

倪克梁
◎主编



百果治百病

水果可以调节体内代谢，预防疾病，增进健康。常吃水果对高血压、冠心病的防治大有好处。

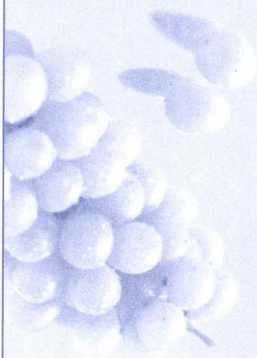
水果不但有清心润肺的作用，还对防治癌症等肿瘤疾病有直接或间接作用。

但吃水果并非越多越好。专家告诉我们，应该根据自己的体质选择不同的水果。



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

幸福生活健康枕边书

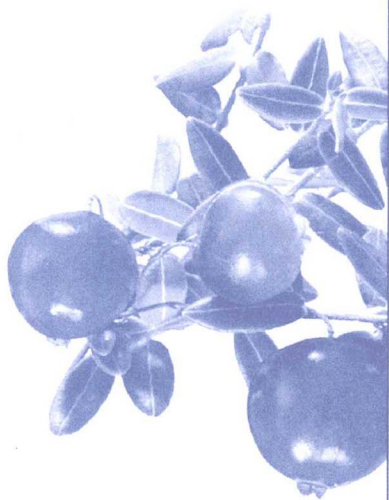


倪克梁 主编

百果治百病

水果可以调节体内代谢，预防疾病，增进健康。常吃水果对高血压、冠心病的防治大有好处。

水果不但有清心润肺的作用，还对防治癌症等肿瘤疾病有直接或间接作用。但吃水果并非越多越好。专家告诉我们，应该根据自己的体质选择不同的水果。



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

百果治百病/倪克梁主编.
武汉:湖北人民出版社,2008.5

ISBN 978 - 7 - 216 - 05542 - 0

- I. 百…
II. 倪…
III. ①水果—食品营养②水果—食物疗法
IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 033210 号

百果治百病

倪克梁 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市楚风印刷有限公司

经销:湖北省新华书店

开本:660 毫米×980 毫米 1/16

印张:11.5

字数:119 千字

插页:1

版次:2008 年 5 月第 1 版

印次:2008 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05542 - 0

定价:22.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

① 对症吃水果功效大 ②

1

水果含有多种营养成分,可以调节体内代谢,预防疾病,增进健康。它含有人体需要的多种维生素,特别是维生素C,可增强人体抵抗力,预防感冒、坏血病等,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。水果和蔬菜一样含有很多膳食纤维,都能起到促进肠蠕动作用,防止便秘,有利于体内废物及毒素的排泄。科学研究发现,水果有清心润肺等医疗作用外,还对防治癌症等肿瘤疾病有直接或间接的作用。

常吃水果益处多。消化内科专家介绍,苹果中的可溶性纤维果胶可以通便;每天吃一两根香蕉,可使中风发病率减少40%,还能润肠通便;橘子富含钾、维生素B和维生素C,橘汁中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,并能防止血凝,可减少冠心病、中风及高血压的发病率等。

但吃水果并非越多越好。专家说,人们应该根据自己的体质选择不同的水果。比如,虚寒体质的人基础代谢率低,

体内产热量少,四肢易发冷,面色较正常人苍白,平时很少有口渴感,也不喜欢接受凉的环境和食品。这样的人吃水果时,要选择吃温热性的。

相反,实热体质的人代谢旺盛,易“上火”,经常会口干舌燥,喜欢吃冷饮,常便秘。这样的人群要多吃寒凉性的水果。

已经患有某种疾病的人也要有选择地食用不同的水果。经常大便干燥的人可选择桃子、香蕉、橘子等,少吃柿子,因为柿子可加重便秘;肝病患者可选择香蕉、苹果、西瓜、梨、大枣,少吃酸性及较硬的水果;胃溃疡患者可选择香蕉,它能促使胃溃疡愈合。

