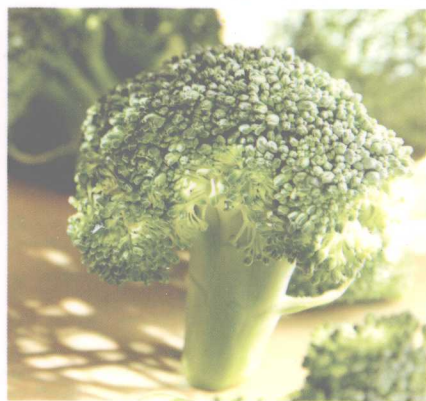


果蔬 保健手册



君子／编著



瓜果绿叶吃出强健体魄，五彩斑斓吃出美丽婀娜，酸酸甜甜吃出营养美味。

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。”可见水果和蔬菜能营养人体、充实脏气，有养身和健身功效。认识果蔬中的营养宝藏和养生功效、正确食用、合理搭配已成为人们迫切需要掌握的知识。本书将为您提供最科学、最权威的果蔬养生指南，是知识性、实用性兼备的智慧读本。

天津科学技术出版社



瓜果绿叶吃出强健体魄

五彩斑斓吃出美丽婀娜

酸酸甜甜吃出营养美味

果蔬保健 手册

君子/编著

GUOSHUBAOJIANSHOUCE

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

果蔬保健手册 / 君子编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5308-5002-2

I. 果… II. 君… III. ①水果 - 食物养生 ②蔬菜 - 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019704 号

责任编辑: 张 萍

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (022) 23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司

开本 787 × 1092 1/16 印张 18.75 字数 296 000

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.80 元

前言

在植物学上,蔬菜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子的植物器官。蔬菜、水果是人们日常生活中离不开的食物,并以其斑斓的色彩、丰富的营养,深受人们喜爱。对于很多人而言,能品尝到四季中的鲜美蔬菜和水果是人生最美的享受。

然而,只是单纯地将自己喜欢的蔬菜、水果吞下肚,品尝其酸酸甜甜的味道,这还不算是会吃果蔬。在下面的阅读历程中,您将与几十种蔬菜、水果亲密接触,切身感受到如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出美味。

吃蔬菜、水果让人更加健康。如今,人们的生活越来越好,过度的肉食、过多的烹调加工,使人的饮食结构极不平衡。油脂及蛋白质摄入量过多,维生素、矿物质、膳食纤维摄取过少,于是“富贵病”层出不穷,“文明病”更是司空见惯。而果蔬中富含了这些我们所缺乏的营养素,具有清理血液、防癌抗癌、益寿延年等作用。常食果蔬有益健康已被许多的长寿者所证实。西方医学之父波克莱斯也曾说:“天然的食物是最好的医生。”

吃蔬菜、水果让人更加美丽。果蔬是许多爱美人士的首选食物,因为它们所富含的营养物质,有些具有抗氧化性,能使人的皮肤光滑、洁白,富有弹性,还能展平褶皱、减退色素、消除斑点,从而达到美肤养颜的目的。有些果蔬中的营养精华产生相乘、相合、相生的化学作用,正好能修补人体内被化学药品、电磁波、代谢毒素破坏的体细胞。体内一旦有了正常的活力,面色自然红润,顾盼有神了。所以果蔬有“天然美肌食物”的美誉。

吃蔬菜、水果让人吃出美味。中国的美食文化源远流长,一种果蔬经过不同的

烹制方法,比如凉拌、炒食、榨汁,或加工制成各种糕点、罐头、干品等,会产生不同的口味,从而满足人们的喜好。

本书详细介绍了每一种果蔬的性味归经、营养成分及对人体产生的功效,还提示人们怎样吃这种果蔬,以及它有哪些禁忌,什么样的人可以食用,而哪些人又不可以多吃。如果你想用这种果蔬做出美味的佳肴,在保健美食中提供了一些食谱供您参考。中医认为,医食同源,绿色医方教您怎样用果蔬来治疗和缓解生活中人们遇到的一些病症。

