



红脆的樱桃、薄皮的西瓜、
清甜的葡萄、橙黄的柑橘……

21种常见水果，
春夏秋冬排毒不间断
6大须知，7大好处
推介24款排毒保健水果做法

越吃越好吃的排毒佳肴
越吃越有效的排毒方法
健康人生其实就这么简单

小小口袋书里装着钻石般的内蕴

用60分钟看书

水果排毒全精通



图书在版编目(CIP)数据

水果排毒 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. — 海口: 南海出版公司, 2006.3

(时尚街. 第3辑, 排毒号)

ISBN 7-5442-3166-6

I. 水... II. 深... III. ① 毒物—排泄—食物疗法 ② 水果—食品营养
IV. ① R247.1 ② R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000364号

SHISHANGJIE (25)

时尚街 (25)

PAIDUHAO —— SHUIGUO PAIDU

排毒号 —— 水果排毒

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 程 养

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3166-6

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.cn-jishun.com

序言 PREFACE

水果含有多种营养成分，有调节体内代谢、预防疾病、增强抵抗力的作用。在现代家庭中，人们对水果的需求量越来越大。饮食安排有“五果为助”之说，这也是温饱型社会向小康型社会转变的一个重要标志。

现代科学证明，水果不仅含有丰富的维生素，还含有膳食纤维。它不但能起到促进肠胃蠕动、防止便秘的作用，还有利于体内废物及毒素的排出，是维护人体健康的好帮手。



时尚街·排毒号

(共 10 册)

- 21. 运动排毒
- 22. 药疗排毒
- 23. 茶饮排毒
- 24. 饮食排毒
- 25. 水果排毒
- 26. 瑜伽排毒
- 27. 精油排毒
- 28. 美容排毒
- 29. 刮痧排毒
- 30. 拔罐排毒

时尚生活

冰果排毒

Fruit eliminating toxin



南海出版公司

目录

Contents

Part1 吃水果，有学问

水果排毒新时尚	8
吃水果七忌	7
七种不能空腹食用的水果	9
水果的阴阳五味	9
每天吃水果别超过两种	12

Part2 水果的功效

护肾排毒水果	16
1. 樱桃	18
2. 桑葚	18
护肠排毒水果	20
1. 草莓	20
2. 葡萄	22
3. 杨梅	24
4. 芒果	26
5. 菠萝	28
保肝排毒水果	30
1. 柠檬	30
2. 李子	32
解便排毒水果	34
1. 柚子	34
2. 香蕉	36
助消化排毒水果	38
1. 桃	38
2. 橘子	40
3. 苹果	42



防失眠水果

1. 龙眼
2. 荔枝

降血压排毒水果

1. 梨
2. 杏
3. 柿子

解酒毒水果

1. 樱桃
2. 西瓜

Part3 水果趣闻

从吃水果知女人的性情	60
不同职业要食用不同的水果	61
常见的“水果病”	62
最适宜减肥的水果	63
墨西哥人吃水果就辣椒	64





Eat fruit, gain knowledge

Part 1



吃水果，有学问



水果忌用酒精消毒！忌饭后立即吃水果！大量食用香蕉会让你发胖……水果养生，在中医理论中已成重要学说。但你了解自己的体质吗？水果也有它的禁忌：它的四性五味。在水果的营养成分中，你可知哪些真正有益于你的健康？

水果排毒，请从这里开始吧！



水果排毒新时尚



现代科学研究发现，水果和蔬菜，都含有大量的膳食纤维，不但能起到促进肠蠕动，防止便秘的作用，而且有利于体内废物及毒素的排出。水果中含有人体需要的多种维生素，特别是含有丰富的维生素C，所以多吃水果可增强人体的抵抗力，

预防感冒及坏血病，促进外伤愈合。维持骨骼、肌肉和血管的正常功能，增加血管壁的弹性和抵抗力。常吃水果对高血压、冠心病的防治大有好处。水果可以生吃，这样维生素C不会遭到破坏。它在体内经酶作用生成的维生素A可增强对传染病的抵抗力，并可以防治夜盲症，促进生长发育，维持上皮细胞组织的健康。因此，在诸多食品中，水果可谓排毒的上品。





吃水果七忌

吃水果忌不卫生。食用开始腐烂的水果，以及无防尘、防蝇设备又没彻底洗净消毒的果品，如草莓、桑葚、剖片的西瓜等，易患痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。

水果忌用酒精消毒。酒精虽能杀死水果表层的细菌，但会引起水果色、香、味的改变。酒精和水果中的酸相互作用，会降低水果的营养价值。

生吃水果忌不削皮。一些人认为，果皮中维生素的含量比果肉高，因而食用水果时连皮一起吃。殊不知，水果发生病虫害时，往往用农药喷杀，农药会浸透并残留在果皮的蜡质中，因而果皮中的农药残留量比果肉中高得多。

忌用菜刀削水果。因菜刀常接触肉、鱼、蔬菜，会把寄生虫或寄生虫的卵带到水果上，使人感染寄生虫病。尤其是菜刀上的锈和水果所含的鞣酸会起化学反应，使水果的色、香、味发生变化。

忌饭后立即吃水果。饭后立即吃水果，不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。因此，吃水果宜在饭后2小时或饭前1小时。