有针对性地食用水果可以达到滋养的作用,但如果不了解自己的体质和水果的属性,也容易给自己的身体留下疾病的隐患。

人们在吃水果前,应当先对水果的属性有些了解。

水果一般可以分为寒凉、温热、甘平3类。寒凉类水果有柑、橘、菱、荸荠、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等,体质虚寒的人慎食。温热类水果有枣、栗、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等,体质燥热的人食用要适量。甘平类水果有梅、李、椰、枇杷、山楂、苹果等,这类水果适宜于各种体质的人。

酸性水果不宜多吃。酸性水果如杨梅、梅子、李子等,所含的酸性物质不易被氧化分解,容易导致体内偏酸,一般不宜多吃;酸性水果中含单宁酸,与海味同食会与蛋白质凝固,沉淀于肠道内,引起呕吐、腹痛腹泻和消化不良;而且水果中的酸味会同胃酸一起刺激胃黏膜,溃疡病患者也不宜吃酸性水果;同时便秘的人也应少吃酸性水果,以免加重便秘。



此外,有些水果不能空腹吃。西红柿、柿子、橘子、山楂、香蕉、杏仁等都不能空腹吃。因为西红柿中含果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等,如果空腹吃,就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。

柿子所含鞣质与胃酸凝结则形成“柿石”,同时患有胆结石、肾结石的病人吃柿子也要慎重,以免导致病情恶化。橘子中含大量糖分和有机酸,空腹食之则易产生胃胀、呃酸。

山楂味酸,空腹食之则易产生胃疼。香蕉中的钾、镁含量较高,空腹吃香蕉,使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。杏不能空腹吃,也不能在吃了肉类和淀粉食物后吃,这有可能引起胃肠功能紊乱。

医学研究证明,与机体老化相关的疾病及基因的突变,都与自由基的损伤有关。因此保持机体足够的抗氧化物质,及时清除自由基,是抗衰老的重要手段。

拒绝衰老的两大要素就是蔬菜和水果。

蔬菜、水果在防治人类一些与自由基损伤相关的疾病以及抗衰老过程中起着十分重要的作用。世界各国的膳食指南都把摄取蔬菜、水果列为重要内容。美国 2000 年修订最新版膳食指南时,将“选择富含谷物、蔬菜、水果的膳食”这一条改为“每日选择多种蔬菜与水果”。

大量科学测试证明,蔬菜、水果不仅提供人体所需的一些维生素、矿物质和纤维素等,而且还含有许多植物抗氧化物质,如一些蔬菜、水果含有丰富的多酚类物质,包括类黄酮、花色素类等,有些物质的抗氧化作用甚至强于人所熟知的抗氧化剂维

生素 C、维生素 E 和胡萝卜素。

近日,天津环境医学研究所有关人员对国内常见的以下水果的抗氧化活性进行了测定比较,结果如下——

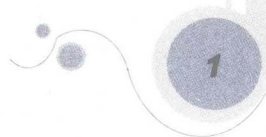
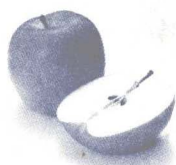
30 种水果抗衰老排行榜(从强到弱)

山楂 13.42、冬枣 6.98、番石榴 6.07、猕猴桃 4.38、桑葚 4.11、草莓 3.29、玛瑙石榴 3.10、芦柑 2.29、无籽青皮橘子 2.19、橙子 1.89、柠檬 1.43、樱桃 0.99、龙眼 0.94、菠萝果 0.87、红蕉苹果 0.80、菠萝 0.80、香蕉 0.73、李子 0.71、荔枝 0.59、金橘 0.50、玫瑰葡萄 0.49、柚子 0.39、芒果 0.38、久保桃 0.38、杏子 0.34、哈密瓜 0.24、水晶梨 0.22、白兰瓜 0.19、西瓜 0.16、柿子 0.14。

参加本书编写的同志有:

王宜妮、罗俊、盛红霞、王志军、旭光、陈静静、何家胜、王建元、俞琴、马健宏、王杭英、梁卓君、朱向君、张卫东、陈美东、周英、钟伟、程林、陈一苹。在此对他们表示由衷的感谢。