这是一本极具实用价值的果蔬养生保健读本,希望通过阅读本书,您能增加一些果蔬饮食知识,吃出健康的身体,健康活到 120 岁。

目 录

第一章 健康生活话果蔬

水果、蔬菜色彩鲜艳,营养丰富,如果吃得适量、适当,还能使人更聪明、更美丽、更健康。正是由于果蔬具有其他食物所没有的特殊营养及口感,被人们誉为“天然的营养宝库”“天然美肌食物”等。

果蔬还具有预防、改善疾病的作用。常言道“药补不如食补”,这种食疗养生观念在中国已被传承了上千年,是中医所大力提倡的。西医也认为多食高纤低脂的果蔬,对维持机体的正常、平衡有很大益处。但每个人的体质和所需要的营养不同,这就要求我们根据自己的情况选择合理的膳食。

本章通过介绍果蔬的营养成分、性味归经,让你知道自己适合吃哪些果蔬,还介绍了食用、搭配果蔬的禁忌等一些生活常识。了解了这些知识,才能轻松养生,健康生活。

一、果蔬的营养与功效	2
1. 蔬菜的营养与功效	2
2. 水果的营养与功效	4
二、果蔬的五性、五味与归经	6
1. 果蔬的五性	6
2. 果蔬的五味与归经	7
三、食用果蔬的禁忌	9
1. 食用水果的禁忌	9
2. 食用蔬菜的禁忌	10

3. 谨防果蔬中的毒素	11
4. 四种果蔬皮最好不要食用	12
5. 蔬菜搭配禁忌	12
四、清除果蔬农药残留妙法	14
五、最好不吃反季节果蔬	16

第二章 蔬菜养生

民间流传着一句话“三日不吃青，眼睛冒金星”，意思是说如果三天不吃蔬菜的话，身体会感到不舒服，甚至会出现一些病症。这说明了蔬菜在保证人体健康方面起着重要作用。

本章把蔬菜归为五大类，叶类蔬菜、瓜茄类蔬菜、根茎类蔬菜、豆类蔬菜、菌藻地衣类蔬菜，每一类中列举了一些常见的蔬菜，并从别名、产地、性味归经、蔬菜简介、实用功效、特别提示、保健美食、绿色医方、智慧点滴几个方面一一介绍给大家。

一、叶类蔬菜	19
菠菜——补血抗衰老的秘方	19
大白菜——冬春润燥养生的菜中之王	23
黄花菜——健脑安神补益菜	27
芥菜——开胃醒脑解疲佳品	31
韭菜——益肾壮阳，蔬中之荤	34
蕨菜——延年益寿山菜王	37
空心菜——美容减肥的绿色精灵	40
马齿苋——清热解毒的野菜珍品	43
蒲公英——病菌的天然克星	46
芹菜——厨房里的降压药物	49
茼蒿——爽口利胃，暑季首选	53
小白菜——保护血管防癌抗癌的良蔬	56
苋菜——减肥餐桌上的主角	59
香菜——压腥添香的健胃食品	62