吃完水果后不漱口。有些水果含有多种发酵的糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性。因此食用后若不漱口，口腔中的水果残渣很容易造成龋齿。

忌食水果过多。过量食用水果会使人体缺铜，从而导致血液中胆固醇增高，进而引发冠心病。因此不宜在短时间内食用太多水果。





七种不能空腹食用的水果



西红柿：含有大量的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等。容易与胃酸发生化学作用，凝结成不易溶解的块状物。这些硬块可将胃的出口——幽门堵塞，使胃里的压力升高，造成胃扩张，从而使人感到胃胀痛。

柿子：含有柿胶酚、果胶、鞣酸和鞣红素等物质，具有很强的收敛作用。在胃空时遇到较强的胃酸，容易和胃酸结合凝成难以溶解的硬块。小硬块可以随粪便排泄，若结成大的硬块，就易引起“胃柿结石症”，中医上称“柿石症”。

香蕉：含有大量的镁元素，若空腹吃香蕉，会使血液中镁含量骤然升高，造成人体血液内镁与钙的比例失调，从而对心血管产生抑制作用，不利于健康。



橘子：橘子含有大量的糖分和有机酸，若空腹时吃橘子就会刺激胃黏膜。

山楂：山楂的酸味具有行气消食的作用，但若空腹食用，不仅耗气，而且会增加饥饿感，加重胃病。



甘蔗和鲜荔枝：空腹时吃甘蔗或鲜荔枝切勿过量，否则会因体内突然渗入过量糖分而发生“高渗性昏迷”。



水果的四性五味



1. 水果的四性

水果的四性即“寒、凉、温、热”四种属性，而介于寒热之间者则为平性。根据四性的分类，可以明显地针对不同体质来选择食用。如寒性体质的人就不太适合寒性的水果，否则，会令病情如雪上加霜。违背了水果健康、养生的本意。



寒、凉性水果

寒、凉性水果可清热降火，使人体能量代谢率降低，减少热量。适合热性体质。热性症状者。寒性水果：西瓜、柿子、香蕉、椰子、香瓜。凉性水果：草莓、芒果、橙。



温、热性水果



温、热性水果可以祛寒、补虚，消除寒症，从而使人体的能量代谢率提高，增加人体热量。适合寒性体质、寒性症状者。温性水果：龙眼、桃子、荔枝、金橘。热性水果：榴莲。

平性水果

平性水果可开胃健脾、补虚，且易消化，适合任何体质，身强体健者可长期食用。平性水果：葡萄、苹果、柠檬。





2. 水果的五味

水果的五味即“甘、酸、咸、苦、辛”五种滋味。每种味都有自己的对应器官。水果的五味也要注意均衡食用，过食和偏食都不利于健康。

甘味

甘味有滋养、补虚、止痛的功效，其对应器官为脾。食用太多会导致发胖，如龙眼、荔枝等。

酸味

酸味有收敛止汗、开胃生津、助消化的功效。对应器官为肝。过多食用会损伤筋骨。如柠檬、橙、梅子等。

咸味

咸味有润肠通便、消肿解毒的功效。对应器官为肾。过多食用会导致高血压、血液凝滞。



苦味

苦味有清热、降火、解毒、除烦的功效。对应器官为心。过多食用容易消化不良，胃病患者尤应注意。如橄榄等。

辛味

辛味能补气活血、发散风寒，对应器官为肺。过多食用会损耗气力，损伤津液等。





每天吃水果别超过两种



吃水果有益健康，尤其夏天的高温令人觉得昏沉，加之大量流汗，更需要注意摄取充足的维生素B群、维生素C及水分来缓解疲劳感，而吃水果正是简单而又健康的方法之一。不过，吃水果也不宜超量，否则会在身上加了几圈赘肉！因为水果的热量不算低，特别是味道香甜的，热量和糖分一定不会少。

从中医角度来看，有些水果要“小心”地吃，比如芒果属于“发物”，某些人吃了容易诱发疾病。而且芒果皮含有组织胺成分，可能引起过敏。若是患皮肤湿疹的人，最好是少碰菠萝。否则病情可能加重。可以消暑气的西瓜也不是人人能吃的，腹泻、胃炎、胃溃疡或经常胃肠不舒服的人就不适合。

吃水果也要有个量。一天吃

两种水果，且每种不超过拳头大小（或大约一饭碗的量）。这样一般不会出问题。

夏天不利于储存水果。最好买了之后在1~2天内就趁鲜享用。如果买来的水果正熟，只要放在通风、不受日晒的阴凉处就行。一般来说，适合水果的保存温度介于7~13摄氏度之间。但有些水果需要更低的温度，例如苹果、葡萄、桃子、李子、柿子等。冰箱冷藏室是贮存这些水果的好地方。放进冰箱冷藏的水果可先不清洗，但要以塑料袋或纸袋装好，以防止果实的水分蒸发。保存时应在塑料袋上扎几个小孔保持透气，以免水气积聚，造成水果腐烂。

不是每一种水果都适合放在冰箱里保鲜。有些水果天生怕冷。像一些原产于热带的香蕉、芒果、木瓜等，放入冰箱反而会造成果皮上起斑点或变成黑褐色，水果的品质和味道也会受到破坏。





此为试读, 需要完整内容请访问: www.51tongji.com