BaiGuo ZhiBaiBing
百果治百病



MULU
目录

- 桃子 /1
- 杨桃 /4
- 猕猴桃 /7
- 杏子 /11
- 苹果 /14
- 花红 /16
- 梅子 /18
- 柿子 /20
- 山楂 /22
- 枇杷 /24
- 柑 /26
- 佛手柑 /28
- 橘子 /30
- 橙子 /33
- 柚子 /36
- 柠檬(莱姆) /39
- 金橘 /41
- 杨梅 /44



水果



MULU

目录

櫻桃 /46

龙眼 /49

荔枝 /52

草莓 /55

莓的家族 /57

桑葚 /59

橄榄 /62

凉粉果 /64

梨 /67

刺梨 /69

李子 /71

大枣 /74

沙枣 /77

海枣 /79

香蕉 /81

石榴 /84

椰子 /87

番石榴 /89

菠萝 /91

葡萄(红提) /94

无花果 /97



芒 果 /100

甘 蔗 /102

木 瓜 /104

西 瓜 /107

甜 瓜 /110

哈密瓜 /113

罗汉果 /115

枸 杞 /117

红毛丹 /120

莲 雾 /122

莲 藕 /124

莲 子 /126

黄 皮 /129

火龙果 /131

榴 莲 /134

百香果 /137

佛头果 /139

酪 梨 /141

枳椇子 /144

海棠果 /146



MULU

目录

山 竹	/148
神秘果	/151
蛋黄果	/153
人参果	/155
槟 榔	/157
芡 实	/160
荸 荠	/162
菱	/164
百 合	/167
使君子	/170
藏青果	/172
慈 姑	/174



桃子

简介

桃子又名寿桃、寿果。为蔷薇科植物桃或山桃的成熟果实。桃的核仁名桃仁。桃仁、桃花、桃叶、桃树胶均可入药。

性 味

甘、酸、微温。桃仁：甘、平。

营养成分

蛋白质、果酸、糖类、膳食纤维、维生素 B₁、B₂、C、磷、铁、钙、钾等。桃仁含脂肪油和苦杏仁甙、维生素 B₁ 和挥发油等。

功 效

有补益、补心、生津、解渴、消积、润肠、解劳热之功效，为“肺之果”，对于呼吸器官有镇静作用，可止咳、平喘。适宜低血糖、肺病、虚劳喘嗽之人作为辅助食疗之物；桃含铁量很高，常吃能够起到防治贫血的作用，里面的果胶还可以预防便秘；桃子含钾多，含钠少，适宜水肿患者食用。而且有活血



百果

治

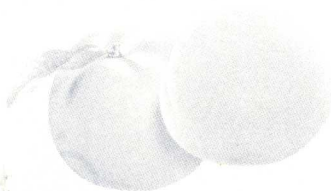
百病

Baiguo ZhibaiBing

化淤作用,可以用于高血压病人的辅助治疗。

桃仁有去血管栓塞的作用,所以可用于血管栓塞引起的半身不遂。

临床上常用于闭经不通、月经痛、血压过高、慢性阑尾炎和跌打损伤引起的淤血肿痛等症状。

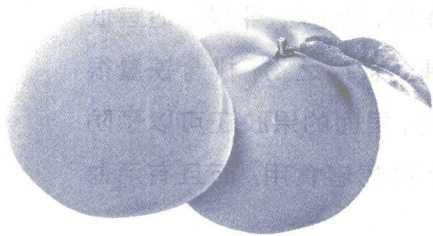


食疗推荐

1. 清热脆桃西瓜杯: 取约 1000 克重的小西瓜, 从中间切开, 挖出瓜瓤, 所剩瓜皮即为西瓜杯。将脆桃 2 个(约 250 克)去毛洗净, 切小片, 香蕉 2 只去皮切片, 李子 8 枚洗净切片。将桃片、香蕉片、李子片、西瓜瓤片(适量)混合, 加入白糖搅匀, 分装入两个西瓜杯中, 置冰箱内冷冻 30 分钟后即可食之。此西瓜杯具有消暑清热、生津止渴之效, 可治暑热伤阴、烦热口渴、小便短赤等症。

