

中国
养生文化

果

蔬

《黄帝内经》载曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”其中，“果”和“菜”各占一席，可见果蔬在人们的饮食中是不可或缺的；民间也有“三日不食青，两眼冒金星”之说。本书为您提供最全面、最权威、最实用的果蔬养生指南，是您延年益寿的智慧读本。

养生常法

YANGSHENGCHANGFA

云中天/编著

江西出版集团
百花洲文艺出版社

中国养生文化●



蔬养生常法

GUOSHU



YANGSHENGCHANGFA

舒大丰 编著



文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生文化 /舒大丰编著

南昌:百花洲文艺出版社 2007.4

ISBN 978-7-80742-180-1

I.中... II.舒... III.养生(中医) IV.R212 R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027821 号

出版者 江西出版集团 百花洲文艺出版社

社 址 南昌市阳明路 310 号江西出版大厦 邮 编:330008

书 名 中国养生文化

作 者 舒大丰 编著

经 销 全国新华书店

印 刷 北京交通印务实业公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 75

字 数 260 万

版 次 2008 年 10 月第 1 版

印 次 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价 147.20 元

ISBN 978-7-80742-180-1

图书若有印装错误可向承印厂调换



前言

古人有云：“王者以民为天，而民以食为天”，可见食物对人的作用之大；而在所有食物中，蔬菜和水果是维持身体正常健康生长的关键。可以毫不夸张地说，没有蔬菜和水果给予人体的大量营养，人们是不会健康成长的；民间还流传着“三日不吃青，眼睛冒金星”的说法，可见蔬菜和水果提供了人体所需要的一切营养元素，对人的身体大有裨益。

在植物学上，蔬菜是泛指一株植物的不同部分；而水果则是指一棵植物中带有种籽的植物器官。蔬菜和水果被人们称为绿色食物，它们含有大量的营养物质，蔬菜、水果中不仅含有人体健康需要的钙、磷、钾、镁等各种无机盐类，而且蔬菜、水果也是机体微量元素（铁、铜、碘、锌、氟）的重要来源之一。调查发现，欧美等国家人们钙的摄入主要从乳制品中获得，而中国人钙的主要来源则是从蔬菜中获得。蔬菜、水果中也含有少量的水溶性和脂溶性维生素。科学研究证明，每人每天食入450—500克的新鲜蔬菜、水果，才能基本上保证机体对无机盐和微量元素以及食物纤维素的需要。所以建议人们每天要多吃蔬菜和水果来维持健康的身体。但是，多吃蔬菜和水果并不是胡乱地吃，要合理调配，根据自己的身体状况来食用，也就是本书要讲述的蔬菜和水果的养生常法。

《果蔬养生常法》从各方面讲述了果蔬与健康生活的关系以及功效、食疗等；在日常生活中，人们一般都爱吃水果、蔬菜，但有一部分人们却不懂得和不注意怎么吃才能使果蔬中的营养充分吸收于人体中，有些人甚至乱吃、瞎吃，以至造成身体不适，更有严重者甚至误吃果蔬导致食物中毒等现象，根据这些现象本书也详细叙述了果蔬的禁忌和搭配原则，哪些水果和蔬菜不宜一起吃，哪些果蔬禁忌什么，会对人体有什么影响等都有叙述；同时书中还教给人们一些小常识，如怎样去除残留在果蔬上的农药，哪些果蔬可排毒，应怎样吃时令果蔬等一些果蔬健康小





常识。

本书详细叙述了水果与蔬菜的养生常法,养生常法中每一种水果和蔬菜都包含了五个小内容,即 1.果蔬简介:介绍了果蔬的别名,性味,营养成分等;2.养生功效:介绍了果蔬中的营养成分对人体产生的功效;3.温馨小贴士(特别提醒,禁忌人群):这里主要提示人们怎样吃这种果蔬,以及它有哪些禁忌,什么样的人可以吃它,而哪些人又不可以多吃等都有叙述;4.养生佳肴:如果你想用这种果蔬做出美味的佳肴,那么养生佳肴中提供了一些食谱可供人们参考;5.小验方大功效:通过一种简单的果蔬搭配,就可以治疗和缓解生活中人们遇到的一些疑难杂症,小验方大功效中给人们提供了意见和方法,可以通过这些解决身体的不适。

