供人体所需的营养,达到较佳的养生保健效果。下面以不同人群进行分类,介绍如何利用水果搭配进行养生。

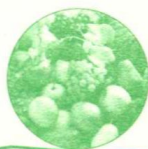
儿童族的水果保健·····	258
青春族的水果保健·····	261
孕妇族的水果保健·····	263
老年族的水果保健·····	267
白领族的水果保健·····	269
电脑族的水果保健·····	272
体力劳动族的水果保健·····	275
熬夜族的水果保健·····	277
烟酒族的水果保健·····	280
附录一 水果养生诀 ·····	284
附录二 水果营养排行榜 ·····	285
附录三 水果治病速查表 ·····	288



“果”然健康：以果养生益处多

水果是我们日常生活中可有可无的零食,这是人们普遍的观点,其实不然。事实上,它是我们生活中不可或缺的重要食品,它包含丰富的糖、维生素、无机盐及膳食纤维等人体必须的营养物质,对人们的健康和疾病预防具有较大的作用。俗话说“遍尝百果能养生”,中国古代医书《千金食治》中就曾记载:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”水果因其独特的养生功效而被历代医家所推崇,成为中医理论的重要学说。





水果营养价值大公开

虽然水果有很多种类,而且它们的品种也各不相同,但它们在营养成分和营养价值方面具有许多类似的特点。它们含有人体所需的各种营养素,是人体维生素和无机盐的重要来源之一。无论是哪种水果,都普遍含有较多的糖类和维生素,而且还含有多种具有生物活性的特殊物质,因而具有较高的营养价值和养生功能。现在就让我们一起来探访水果营的营养与功效吧!

1. 糖类——生命的能量之源

糖类中含碳水化合物和淀粉质,由碳和水产生,燃烧即生成热量,具有推动体内器官运作、充作燃料的功能。水果中普遍含有果糖、葡萄糖、蔗糖等三种糖类,如苹果、梨以果糖为主;葡萄、草莓、猕猴桃等含葡萄糖较多;柑橘、桃、李、杏等以蔗糖为主。各种水果的含糖量一般在 10%~20%,含糖量超过 20% 的有枣、椰子、香蕉等。含糖量低的有草莓、柠檬、杨梅、桃等。水果在成熟之前,碳水化合物多以淀粉为主,随其成熟才逐渐转化为糖,随着糖含量的上升,水果中糖与酸(有机酸)的比例也逐渐发生变化。因此,成熟后的水果,一般是酸度降低,而甜度升高。

2. 维生素——让女性更美丽

(1) β -胡萝卜素 滋养肌肤。能抗氧化的 β -胡萝卜素,在人体内可以由酵素作用,转化为维生素 A,对于滋养皮肤、修复日晒后受损的皮肤,对保护视力、口腔与肠胃黏膜,都有非常不错效果。一般来说,黄色及橙色的水果中,都含有 β -胡萝卜素,比如木瓜、芒果、杏、香瓜、甜瓜、猕猴桃等。

(2) 维生素 B 族 促进人体新陈代谢。维生素 B 族包括维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 PP、泛酸、叶酸等。这些维生素 B 族是推动体内代谢,把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质。如果缺少维生素 B 族,则细胞功能马上降低,引起代谢障碍,这时人体会出现饮食积滞和食欲不振。含维生素 B 族较多的水果有橘子、香蕉、葡萄、梨、猕猴桃等。

第一章 “果”然健康：以果养生益处多

(3) 维生素 C 养颜美白。由于维生素 C 具有微酸性、抗氧化性,因此能养颜美白,防治坏血病、预防感冒、加速伤口愈合,此外,对于抽烟族,压力大的工薪族而言,水果中丰富的维生素 C,是代谢体内氧化废物的“最佳武器”。通常甜中带酸的水果大多富含维生素 C,例如:柑橘、橙子、柠檬、芒果、猕猴桃、葡萄、荔枝、苹果、草莓、金橘等。

(4) 维生素 E 远离皱纹。维生素 E 可以防止人体脂肪、维生素 A、维生素 B 及酵素的氧化,对于防止皮脂老化及失去弹性,使皮肤远离皱纹及粗糙的梦魇也很有帮助。富含维生素 E 的水果,常见的有猕猴桃、芒果、草莓、葡萄等。

3. 膳食纤维——健康瘦身的圣品

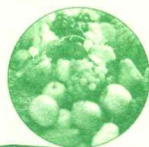
水果中含有水溶性的膳食纤维,不但能促进肠胃蠕动、帮助消化、防治便秘,更能帮助身体排除废物。同时,膳食纤维有减缓消化速度、增加饱足感的作用,可以让想减重的女性避免饮食过量。此外,对于抑制体内脂肪的吸收,也具有相当好的功效,可预防肥胖、心脏病及糖尿病。水果中的柑橘(柑橘果肉瓣表皮的纤维丝最好一起吃)、菠萝、木瓜、梨、香蕉、苹果及水蜜桃等,都含有丰富的膳食纤维。