油菜——平衡营养强身健体的佼佼者	65
二、瓜茄类蔬菜	68
冬瓜——消暑减肥的理想蔬菜	68
黄瓜——美容又治病的瓜果	72
苦瓜——清心明目除烦躁	76
南瓜——营养利健康的“素火腿”	79
茄子——心血管病人的食疗佳品	83
丝瓜——清暑凉血化烦躁	87
西红柿——维生素的天然宝库	90
三、根茎类蔬菜	94
百合——养心安神的滋补珍品	94
甘薯——解毒排毒又营养的食品	98
胡萝卜——健脾润肠的“小人参”	101
姜——御百邪,抗衰老	105
芦笋——抗癌之王	109
莲藕——减压定神的上好食品	113
马铃薯——胃肠与心血管的天然卫士	117
青蒜——病菌炎症的强大杀手	120
山药——虚损羸弱的上好补品	123
洋葱——防凝块,通血管的宠儿	127
芋头——祛湿化痰的碱性食品	131
四、豆类蔬菜	135
扁豆——利脾性防肿瘤的蔬菜	135
菜豆——美肤促成长的营养美食	138
刀豆——养精蓄锐的药膳补食	141
豇豆——补肾安脏的理想选择	144
豌豆——有利新陈代谢的营养豆品	148
五、菌藻地衣类	152
草菇——预防坏血病的最佳蔬菜	152
黑木耳——活血补血的黑色保健食品	156

金针菇——满足儿童成长需要的“增智菇”	160
蘑菇——镇咳化痰的“菜中之王”	164
平菇——舒筋活络的“膏药”	168
香菇——增加食欲强壮身体的良方	171
银耳——清热又健美的菌中明珠	174

第三章 水果养生

人们的饮食不能缺少蔬菜,也不能离开水果,水果可以让你吃出苗条的身材,美丽的容颜,民间还有“一天一个苹果,医生远离我”的说法,可见经常食用水果的重要性。本章列举了一些常见的水果,并从别名、产地、性味归经、水果简介、实用功效、特别提示、保健美食、绿色医方、智慧点滴几个方面一一介绍给大家。

菠萝——香香甜甜解油腻	179
橙子——美容又抗病的佳果	183
草莓——益心健脑的“水果皇后”	187
橄榄——醒酒安神的“福果”	191
橘子——保护血管又润肺的上乘果品	195
龙眼——补虚长智的神品	199
榴莲——壮阳助火力脾胃的热带水果	203
荔枝——健肺强心的果中之王	206
李子——降压助消化有奇效	209
梨——清热祛火缓秋燥	212
芒果——止呕抗癌驻容颜	216
猕猴桃——美发乌发又防病的奇异果	220
木瓜——爱美女性的护肤保养品	224
柠檬——溶结石降血糖的天然药品	227
苹果——除斑治痘使肌肤白里透红	231
葡萄——滋养强壮防衰老的植物奶	235
枇杷——清热健胃防感冒的果中之皇	239
桑葚——安神镇魄,聪耳明目	242

山楂——消食化滞的长寿食品	246
石榴——抗胃溃疡助消化的名果	250
桃子——铁量丰富的美颜佳果	254
无花果——利咽消肿又润肠的蜜果	258
杏子——保护心脏的心之果	262
西瓜——解热生津的天然白虎汤	266
香蕉——解除忧郁的快乐水果	270
樱桃——祛风胜湿又健脑的良果	274
椰子——生津利尿的生命之果	277
柚子——开胃利胎儿的良方	280
杨梅——抑菌止痢的健康水果	284
枣——老幼妇孺的滋补佳品	287

果蔬

保健手册

GUOSHUBAOJIANSHOUCE

第一章 健康生活话果蔬

水果、蔬菜色彩鲜艳,营养丰富,如果吃得适量、适当,还能使人更聪明、更美丽、更健康。正是由于果蔬具有其他食物所没有的特殊营养及口感,被人们誉为“天然的营养宝库”“天然美肌食物”等。

果蔬还具有预防、改善疾病的作用。常言道“药补不如食补”,这种食疗养生观念在中国已被传承了上千年,是中医所大力提倡的。西医也认为多食高纤低脂的果蔬,对维持机体的正常、平衡有很大益处。但每个人的体质和所需要的营养不同,这就要求我们根据自己的情况选择合理的膳食。

