

饮食与健康丛书

果蔬

使你健康

主编 杨书源

天津科技翻译出版公司

—饮食与健康丛书—

果蔬使你健康

杨书源 主编

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

果蔬使你健康/杨书源主编. —天津:天津科技翻译出版公司,
2001.1

(饮食与健康丛书)

ISBN 7-5433-1237-9

I. 果... II. 杨... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第34045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:香河县闻泰印刷包装有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32开本 10.125印张 210千字

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

印数:1—5000册

定价:11.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序

人类是大自然的一部分，人类的生存与发展更离不开大自然。自然界的千变万化，直接或间接地影响着人类的生活与健康。人类在长时间与自然界的磨合与拼搏中，发现和发明了种种利用自然物质来治疗疾病的自然疗法。正如古希腊的希波克拉底所说：“大自然就是治疗我们疾病的医生。”当今，回归大自然，从自然界中寻找祛病、延年的药物，已是世界各国医药界新的着眼点。我国传统的天然食物养生、祛病法更为世人称道。

本丛书系博采祖国民间医药宝库中的妙法、绝招及长期实践经验，经提炼而成的精粹。书中所推荐的疗法，可用“简”、“便”、“廉”、“妙”四个字来概括。

本丛书意在试图开辟新的途径，即通过向广大读者提供不需服用药物也能缓解或排除病痛，达到治疗疾病、强身健体、延年益寿之功效。

本丛书承蒙中国民间自然疗法研究会的郭学鹏(教授)、赵景华(主任医师)、赵萼(营养专家)、赵学元(食疗学者)等几位专家，在百忙中对书稿的编撰进行指导、审订，特在此表示衷心的感谢。

杨书源
2000年5月

前 言

果蔬疗法是中国食疗的重要组成部分，它是以中医基本理论为指导，采用各种鲜果和新鲜蔬菜，或将其与中药以及其他食物同用配成方剂，用于防病治病。果蔬疗法从古至今，不仅得到了历代医学家的重视与肯定，而且积累了相当丰富的经验，并为现代医学研究所证实，如苹果、香蕉、山楂，治疗高血压病；杨梅、菠萝、石榴皮、荔枝壳治疗痢疾。民谚有“蔬菜、豆腐保平安”的说法，这说明，常吃蔬菜有益防病、祛病、保健康。从一侧面讲，有病吃药，药者，即是身体患病时需要补充的元素，吃药就是补充这些元素。水果类、蔬菜类食物，即是主要提供维生素、矿物质为主的食物，患者凡因缺少某种成分和营养素而致病，吃了某种水果或蔬菜，补充了所需的成分和营养素，这不就是对症下药吗？可见，“药”也许就是路边的野菜，也许就是某种果品的果皮、果核。只要用得对症，就会疗效显著，既经济，又方便。

本书简要介绍了果品、蔬菜的由来、历史、品种、特点、营养价值、食疗功效、注意事项等科普常识，供读者参考。另外，读者可针对所患疾病，寻找书中的果蔬良方，以果蔬代药，达到治疗目的，使其病症速愈，早日康复。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编者

中国古代医家论养疏

药以去之，食以随之，谷肉果菜，食养尽之。无使过之，保其正色。

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精气。

《黄帝内经》

日所必用谷肉果菜，取其性味补益，集成一席。

《饮膳正要》

饮食与健康丛书

编委名单

顾问	段廷玉			
主编	杨书源			
副主编	章丘	王迪	陆惠敏	
编者	赵鵬	张漫云	闫毓萍	
	杨扬	崔利文	张倩	
	刘嘉	孙莹	冯红	
插图	刘莹	马万丽		

目 录

第 1 章

水果蔬菜的食用常识

● 水果的营养价值	1
● 吃水果时的某些误区	4
● 吃水果可抗癌	5
● 吃水果不小心也会致病	6
● 蔬菜的营养价值	9
● 蔬菜能防癌、治癌	10
● 哪些蔬菜污染少	12
● 怎样贮藏蔬菜	13
● 展望明天的蔬菜	15
● 水果简介	18
● 蔬菜简介	62

第2章

内科疾病果蔬疗法

感冒	110	胃炎	165
咳嗽	115	胃肠炎	166
支气管炎	122	消化性溃疡	168
哮喘	126	呕血	170
肺结核	130	便秘	171
肺炎	134	痹症	175
心悸	136	头痛	179
冠心病	139	神经衰弱	182
高血压	142	失眠	183
肝炎	147	眩晕	185
肝硬化	149	肾炎	187
腹痛	151	尿路感染	190
腹泻	153	贫血	192
消化不良	154	糖尿病	195
痢疾	157	中暑	199
呕吐	161	中毒	202
呃逆	163		