希望通过这本书可以让人们更多的了解到水果和蔬菜在日常生活中的重要性,使果蔬的营养更多的融合于人们的身体中,吃出健康的体质。



目 录

第一章 果蔬与健康生活

一、果蔬的养生功效	(2)
1. 水果的养生功效	(2)
2. 蔬菜的养生功效	(4)
二、果蔬是营养的宝库	(6)
三、果蔬的“寒热”与五味 ...	(12)
1. 果蔬分“寒热”	(12)
2. 果蔬的五味与归经	(15)
四、六色果蔬及其营养、功效	(18)
五、果蔬的分类	(26)
(一) 水果的分类	(26)
(二) 蔬菜的分类	(27)
六、果蔬食用的禁忌	(32)
1. 果蔬中的“毒素”	(32)
2. 食用水果的禁忌	(33)
3. 食用蔬菜的禁忌	(34)
4. 蔬菜搭配禁忌	(36)

5. 四种果蔬皮最好不要食用	(38)
七、果蔬要量“体”而食	(39)
八、可以排毒的食物	(40)
九、酸性体质是百病之源 ...	(43)
十、清除果蔬农药残留妙法 ·	(45)
十一、应食时令果蔬	(46)

第二章 蔬菜的养生常法

一、寒性、凉性蔬菜	(49)
1. 芦笋	(49)
2. 莲藕	(52)
3. 大白菜	(55)
4. 西红柿	(59)
5. 黄瓜	(63)
6. 茄子	(67)
7. 菠菜	(71)
8. 冬瓜	(75)
9. 苋菜	(78)





10. 丝瓜	(81)	4. 梨	(159)
二、温性、热性蔬菜	(85)	5. 杏	(163)
1. 辣椒	(85)	6. 西瓜	(168)
2. 韭菜	(88)	7. 李子	(173)
3. 南瓜	(92)	8. 草莓	(176)
4. 洋葱	(96)	9. 柑橘	(180)
5. 姜	(100)	10. 菠萝	(184)
6. 芥菜	(103)	11. 荔枝	(188)
7. 青蒜	(107)	12. 杨梅	(191)
三、平性蔬菜	(110)	13. 石榴	(195)
1. 马铃薯	(110)	14. 木瓜	(198)
2. 玉米	(113)	15. 桃	(202)
3. 芋头	(117)	16. 橄榄	(205)
4. 木耳	(121)	17. 猕猴桃	(209)
5. 茼蒿	(123)	18. 柚子	(213)
6. 豇豆	(127)	19. 山楂	(217)
7. 百合	(130)	20. 椰子	(222)
8. 山药	(134)	21. 柠檬	(225)
9. 胡萝卜	(137)	22. 橙子	(229)
10. 甘薯	(141)	23. 枇杷	(233)
		24. 樱桃	(237)
		25. 芒果	(241)
		26. 榴莲	(246)
		27. 枣	(249)
		28. 龙眼	(252)
		29. 桑葚	(257)
		30. 无花果	(260)

第三章 水果的养生常法	
1. 苹果	(146)
2. 香蕉	(150)
3. 葡萄	(155)



果蔬养生常法

YANGSHENGCHANGFA

第一章 果蔬与健康生活

水果和蔬菜色彩鲜明,香甜可口,老少皆宜,更重要的是他含有丰富的维生素及多种营养物质,对人体有很大的帮助作用。

在植物学上,蔬菜是泛指一株植物的不同部分;而水果则是指一棵植物中带有种籽的植物器官;蔬菜中的纤维素,以及维生素C、钙、磷、镁含量丰富,它是人体维持生命和生长的主要营养来源;而大多数的水果,虽然含有维生素,但其所含的碳水化合物大多由葡萄糖、果糖和蔗糖一类的单糖和双糖组成。