本章通过介绍果蔬的营养成分、性味归经,让你知道自己适合吃哪些果蔬,还介绍了食用、搭配果蔬的禁忌等一些生活常识。了解了这些知识,才能轻松养生,健康生活。

一、果蔬的营养与功效

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。而在所有的食物中，蔬菜和水果是维持人体正常、健康的关键。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。蔬菜和水果提供给人体所需的一切营养元素，对人的身体大有裨益。下面分别简单介绍蔬菜和水果中富含的营养以及这些营养对人体的重要作用。

1. 蔬菜的营养与功效

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。但是每个人对营养的需求不同，而且每种蔬菜的营养成分也不尽相同，所以我们必须了解蔬菜的营养价值，才能各取所需，使人体内各种营养素更完善、更充实。健康生活，美好人生让我们先从了解蔬菜中的营养与功效入手吧！

(1) 矿物质

蔬菜中含有许多的矿物质，这些矿物质是构成身体组织、调节生理功能和维持人体健康的重要成分。例如，黄花菜、芹菜、菠菜及胡萝卜中含有较多的铁，而菜花中含有较多的磷，绿叶蔬菜中含有丰富的钙。虽然身体对矿物质的需求量不高，但是一旦缺乏会使身体出现各种问题，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。

(2) 碳水化合物

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。适量食用这些蔬菜，补充人体所需的碳水化合物，能维持大脑功能必需的能源，调节脂肪代谢，提供热能。

(3)膳食纤维

蔬菜大多含有丰富的膳食纤维,可以帮助肠蠕动,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。

(4)蛋白质

蛋白质是维持身体机能的重要物质。以往人们对蔬菜中所含的蛋白质不重视,经常食用奶、蛋来补充体内所需的蛋白质。经过研究发现,蔬菜所含蛋白质营养价值也很高,尤其是豆类蔬菜蛋白质含量丰富,有“植物肉”之称。

(5)维生素 A

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。维生素 A 是不饱和的一元醇类,属脂溶性维生素。由于人体或哺乳动物缺乏维生素 A 时易出现干眼病,故又称为抗干眼醇。维生素 A 能促进机体生长、发育及繁殖。缺乏维生素 A 时,儿童生长发育不良,骨骼成长不良,生殖功能减退,甚至出现皮肤干涩、失明等症状。

(6)维生素 B₁

芦笋、茄子中含有丰富的维生素 B₁。维生素 B₁ 能促进糖的氧化,维持神经与心脏功能,增进食欲。缺乏时易患脚气、神经炎,引起心脏损伤、胃肠消化不良等。

(7)维生素 B₂

蔬菜中例如洋菇、苋菜、川七、菠菜等都含有许多维生素 B₂。维生素 B₂ 为黄酶的辅酶成分,在人体里起着氧化还原的作用,参与机体氧化还原过程。缺乏时易患口腔炎、舌炎、脂溢性皮炎、阴囊皮炎、角膜炎等。

(8)维生素 C

许多蔬菜都含有丰富维生素 C,例如菜心、芥蓝、奶白菜、卷心菜、甜椒、花椰菜等。

维生素 C 能促进身体生长和体内的氧化作用,增强身体抵抗力,促进细胞间质中胶原的形成,



有抗癌作用,还可以消除自由基,有很好的养颜美容功效。缺乏时可患坏血病,造成微血管及牙龈出血,机体抵抗力减退。

(9)叶酸

菠菜、苋菜中都富含叶酸。叶酸参与核酸、血红蛋白的合成,是不可缺少的造血维生素。叶酸可防治肠内的寄生虫和食物中毒,还可增进皮肤的健康,防止口腔黏膜溃疡,预防贫血。叶酸最显著的特点是,它对胎儿时期脑神经系统的发展有益。缺乏时可引起巨幼红细胞性贫血。所以孕妇要多补充叶酸,以免因摄取不足导致胎儿先天性的缺陷。

蔬菜除了以上的营养与功效之外,还含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。总之,适量吃些蔬菜对人是大有裨益的。