第3章

外科疾病果蔬疗法

疮疖痈肿	205	胆囊炎	210
乳腺炎	208	泌尿系统结石	211

疝气	213	腰腿痛	219
痔疮	214	肩周炎	222
跌打损伤	216	骨折	223
烧伤	218		

第4章

妇产科疾病果蔬疗法

月经失调	224	妇科杂症	235
痛经	227	产后病	239
妊娠反应	229		

第5章

儿科疾病果蔬疗法

疳积	244	小儿疳子	254
麻疹	246	小儿肾炎	255
湿疹	248	百日咳	256
风疹	249	腮腺炎	257
小儿腹泻	250	水痘	258
小儿遗尿	253		

第6章

皮肤科疾病果蔬疗法

疣	259	手足皸裂	262
疖	261	癣	262

牛皮癣	264	皮炎	276
酒糟鼻	265	白癜风	278
脓疱疮	266	白发	279
冻疮	268	斑秃	280
痤疮	271	脱发	281
湿疹	271	汗症	282
荨麻疹	273	皮肤保健	283
带状疱疹	275		

第7章

五官科疾病果蔬疗法

口腔疾患	285	耳部疾患	298
眼部疾患	291		

第8章

肿瘤疾病果蔬疗法

各种癌症	306
------------	-----



第 1 章

水果蔬菜的食用常识

水果的营养价值

水果是深受人们喜爱的食品，也是维持人体正常代谢、增进健康所必需的营养来源之一。那些艳红的苹果，金黄的梨，玛瑙般的樱桃，珍珠样的葡萄，与翡翠斗奇的香蕉，同宝玉竞绝的柑橘……琳琅缤纷，各领千秋，甘香殊异，沁人肺脾。

水果不仅使人赏心悦目、领略美的感受，更重要的是向人们奉献丰富的营养。因此，经常适量地食用水果，应该是人们“健康食谱”中必不可少的篇章。

尽管水果含有这么多样的营养物质，但不同



的人对水果却有着不同的喜好和偏爱。怎样根据个人的爱好选择水果呢？这就需要明白水果甜酸、硬绵的道理。

水果的甜味，是糖的作用；水果的酸味，来源于它所含的有机酸。水果吃到嘴里以后，人所感觉到的甜酸味道，主要与水果中的糖、酸含量比例以及糖、酸的种类有关。园艺学家把水果中的糖、酸含量比例，叫做糖酸比。

水果肉质的硬绵程度，主要和细胞壁的化学组成，以及细胞间的连结状况有关。原来，在果肉的细胞壁中，含有一种不溶于水的原果胶，它像建筑中的水泥和石灰把砖块胶结起来一样，使细胞之间紧密连结，这样果实就显得脆硬；当这种不溶性原果胶在果胶酶的作用下，水解为可溶性果胶和纤维素时，果肉细胞间连结松弛，果实就变得绵软了。

任何一种水果，都有一个风味最浓郁、肉质最适口的时间，叫做最佳可食期。未成熟的果子，吃起来酸涩不堪；过熟的果子，也会噪淡乏味。各种水果最佳可食期出现的早晚及其延续时间是各不相同的。樱桃、杏、桃等的果实，最好随熟、随采、随吃。苹果的早熟品种，最佳可食期在成熟采收后1周左右；而中晚熟品种如红香蕉、红星等，最佳可食期在采后半个月到1个月时间内，时间一长，肉质很易变绵；晚熟品种青香蕉的最佳可食期在成熟采收后的1个月左右，两个月后风味就淡得多了。另有一些水果，成熟采收后必须经过一定时间的“后熟”，或“脱涩”处理，使果内的淀粉

转化为糖，果胶解体，肉质变软时，方能表现出它甜、美、醇香的品质来。因此，要会吃水果，要想吃好水果，就需根据不同水果的特性加以选择，既有“等不得”，也有“急不得”。



我国人民在吃水果、用水果方面，积累了丰富的知识和宝贵的经验，常把水果用于预防和治疗疾病。苹果是我国北方最主要的水果，果实中含有鞣酸等有机酸，具有收敛作用；还含有果胶和纤维素，能够吸纳细菌和毒素，食用可治疗轻度腹泻。梨性寒味甘，有润肺、消炎、止咳等功能。梨果与蜂蜜、贝母或冰糖配伍，熟食或饮汤能治疗咳嗽。山楂含有大量的维生素C、苹果酸、琥珀酸、柠檬酸等，具有开胃、消食、收敛、止痛等作用，对痢疾杆菌、变形杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌以及金黄色葡萄球菌等多种病原菌，都具有很强的抑菌作用，能够治疗消化不良、菌痢、肠炎和小儿腹泻等症。山楂中的三萜酸有良好的降压作用，老年性心脏衰弱、冠心病和高脂血症患者，常吃大有裨益。另外对于一些因为缺乏维生素而引起的疾患，都可以从吃水果中得到补充，收到一定的疗效。如因缺乏维生素A引起的夜盲症、干眼症和角膜软化症患者，适当多吃含维生素A的杏子是有益的。因缺乏维生素B₁引起的脚气病患者，多吃大枣和柑橘有一定疗效。因缺乏维生素C引起的坏血病患者，可以多吃大枣、山楂、柑橘和柿子等水果。