水果都带有一定的甜味而大多数蔬菜却都是淡味的,也正因为如此,蔬菜中所含的卡路里要比水果少得多;如是为减肥考虑,不吃蔬菜,多吃水果,其效果适得其反。

水果中很少含有维生素,而多种纤维素的摄入可帮助人体预防便秘及消化道疾病,还有预防多种癌症功效;另外,多种蔬菜搭配主食吃,不仅可以增加消化液的分泌,促进食欲,还可以大大提高营养的吸收。



一、果蔬的养生功效

果蔬中含有丰富的维生素及多种营养物质,可以调剂不同的口味,还可以在治疗疾病中充当不同的角色;此外,果蔬还含有各种有机酸、芳香物质、色素等成分。这些物质虽非营养元素,但对增进食欲、帮助消化、丰富膳食等具有重要意义;可以说,水果蔬菜是营养元素的集合体,对于人体健康有极为重要的作用。随着人们健康意识的不断增强,多吃水果和蔬菜,已成为人们追求健康生活方式的一个共识。

1. 水果的养生功效

中国第一部医学专著《黄帝内经》中提出,“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。其中的“五果”系指枣、李、杏、栗、桃等水果、坚果,有助养身和健身之功。水果富含维生素、纤维素、糖类和有机酸等物质,还能帮助消化。故五果是平衡饮食中不可缺少的辅助食品。

水果是家庭日常和餐馆饭后消耗最多的食品,可是我们会吃水果吗?水果含有不同的营养和保健效果,掌握它就能对症下药,起保健养生的作用。

苹果是人们最常见的水果,含有多种维生素和糖类,具有预防冠心病和胆固醇的功效。并且苹果中的果胶与空气中的放射性元素中和,利于毒素迅速排出体外,减少癌症发病率。

龙眼被我国清代名医称为果中神品。具有多种滋补功效,营养价值非一般水果所能够比拟。

红枣有“木本粮食”的称呼,具有补气润心肺的功效,并且对保肝、降压、单纯性和过敏性紫癜以及血小板减少有明显的疗效。



香蕉是“快乐食品”，不仅含有丰富的营养，而且能够帮助大脑制造出令人快乐平静的化学成分“血清素”，是镇静、健脑、减肥的理想食品。

猕猴桃被称作“水果之王”，有 50 多个品种，果型大、肉厚、汁多的是上品。它所富含的维生素 C 是其他水果不能相比的，对坏血病、过敏性紫癜、感冒、咽喉病有很好的医疗作用，是老人、孩子和体弱多病者的良好的滋补食品，它的果汁在国外是运动员最常选用的饮料。

草莓是“水果皇后”，比苹果、葡萄、梨有营养，在台湾被称为“活的维生素丸”。

菠萝也叫凤梨，含有大量蛋白酶、有机酸、蛋白质、矿物质等，对肾炎水肿、高血压、支气管炎有疗效。但有菠萝过敏史的人最好不吃。

西瓜具有清热解毒、止渴除烦、通利小便的功效。可治疗夏伤暑热、头胀胸闷、咽干咽痛、口疮咳血及小便短赤等病，有“天然白虎汤”的美名，但体质虚寒、便秘、消化不良和小儿不宜多吃。