2. 水果的营养与功效

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”是指枣、李、杏、栗、桃等水果、坚果,常食水果有养身和健身之功效。水果中富含维生素、纤维素、糖类和有机酸等物质,能帮助消化。故五果也是平衡饮食中不可缺少的辅助食品。

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,其所含营养特点与功效如下。

(1)糖类

糖类中含有碳水化合物和淀粉质,由碳和水产生,燃烧即生成热量,负有推动体内器官运作、充作燃料的功能。水果中含有丰富的糖,包括蔗糖、葡萄糖、果糖等,这些均有提供营养及增强体能的功效。比如,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。

糖类除了有增强体能,增加营养的功效外,还具有促进新陈代谢、瘦身减肥的作用。

(2)矿物质

水果是碱性食品,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使

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。水果中的钙和磷能促进人体骨骼、牙齿发育;铁具有补血的功效;钾能防治心脑血管及高血压疾病;镁具有安定神经,增强抵抗力的作用。水果的碱性特征和丰富矿物质,对人体健康有很大的促进作用。

(3) 维生素

水果也是人体维生素的重要食物来源,特别是能够抗坏血酸。按每 100 克鲜水果中所含的维生素计算,鲜枣含量居首位,达 300~600 毫克;山楂为 90 毫克,鲜荔枝为 41 毫克,柑橘为 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也较高,如每 100 克中,芒果为 8050 微克,柑橘类为 800~5140 微克,枇杷为 700 微克,杏为 450 微克,柿子为 440 微克。有些水果则很低,如苹果、梨、桃子、葡萄与荔枝等。

水果中除含有胡萝卜素、维生素 A、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 外,在香蕉、西瓜、甜瓜中还含有维生素 B₆,它是人体所需的 13 种营养素中最容易缺乏的一种,是人体内形成血清素的主要物质,具有安定神经的作用,能使人心情愉悦。

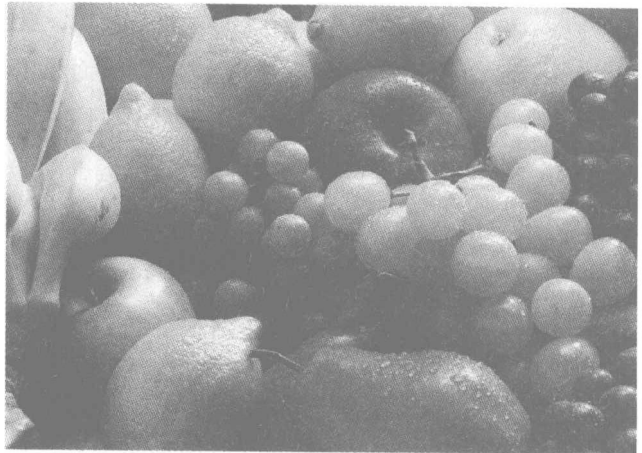
(4) 各种有机酸

水果中含有各种有机酸,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。

(5) 纤维素和果胶

纤维素和果胶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。同时纤维素具有增加饱腹感的作用,让过度、过量饮食的人减轻饥饿感,从而抑制体内脂肪的吸收。

此外,水果中存在的油状挥发性化合物和醇、酯、醛、酮等构成了其独特的香气,有提神、开胃的作用。水果以其鲜美的味道,斑斓的色彩,丰富的营养广受人们的青睐,成为人们日常饮食养生不可或缺的一部分。



二、果蔬的五性、五味与归经

唐代药王孙思邈说“气味合而服之,以补精益气”,说明了不论是药材或食物,都要和其性味食用,才是真正养生之道。果蔬有各自的性、味、归经,了解了这些后,就可以根据自己的实际情况有选择地吃,从而吃出健康,吃出美丽。



1. 果蔬的五性

果蔬有属性,即“寒、凉、平、温、热”五性,这五性指的是人们在吃完这些食物后身体的反应。中医历来提倡阴阳调和,吃药如此,吃菜、水果也是如此。比如对于蔬菜来说,寒性体质的人在吃蔬菜时,要选择温热性的;实热体质的人要多吃寒凉性的蔬菜;而一般体质的人当选平性的蔬菜。所以人们在根据个人喜好食用水果、蔬菜的同时,

