



抗癌/瘦身/美容/食疗/营养/天然/高纤

吃对水果 保健康

43

种水果养生宜忌

● 文英华 鲍玉琦 编著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



健康生活馆

吃对水果 保健康

Healthy and Smart

Ways to Eat Fruits

文英华 鲍玉琦◎编著

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对水果保健康 / 文英华, 鲍玉琦编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2007. 8

(健康生活馆)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1079 - 9

I. 吃… II. ①文…②鲍… III. 水果 - 食品营养 - 基本知识
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 097651 号

本书原名为《发现水果美味新视界》编著者: 文英华、鲍玉琦, 经北京版权代理有限公司代理, 由台湾旺文社股份有限公司授权北京理工大学出版社在中国大陆地区独家出版发行。

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京地质印刷厂

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 5.75

字 数 / 80 千字

版 次 / 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 6000 册

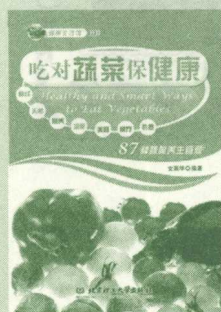
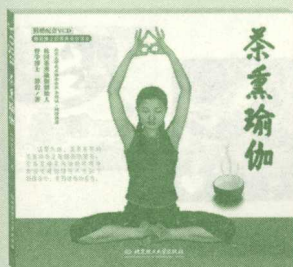
定 价 / 16.80 元

责任校对 / 陈玉梅

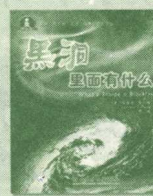
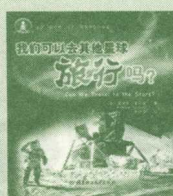
责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

北京理工大学出版社近期可供生活、少儿类图书（已出版）



观天者宇宙系列丛书（8 ~ 15 岁）



神奇的生命系列丛书 (5 ~ 11 岁)



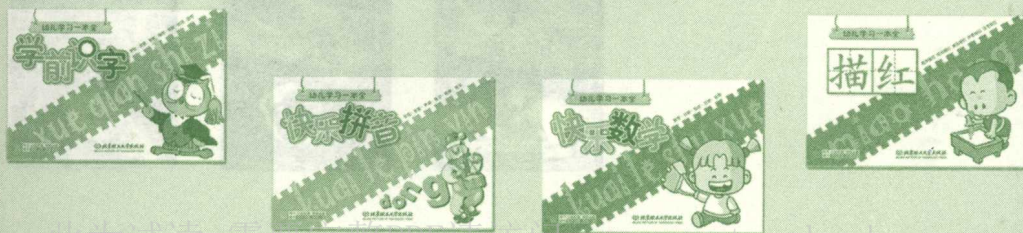
生命的奇迹系列丛书 (注音版) (3 ~ 9 岁)



万物玄机系列丛书



幼儿学习一本全



前言

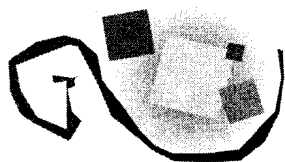
这样吃水果最健康

苹果、葡萄、菠萝、柠檬、芒果、梨子、香蕉、梅子、草莓、酪梨、椰子、枇杷、葡萄柚……，众多水果天然又美味的酸甜滋味是帮助身体健康的天然保养良方，也是搭配料理烹调的绝佳食材。这是一本关于水果的宝典，也是一本教您如何健康吃水果的好书，轻松掌握水果饮食养生宜忌。

世界上可供食用的水果超过三百种以上，没有任何食物能像水果那样提供我们在摄取时的喜悦与满足感。有些水果虽然一年四季都有，不过有时非本土产季，就要仰赖进口，不仅价格“高贵”，长途运送鲜度也打折。享受新鲜美味时令水果就要及时，吃水果最好选当季盛产的，一方面量大价格较便宜，品尝起来也最具风味，特别好吃。

水果自然浑成的色泽，成长到最成熟时被摘取，如完全成熟的香蕉、丰硕的酪梨、多汁的西瓜、美味的葡萄，看起来赏心悦目，闻起来清新香甜，尝起来丰富美味，水果不需经过烹调，就能展现完美的养分。

水果本身不但含有丰富的营养，而且还以最容

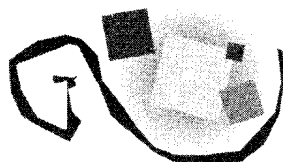


易吸收及消化的形式存在，因为它所含的蛋白质多半是氨基酸，脂肪多半以脂肪酸为主，糖分多半以简单果糖为主，故摄取水果时，人们在消化过程中不需要耗费太多能量。因为水果在成熟时，在阳光照射下，水果内所含淀粉已逐渐转换成“水果糖”，阳光与果树本身的生命力量，相互结合而完成这部分的工作。