4. 矿物质——构成人体组织的支架

(1) 镁 红颜美发。多吃含有微量元素镁的食物,可使脸色红润,通常全谷类、糙米类、坚果类食物,镁的含量比较高。而含有镁元素的水果,则有苹果、香蕉、椰子、乌梅、葡萄、芒果、桃子、梨、菠萝、李子、西瓜等。

(2) 铁质 改善气色。当人体累积过多废物而产生皮肤问题时,应适当补充铁质。因为铁质可将肺部的氧带到血液中,亦可将氧从血红素带进组织中,进而达到滋润皮肤的功效。富含铁质的常见水果有樱桃、葡萄、杏、梨等。

(3) 钾 维持心血管健康。钾能调节心脏及肌肉活性,可防止高血压,提神,醒脑,清除体内废物,促进新陈代谢等。当人体中的钠离子含量偏高时,体内的水分便不容易排出,这就容易导致血压升高。而水果中所含的钾正好可以与人体内的钠离子相互调节,有助于维持人体心血管的健康,防治心脑血管及高血压疾病。猕猴桃、草莓、香蕉等,都是钾含量较高的水果。



(4) 钙、磷 强壮骨骼。钙和磷是促进人体骨骼、牙齿发育的一大功臣,幼儿需求量尤其大,如果缺少这两种物质,很容易引发佝偻病。但钙和磷要避免与含草酸的食物混合食用,否则易产生结石。

(5) 钠 促进钙质吸收。钠、钾、氯是人体最重要的三种电解质,尤其是钠,是最有活力的电解质,能帮助人体将吸收的钙质储存在骨骼里。但我们在烹调时使用的钠盐不属于天然物质,而是经过高温精制及纯化后的物质,因此吃多了会口渴,造成体内水分滞留过多,对健康不利。所以,我们最好能通过一些天然食物来摄取人体所需的钠,水果中大多都含有钠。

(6) 铜 参与人体代谢活动。人体在制造红血球、从小肠吸收铁质、从肝脏或肌肉移出所储存的铁质、将脂肪或糖类转化为能量的过程,都需要铜的参与。同时,铜还能够帮助人体建造骨骼,避免患心脏病。水果中的酪梨,是我们获取铜的很好来源。

5. 有机酸——帮助消化,加速新陈代谢

有机酸包括乳酸、苹果酸、柠檬酸,是水果形成酸味的基础。水果中的天然有机酸,能促进食欲、帮助消化、消除疲劳并加速人体的新陈代谢,无疑也有助于女性朝美容、瘦身的目标迈进。富含有机酸的水果,有柠檬、苹果、李子、金橘等。

6. 胆碱——催化脂肪代谢,清除血管壁的沉积物

人体吸收胆碱之后,胆碱会在肝脏中与维生素 B₁、叶酸、硫胺酸产生交互作用,在人体脂肪代谢上,扮演“辅酶”的催化角色,能避免人体不必要的脂肪堆积及过度肥胖。同时,胆碱能清除血管壁的沉积物,有助于减轻高血压的病症。通常在动物内脏、蛋黄、肉类、大豆卵磷脂、酵母、胚芽及绿叶蔬菜之中,胆碱含量较多。几乎所有水果中都含有一些胆碱。因此,日常生活中多吃水果,也可自然摄取到胆碱。

7. 花青素、槲皮素与番茄红素——抵抗老化

花青素、槲皮素与番茄红素均可延缓人体的老化。其中,花青素在酸性液中呈现红色,在中性液中呈现紫色,在碱性液中呈现蓝色,因此,红紫色或蓝紫

色的水果都含有花青素,例如:葡萄、草莓、蓝莓及樱桃;而槲皮素多存在于水果的皮部,水果之中,苹果的皮含有的槲皮素最为丰富。所以,吃苹果时最好彻底洗净,连皮一起吃,才能吃进槲皮素,如果不习惯连皮一起吃,苹果皮不宜削得过厚,以免流失过多的槲皮素;至于抗老化功效是 β -胡萝卜素两倍的番茄红素,更具有促进血液循环、增强人体免疫力的作用。富含番茄红素的水果有西瓜、番石榴、木瓜等。

8. 果寡糖——维持肠道健康

健康的肠道是养颜美容的重要基础,而水果中的果寡糖,能维持肠道菌丛的生长,有助于保持人体肠道的健康。香蕉就是我们日常饮食摄取果寡糖最佳且最方便的水果。

养生小贴士

水果中的纤维素和果胶

纤维素和果胶这两种营养素可能是水果中所含有的最好的、最特别的营养素了。这两种物质可以有效地促进排泄,防止便秘,帮助身体排除废物,从而防止肠道疾病、糖尿病等。同时,纤维素还能够减缓消化速度,增加饱腹感,让想减肥的女性避免饮食过量,对于抑制体内脂肪的吸收具有相当的功效。很多水果中都含有这两种特殊的营养成分。

四性五味话水果

中国古代有“药食同源”之说,很多食物即是药物,它们之间并无绝对的分界线。古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中,认为每种食物也具有“四性”、“五味”。水果也具有“四性”、“五味”。人体在进行水果养生时,一定要因人而异,吃对水果,否则,不但达不到养生的效果,还可能对身体造