也要针对自己的体质来食用,这样才能健康生活一辈子。

为了更好地指导生活,下面简单介绍一下果蔬的五性。

凉性或寒性,凡适用于热性体质和病症的果蔬,就属于凉性或寒性果蔬。寒凉性果蔬可以起到清热去火、润肺除燥的功效,食用后会使人体的能量代谢率降低,促进热量下降。寒凉性果蔬包括西瓜、梨、白萝卜、冬瓜、蘑菇、芹菜、莴笋、油菜、橙子、苦瓜、西红柿、黄瓜、香蕉、甜瓜、香瓜、奇异果、芒果、柿子、荸荠、柚子等。

温性或热性,与凉性或寒性相反,凡适用于寒性体质和病症的果蔬,就属于温性或热性果蔬。温热性果蔬可以祛寒补虚、消除寒证,增加人体热量,促进人体的能量代谢。温热性果蔬包括生姜、葱白、香菜、辣椒、蒜、南瓜、芥菜、韭菜、金瓜、大

枣、山楂、樱桃、石榴、荔枝、芒果等。

平性果蔬的性质介于寒凉和温热性质食物之间,适合于一般体质,寒凉、热性病症的人都可选用,能够起到开胃健脾、补虚强肾的功效,并且易于消化。平性果蔬包括山芋、萝卜、苹果、土豆、白菜、圆白菜、胡萝卜、白木耳、葡萄、杏、菠萝、椰子、杨桃等。

2. 果蔬的五味与归经

所谓“五味”,就是指食物中辛、甘、酸、苦、咸五种味道,这五味与年轻人追求美貌、年老人希望延年益寿有密切关系。古今食品营养学家对五味与人体健康的关系有过许多论述。《老子》一书中有“五味令人口爽”之语,说明如果五味调配得当,可以使人增进食欲,神清气爽,有益人体健康。

果蔬的“归经”是指果蔬对于人体各部位的特殊作用,它表明果蔬对人体作用具有重点选择性。如胡萝卜归脾经,山药归肾经。果蔬对人体所起的作用,有一定的适应范围。性味甘寒的果蔬,归经也有不同,比如同为补益的果蔬,有的归入心经,养心安神;有的入脾胃经,健脾养胃。果蔬同药物一样,有一药归两经或三经,也有一食归两经或三经,如山药能归肺经、脾经和肾经;莲子入心、脾、肾三经。

果蔬的归经与“五味”有一定的联系。一般情况下,辛味果蔬归肺经;甘味果蔬归脾经;酸味果蔬入肝经;苦味果蔬归心经;咸味果蔬归肾经。果蔬的滋养是人体赖以生存的基础,各种不同的果蔬可分别进入某脏某经,从而滋养脏腑、经脉、气血,乃至四肢、骨骼、皮毛等。食物进入人体后,通过胃的吸收、脾的运化,然后输送全身,成为营养素(中医称为水谷精微)而滋养人体,这种后天的水谷精微与先天的真气结合,形成人体的正气,从而维护正常的生命活动和抗御邪气的的能力。此外,还形成维持机体生命的基本物质“精”,“精”藏于五脏,是脏腑功能活动和思维、意识活动即“神”的基础。“精、气、神”为人体之三宝,生命之所系,而它们都离不开饮食的滋养。所以,自古以来讲究养生的名医大师都非常重视果蔬养生。

酸、苦、甘、辛、咸这五味对应人体的五脏,就是肝、心、脾、肺、肾,不管是食物本身的味道,或是添加的调味料,都会对五脏有不同的作用。

五味食物对人的身体有益,但是食用过多还是会有负面影响的,有句俗话,适量就好。此外,也要依照体质进食。