葡萄悦色令年少，具有健脑延年的保健作用。

杏，含丰富维生素 C 和维生素 A，可改善大脑的血液循环，有助于减轻抑郁和失眠。

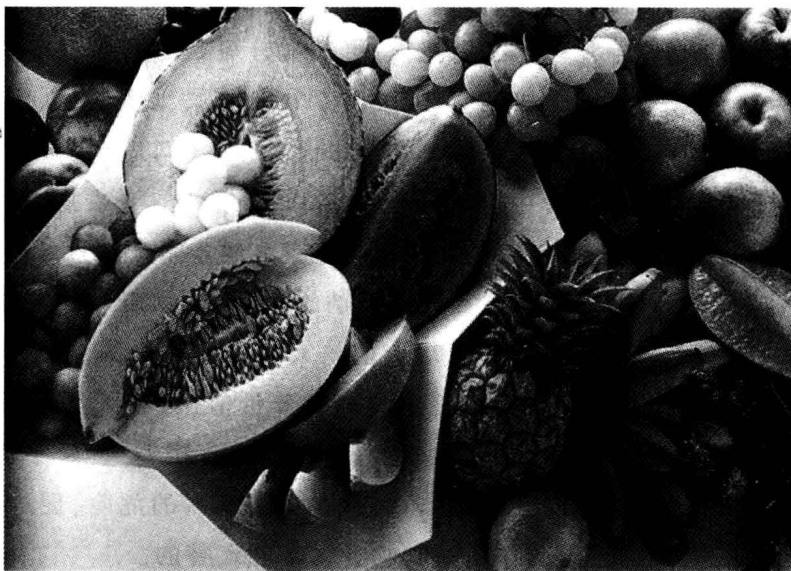
山楂除了人们众所周知的消食的作用，还有降压的作用。

橘子全身都是宝，有理气润肺、减少微血管出血和降低毛细血管脆弱的功效。

虽然水果营养价值高，但是在我们给老人购买或者送礼时一定科学选择，从老人具体的身体状况出发，挑选适合的水果，并且要合理食用。

经常胃酸的，不宜送李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。

经常大便干燥的，可多吃些桃子、香蕉、桔子等，因





这些水果有缓下作用;经常腹泻的,不要送上面提到的有缓下作用的水果,可适当吃些苹果,因为苹果有收敛和固涩的作用。

柿子含大量柿胶,吃多了也会加重便秘。

有心脏病及水肿的,不宜送含水量较多的西瓜、椰子等水果,以免增加心脏的负担以及加重水肿。

患有糖尿病的,不但要少吃糖,同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。

肝炎患者多吃些桔子和鲜枣等含维生素 C 较多的水果,有利于肝炎的治疗和恢复。

老人患有肾炎、高血压等病切不可多食香蕉,香蕉含钾量高,切忌选用。

同时,老年人一般消化能力差、肠蠕动减慢、胃粘膜萎缩、胃酸过量,常伴有各种疾病发生,因此一次不宜进食大量的水果,可采用“少食多餐”的吃法,更不要在饭前吃水果,以免影响正常进食及消化。

2. 蔬菜的养生功效

中国第一部医学专著《黄帝内经》中提出,“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。其中的“五菜”是指各类蔬菜,能营养人体、充实脏气,使体内各种营养素更完善,更充实。蔬菜种类多,根、茎、叶、花、瓜、果均可食用,它们富含胡萝卜素、维生素 C 和 B 类维生素,也是膳食纤维的主要来源。

蔬菜能烹调成美味佳肴,是我们日常生活中不可或缺的食物;一般人们的膳食中含有大量的蛋白质、脂肪、糖或盐,而人体必须的膳食纤维、维生素、矿物质主要都来自蔬菜。维生素和膳食纤维可以增强人体抵御疾病的能力。为人体提供丰富的维生素、矿物质和纤维素等人体必需的营养素,而且具有良好的药用价值。人们根据自身的体质、健康状态,对症吃菜、择优食用,撷取新鲜蔬菜的高营养价值,调和天然药物养生治病的功效,烹制出具有滋补、食疗功效的药膳,能助疗疾养生,延年益寿。常吃新鲜蔬菜,可以有效控制人体的体重,减少罹患疾病的危险,促进健康。蔬菜与其它食物互相配合,其作用是其它食物不能代替的。