成熟的果实，直接提供人们热量与营养，水果进入肠胃中能快速地分解及消化，再吸收其养分入血液循环中，这个消化过程，足以替人类节省许多的能量浪费。而如果想要顺利吸收水果的营养，又不想被它所含的热量困扰，我们又该在什么时候吃呢？

其实严格说来，什么时候吃水果都没有关系。但对吃不下早饭的人来说，早餐吃水果却很适合，果糖能在短时间内转换为热量，给人体以必要的能量补充。除此以外，水果还能补充维生素和矿物质，上午吃水果最好。而对减肥的人来说，因为果糖最容易转换为中性脂肪，想减肥的话，上午吃完水果后开始一天的活动是比较经济的，不容易囤积脂肪。

水果是饭前吃比饭后吃好，因为空腹吃水果，营养成分比较容易被肠胃吸收，饭后马上吃水果不

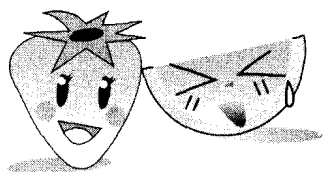


但容易胀肚子，也比较容易因为和其他食物混合而抵消了它的作用。如果真的比较习惯饭后吃水果的话，请间隔一小时以后再吃比较好。

总结来说，上午吃比下午吃好，饭前吃比饭后吃好，如果能遵循自然法则，合理地吃水果，必能保证人们的营养供给及身体健康。让我们就从现在开始，好好地认识一下水果不为人知的另一面吧！

目录

contents



【前言】 这样吃水果最健康

第1篇 争鲜水果类

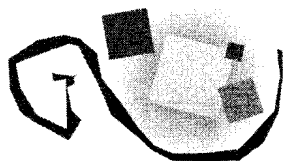
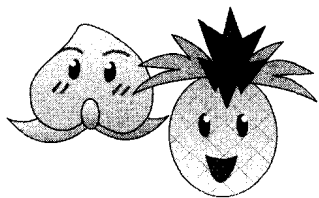
【春夏时令水果赏味】

1 草莓	3
2 梅子	8
3 李子	13
4 桃子	15
5 桑椹	18
6 杨梅	22
7 菠萝	24
8 荔枝	28
9 芒果	32
10 樱桃	36
11 西瓜	40
12 梨	44
13 甜瓜	47
14 石榴	50
15 番石榴	52

16 椰子	56
17 番茄	60
18 莲雾	64
19 枇杷	68
20 葡萄	72

【秋冬时令水果赏味】

1 苹果	76
2 红枣	80
3 柿子	83
4 柚子	85
5 香蕉	90
6 木瓜	94
7 柳橙	99
8 橘	103
9 猕猴桃	108
10 杨桃	112
11 金橘	115
12 葡萄柚	121
13 甘蔗	125
14 释迦	129



15 酪梨 132

16 柠檬 137

第2篇 养生药用类

1 龙眼肉 143

2 山楂 150

3 杏子 155

4 橄榄 160

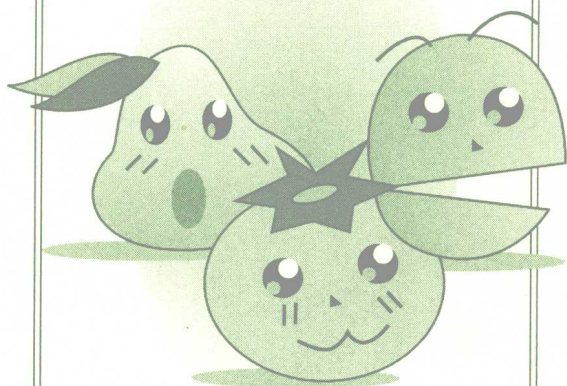
5 罗汉果 164

6 佛手柑 169

7 无花果 172

第 1 篇

争鲜水果类





【春夏时令水果赏味】

1. 草莓

别名：野草莓 菠萝草莓 麝香草莓

食物属性：性凉、味酸甘。

功效：消暑解热、生津止渴、利尿止泻、利咽止咳。



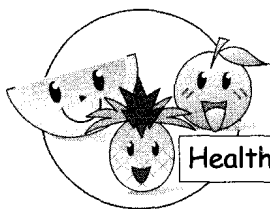
【什么人该吃】

- ① 适宜风热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑者食用。
- ② 适宜夏季烦热口干，或腹泻者食用。
- ③ 适宜癌症患者，尤其是鼻咽癌、肺癌、扁桃腺癌、喉癌者食用。