吃水果时的某些误区

吃水果也有误区，有的人认为“水果没有热量”、“水果多吃无害”、“吃水果能减肥”……其实，这些说法都是错误的。水果所以香甜是由于它所含有的糖分（果糖、葡萄糖、蔗糖）之缘故。糖分的含量越高，越香甜，而这个“甜”，才是问题所在。例如1个大香蕉、1个苹果、1个橘子，所含的热量是100~120千卡（420~500千焦），相当于1碗米饭的热量（120千卡）。因此，为了减肥，少吃1碗饭，而改吃这类的水果，其效果等于零。米饭和水果同样都含有糖分，但是水果含有米饭所没有的果糖和葡萄糖，而果糖和葡萄糖摄入体内后，变成中性脂肪，促进肥胖。所以，若为了减肥节食而吃水果，就变成了反效果了。体重超过标准或中年以上的人，更不能吃太多的水果。因为体内的中性脂肪增多时，血液中的脂肪亦增加，而引起高脂血症，促进动脉硬化。水果中葡萄、梨、苹果等含多量果糖，葡萄、香蕉、柿子等含多量葡萄糖。香蕉、菠萝等含多量蔗糖。柿干、香蕉干、葡萄干等脱过水的水果，含糖度高于生水果的3倍。普通成年人，一天糖分的摄取量以50克为适量，超过时，对健康是有妨碍的。肥胖并有高血压，内脏

有疾病,以及在节食中的人,最好不要多吃水果。

体重标准而健康的 40 岁以上的人,以 1 天吃 1 个水果为适量。1 天吃 3 次时,苹果、梨、柿子、西瓜等,应以 1~2 片为适量,葡萄半串,柚子半个。虽然水果不宜吃太多,但只要了解其性质,吃适量,对身体自然是有益的。



吃水果可抗癌

南太平洋上有个岛国——斐济,被誉为当今世界的“长寿之国”。奇怪的是,这个国家在进入近代文明前竟没有人患过癌症。在别的国家和地区,人们“谈癌色变”,而他们却不知癌为何物。原来,除了斐济的自然环境适合人的健康、不存在致癌污染外,人们还发现那里水果多,特别是斐济人把杏树作为宝贝,常食杏干。据研究,在许多水果中,特别是杏仁中,含有维生素 B₁₇,而这正是目前轰动美国的治癌特效药。

除了杏仁中有维生素 B₁₇外,枇杷、梅、桃、苹果、李子、樱桃、巴梨的种子中维生素 B₁₇的含量也极为丰富;在梅干、葡萄干、桑椹中维生素 B₁₇的含量也不少。专家认为,杏中的维生素含量丰富,其中的儿茶酚、黄酮类及杏仁甙,对人体有直接或间接的抗癌作用。任何水果都含有丰富的维生素 C,它能增强细胞间质,成为阻止癌细胞生长的



第一道障碍。如猕猴桃中的维生素 C,对致癌物质亚硝胺合成等有一定的抑制,因而常食猕猴桃对延年益寿、防癌抗癌有较重要的意义。水果中的纤维素能刺激肠管蠕动,使肠管里积存的致癌物尽快排泄出来。

吃水果不小心也会致病

在众多的食品中,水果应算是最受欢迎的。水果美味可口,又有益健康,含有人体必需的六大营养素:脂肪、糖、蛋白质、无机盐、维生素和水分,其中以糖和维生素含量最高。但是,任何事物都应适可而止,过食某一种水果也会生病,对此,我们切不可忽视。

● 鲜荔枝 味甜鲜美,汁多肉嫩,营养丰富,含有大量的维生素 C,实为水果之上品。但在荔枝飘香的季节,一些人往往由于连续、多日、大量地食用鲜荔枝,结果产生头晕、心慌、脸色苍白、饥饿感、出冷汗等症状,严重的还可出现抽搐、脉搏细弱、呼吸不规则,甚至突然昏迷。经医学专家研究证实,这是由于大量食用鲜荔枝后突然发生了类似低血糖的症状,医学上称之为“荔枝急性中毒”(即荔枝病)。万一发生中毒症状,也不必惊慌失措,可让病人平卧,轻者,立即饮入浓糖开水一杯,即可恢复;重者,应及时送往医院医治。