(1) 蔬菜可供人体维生素

蔬菜含有对人体需要的各种维生素,人体如果缺乏这些维生素,就会患各种疾病。如人体缺乏维生素 A 会患夜盲、干眼、皮肤角质化等疾病;缺乏维生素 C 易得坏血病,伤口和溃疡不易愈合,身体抵抗性减弱,肌体的解毒和造血功能降低,此外还会出现代谢异常、发育不良现象。蔬菜中含有丰富的维生素 A(胡萝卜素)和维生素 C(抗坏血酸)。维生素 C 是人体每天不可缺少的养分。含胡萝卜素较多的蔬菜有木耳菜、菠菜、胡萝卜等;含维生素 B₁ 较多的蔬菜有豌豆、芡实、金针菜等;含维生素 B₂ 较多的蔬菜有香菇、绿菜花等;维生素 C 存在则较广泛,以辣椒、木耳菜等最为丰富。

(2) 供给人体矿物质

人体组织中有 20 多种矿物质,它们是构成身体组织、调节生理功能和维持人体健康的重要物质。蔬菜中含有的主要矿物质有钙、铁、磷等。黄花菜、芹菜、菠菜及胡萝卜等含有较多的铁,而菜花含有较多的磷,绿叶蔬菜中含有丰富的钙。

(3) 供给人体热能

每种蔬菜或多或少都含有热能性的碳水化合物,尤其是糖和淀粉。马铃薯、山药、荸荠、慈菇、藕等含有很多的淀粉。南瓜含有一定的糖,是能量的很好来源;菜豆、毛豆、豇豆中含有很多的蛋白质。

(4) 蔬菜可调节人体的酸碱平衡

人体对肉类和米、面等食物消化后会产生酸性反应,而酸性能由蔬菜或水果消化分解来中和。蔬菜中的矿物质是调节体液反应的主要物质,如钙、镁、钾是形成盐基的主要元素,可以中和酸。所以蔬菜能维持人体内的酸碱平衡。

蔬菜除了以上的作用外,还有其它方面的作用。如蔬菜的叶部和茎部都含有纤维素,纤维素进入人体后虽不能被消化为营养物质,但能使肠胃中的食物疏松,增加与消化液的接触面,不断刺激大肠的蠕动,可促进消化与预防便秘。此外,蔬菜中还有各种芳香油和有机酸,如生姜、大蒜、洋葱、大葱、辣椒及茴香等都含有各种挥发性芳香物质,能刺激人们的食欲。



二、果蔬是营养的宝库

现代人崇尚自然,渴望回归自然,用天然食物美容,特别是蔬菜、水果的食疗美容观念和实践已被越来越多的人所接受和推崇。而蔬菜水果是典型的碱性食物,除了可以调节人体的 PH 值外,还含有大量的维生素、胡萝卜素、矿物质、纤维素等。蔬菜水果还被誉为“天然美肤食物”,水果蔬菜中有哪些营养素呢?

(1) 果蔬中的维生素

绿叶蔬菜水果类食品富含维生素 C、E、B、A,维生素 C 是一种抗氧化剂,能抑制黑色素形成,使皮肤色素沉着减缓。维生素 C 还能抑制脂肪氧化,防止脂褐质的沉积。含维生素 C 较多的水果蔬菜有枣、柑橘、柚子、青椒等。

维生素 E 具有强抗氧化性,能减少氧自由基对细胞重要成分的改变和破坏,减少和防止脂褐质的产生和沉积,从而保护细胞膜磷脂成分中的不饱和脂肪酸,稳定生物膜结构、保护膜结合蛋白酶的活力,使生物膜发挥正常的功能,推迟细胞衰老过程。绿色蔬菜往往都含有一定的维生素 E。