【什么人不该吃】

草莓作为春日、初夏浆果，诸无所忌。



Healthy and Smart Ways to Eat Fruits



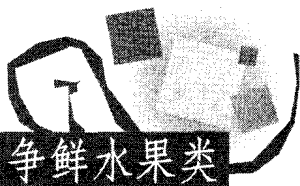
【健康补给站】

草莓为蔷薇科植物，原产于南美，是多年生草本植物，其果实由花托发育而成为肉质聚合果，这与一般水果由子房发育而来不同。它的外观呈心形，鲜美红嫩，果肉多汁，酸甜可口，香味浓郁，不仅有色彩，还有一般水果所没有的宜人芳香，是水果中难得的色、香、味俱佳者，因此常被人们誉为“果中皇后”。

草莓营养丰富，含有果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸、水杨酸、氨基酸以及钙、磷、铁等矿物质。它还含有多多种维生素，尤其是维生素 C 含量非常丰富，每 100 克草莓中就含有维生素 C 60 毫克。草莓中所含的胡萝卜素，是合成维生素 A 的重要物质，具有明目养肝的作用。草莓还含有果胶和丰富的膳食纤维，可以帮助消化、通畅大便。草莓的营养成分容易被人体消化、吸收，多吃也不会受凉或上火，是老少皆宜的健康食品。

医学认为，草莓性凉、味酸、无毒，具有润肺生津、清热凉血、健脾解酒等功效，下列验方可供参考：

第1篇 抢鲜水果类



① 遇积食腹胀、胃口不佳时，可在饭前吃草莓 60 克，每日 3 次。

② 齿龈出血、口舌生疮、小便少、色黄时，可将鲜草莓 60 克捣烂，冷开水冲服，每日 3 次。

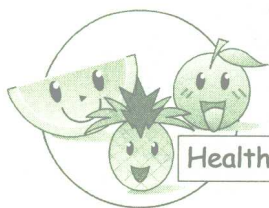
③ 干咳无痰，日久不愈时，可用鲜草莓 6 克与冰糖 30 克一起隔水炖服，每日 3 次。

④ 遇烦热干咳、咽喉肿痛、声音嘶哑时，可用草莓鲜果洗净榨汁，每天早晚各一杯。

⑤ 酒后头昏不适时，可一次食用鲜草莓 100 克，洗净后一次服完，有助于醒酒。

⑥ 营养不良或病后体弱消瘦者，可将洗净的草莓榨汁，再加入等量米酒拌匀即成“草莓酒”，早晚各饮一杯。

现代医学研究认为，草莓对胃肠道和贫血，均有一定的滋补调理作用。草莓除了可以预防坏血病外，对防治动脉硬化、冠心病也有较好的功效。草莓中的维生素及果胶，对改善便秘和治疗痔疮、高血压、高血脂血症，均有一定效果。草莓中含有一种胺类物质，对白血病、再生障碍性贫血等血液病，亦有辅助治疗作用。草莓是鞣酸含量丰富的植物，在体内可吸附和阻止致癌化学物质的吸收，具有防癌作用。



Healthy and Smart Ways to Eat Fruits

十几年前德国发表了相关研究，指出草莓本身含天冬氨酸，可以强化人体免疫系统，提高体力及耐力，消除对人体有害的氨。每 100 克的草莓热量仅 39 千卡（1 千卡=4.184 千焦耳），含有粗纤维 0.8 克、膳食纤维 1.8 克，有助于肠胃系统正常运作，长期食用具有减肥功效。

草莓含丰富的维生素 C、纤维质，不仅甜蜜可口，而且热量极低，可保持苗条身材。此外，还含有重要的鞣花酸，能防癌、抗癌。鞣花酸只在草莓、樱桃和葡萄中含有，可以消除人工及天然形成的致癌物，预防它们将正常的细胞转变成癌细胞。草莓中的鞣花酸对致癌物多环芳香烃、亚硝胺、黄曲霉素和芳香胺等，均具有高效抑制效果。

平日可饮用草莓饮和草莓汁，以下介绍其做法，在草莓盛产的季节可试做看看。



第1篇 争鲜水果类



草莓饮

作法：以鲜草莓 250 克洗净捣烂，用冷开水调和。

功效：连饮数日，治疗干咳无痰、口干舌燥、咽喉疼痛及小便不顺、短赤涩痛等症。

草莓汁

作法：鲜草莓 250 克洗净打汁，早晚各服一半。

功效：连饮数日，适用于食欲不振、脘腹胀满等症。

草莓由于营养价值高，对防治动脉硬化、高血压、冠心病、坏血病、癌症等有较好效果。癌症病人，尤其是鼻咽癌、肺癌、扁桃腺癌、喉癌患者，在放疗期间或放疗后，适当食用草莓，可生津止渴、润肺止咳、利咽润喉，对缓解放疗反应、减轻病症、促进康复有所帮助。

不仅如此，草莓所含矿物质较一般水果多 3~5 倍。从草莓中提取的草莓胺，有助于治疗白血病与再生障碍性贫血。由于含有大量钾，对于心脑血管疾病，如动脉硬化、冠心病和脑溢血的预防、治疗有重大意义。