维生素 B 有使皮肤光滑、展平褶皱、减退色素、消除斑点的功能。金花菜、酱菜、雪里蕻含维生素 B 比较丰富。

维生素 A 是人体维持一切上皮组织健全所必需的物质。缺乏时,上皮组织干燥、增生、过度角化,抵抗微生物感染的能力降低。例如泪腺上皮分泌停止,能使角膜、结膜干燥,发炎,甚至软化穿孔。皮脂腺及汗腺角化时,皮肤干燥,容易发生毛囊丘疹和毛发脱落。因此通过食物来补充适量的维生素 A 也是妈妈们吃出美丽的关键步骤之一。很多蔬菜和水果都是维生素 A 的良好来源,如胡萝卜、金花菜、韭菜、青椒等。

(2) 果蔬中的矿物质

水果蔬菜中含有大量的矿物质,矿物质除了构成机体组织,还是细胞内外液的主要成分,保持肌肉和神经的适度兴奋,是构成某些功能物质的重要部分外,还有一个很重要的作用,那就是绝大多数在人体中都是重要的碱性物质来源,对于人体保持弱碱性起着至关重要的作用。碱性的水果、蔬菜进入人体之后,能中和体内过多的酸性物质,维持体内的酸碱平衡,调整汗腺功能,减少体内分泌的酸性产物对皮肤表层的侵蚀,从而在一定程度上能够帮助人们的皮肤洁白、光滑、细腻和富有弹性,从而达到美肤养颜的目的。

(3) 果蔬中的纤维素

水果蔬菜中的纤维素可以促进肠蠕动、减少食物在肠道中的停留时间,其中的水分不容易被吸收。另一方面,膳食纤维在大肠内经细菌发酵,直接吸收纤维中的水分,使大便变软,产生通便作用。而正常的排便也是妈妈们健康和美丽不可或缺的条件。

此外,多吃蔬菜和水果利于减肥。一般来说,人们的肥胖大都与食物中热能摄入增加或体力活动减少有关。而提高膳食中膳食纤维含量,不仅不会让饱腹感降低,还能使摄入的热能减少,在肠道内营养的消化吸收也下降,起到减肥的作用。

蔬菜和水果是维生素C的重要来源,也是维生素A、叶酸、维生素B的重要来源,因而蔬菜有“健康食品”、“长寿食品”、“美容食品”的美誉,特别是绿色蔬菜,其营养价值与保健功效更



是养生饮食的“天然长寿药”。

蔬菜的好处很多,尤其对肉食过多的现代人而言,蔬菜更是日常保健的第一选择。因为蔬菜中含丰富的营养素,常摄取可以确保营养均衡。蔬菜中含有多种营养成分,其主要营养特点如下:水分——新鲜蔬菜的含水量在90%以上,它是蔬菜鲜嫩程度的标志;维生素——绿色、橙色蔬菜中含有较多的胡萝卜素、维生素C、核黄素及叶酸;无机盐——蔬菜是无机盐的重要来源。绿色蔬菜含量最为丰富;食物纤维——各种蔬菜都含有,它有促进肠道蠕动、降低胆固醇和改善糖代谢等作用。

(1)蛋白质

是维持身体机能的重要物质,以往人们对蔬菜所含的蛋白质不重视,奶、蛋中含有较多的蛋白质,经过研究发现,蔬菜所含蛋白质营养价值也很高。

(2)维生素 A

能保护身体的细胞与组织,使其顺利生长,如果缺乏容易感冒,甚至出现皮肤干涩、失明等危险;胡萝卜、菠菜、茼蒿、油菜、甘薯叶、上海青都含有丰富的维生素A。

(3)维生素 B₁

缺乏易引起脚气病,且使精神不济、食欲不佳;芦笋、茄子中含有丰富的维生素B₁。

(4)维生素 B₂

缺乏易引起口角炎,时常口破就要注意补充,蔬菜中例如洋菇、苋菜、川七、菠菜等都含有许多维生素B₂。

(5)维生素 C

可以消除自由基,也有很好的养颜美容功效,缺乏时易造成微血管及牙龈出血,导致坏血病;许多蔬菜都含有丰富维生素C,例如菜心、芥兰、奶白菜、卷心菜、甜椒、花椰菜等。



(6) 叶酸

近来十分受到重视,尤其是孕妇更要多补充叶酸,以免因摄取不足导致胎儿先天性神经管缺陷;菠菜、苋菜中都富含叶酸。

(7) 糖类

糖类可以提供身体所需的能量,许多蔬菜中都富含糖类,尤其像牛蒡这类根茎蔬菜含量更丰富,所以一般也将糖类含量高的蔬菜归为主食类,可当作主食食用。

(8) 矿物质

蔬菜中含有许多的矿物质,例如铁、钙、钾、钠、硒、锌等,虽然身体对矿物质的需求量不高,但是缺乏却会使身体出现问题,例如缺钙会使骨质疏松、缺铁会造成贫血等,想要均衡摄取矿物质,一定要均衡地食用各种蔬菜,增加摄取各种矿物质的机会。

(9) 膳食纤维

蔬菜大多含有丰富的膳食纤维,可以帮助肠子蠕动,加速粪便排出体外,也有减少脂肪吸收的功效,对于饮食过于精致、油腻的现代人,蔬菜中的膳食纤维是很重要的成分。

水果类的营养价值近似蔬菜,但所含无机盐和维生素不及蔬菜,其特点为:各种鲜水果都含有维生素C,因其多生吃,故损失较少。水果中的纤维素、果胶是天然的缓泻剂。水果具有芬芳的果味,鲜艳的色彩能促进食欲。水果含有较多的钠、钾、镁等元素,合成碱性食物。

(1) 碳水化合物

主要是糖、淀粉、膳食纤维与果胶。仁果类如苹果、梨以果糖为主,葡萄糖和蔗糖次之;浆果类如葡萄、草莓、猕猴桃等主要含葡萄糖、果糖;核果类如桃、杏以蔗糖为主。

水果未成熟时,碳水化合物多以淀粉为主,随其成熟才逐渐转化为糖,随





糖含量上升,水果中糖与酸(有机酸)比例也发生改变;因此,成熟的水果,其酸度常较低,而甜度增高。

水果中膳食纤维成分,一般以果胶为主。由于果胶具有很强的凝胶力,此类水果常可制成果酱、果冻,如山楂、苹果和柑桔等。

(2) 矿物质

水果属呈碱性食品,含有丰富的钙、钾、钠、镁等元素,但不同种水果间含量差别很大。

(3) 维生素

水果也是人体维生素的重要食物来源,特别是抗坏血酸,按鲜水果计算,每100克中鲜枣含量居首位,达300毫克~600毫克;山楂90毫克,鲜荔枝41毫克,柑桔40毫克左右;苹果、梨等的含量不足5毫克;杏、枇杷小于2毫克。

胡萝卜素在一些水果中含量较高,如每100克中,芒果为8050微克,柑桔类800微克~5140微克,枇杷700微克,杏450微克,柿子440微克。有些水果则很低,如苹果、梨、桃子、葡萄与荔枝等。

(4) 各种有机酸

水果含有各种有机酸,如苹果酸、柠檬酸、酒石酸和琥珀酸、延胡索酸等,后两者多存在于未成熟水果中。有机酸的存在是水果具有酸味的原因,但有机酸的存在,也有利于水果中抗坏血酸的稳定性。

此外,水果中存在的油状挥发性化合物,含有醇、酯、醛、酮等构成了其独特的香气。

以下是几种最适合平日食用的果蔬及其功效。绿豆芽——清热、利尿、消肿;黄豆芽——健脾、利尿、通便;冬瓜(连皮)——利水化痰、消暑解渴;黄瓜(连皮)——清热、利尿、解毒;番茄——平肝、清热、解毒;紫菜(不加盐的)——治胃溃疡、妇女更年期症候群;苦瓜——利水、消肿、清心解热;辣椒——促进胃液分泌,增进食欲。以上几种所有病人都可吃,至于茄子、扁豆、麦草叶菜和苜蓿芽就需看个人体质而异了。