2. 治白发增多: 将桃仁放入水中浸泡 3 昼夜, 取出去皮去尖。用白糖适量放入锅内加热化开, 倒入桃仁混匀, 冷却食用, 每日服 2 次, 每次 10 粒, 连服 3 个月左右见效。

3. 治哮喘: 桃仁、李仁、白胡椒各 6 克, 生糯米 10 粒, 共研为细末, 用鸡蛋清调匀, 外敷双脚心和双手心。



温馨提示

吃桃子有五忌：一是未成熟的桃子不能吃，否则会腹胀或生疖痈；二是即使是成熟的桃子，也不宜吃太多，太多会令人生热上火，严重的还会令身上起疮；三是烂桃切不可食用；四是桃子忌与甲鱼同食；五是糖尿病患者血糖过高时应少食桃子。

桃仁虽然有破血行淤、滑肠通便的功效，但是桃仁含有挥发油和大量的脂肪油，泻多补少，所以不要多吃，桃仁吃多了，可以导致中毒，早期有恶心、呕吐、头疼、头晕、视力模糊、心跳加速等现象，严重者可导致心跳停止。尤其是孕妇，更不要食用。



治百病

Baiguo ZhibaiBing

杨桃

简介

杨桃, 又称作五棱子、五敛子、羊桃等, 为灌木或小乔木科植物杨桃的果实。果皮呈蜡质, 光滑鲜艳, 果肉黄亮细致脆嫩, 爽甜多汁。

性味

味酸甘涩, 性平, 无毒。

营养成分

含蛋白质、脂肪、糖和枸橼酸, 还有多种维生素(A、B₁、C)和矿物质。

功效

杨桃能减少机体对脂肪的吸收, 有降低血脂、胆固醇的作用, 对高血压、动脉硬化等心血管疾病有预防作用。同时还可保护肝脏, 降低血糖。杨桃中糖类、维生素C及有机酸含量丰富, 且果汁充沛, 能迅速补充人体的水分, 生津止渴, 并使人体内的热或酒毒随小便排出体外, 消除疲劳感。杨桃果汁中含有大量草酸、柠檬酸、苹果酸等, 能提高胃液的酸度, 促进食物



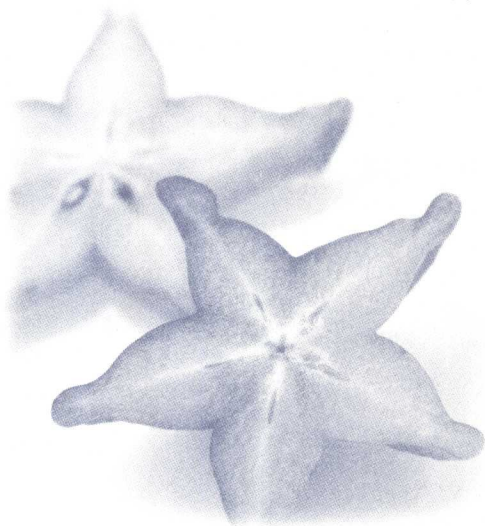
的消化。含有大量的挥发性成分、胡萝卜素类化合物、糖类、有机酸及维生素 B、维生素 C 等，可消除咽喉炎症及口腔溃疡，防治风火牙痛。

杨桃除了对人体健康有益外，对女士的美容也有很好的疗效。杨桃里面含有特别多的果酸，能够抑制黑色素的沉淀，能有效的去除或淡化黑斑，并且有保湿的作用，可以让肌肤变得滋润、有光泽，对改善干性或油性肌肤组织也有显著的功效。

食疗推荐



1. 治咽喉痛：杨桃 2 个，生食，1 日 2 次。
2. 治脾脏肿大：杨桃 5 个，捣烂绞汁，用温开水冲服。每日 2 次。
3. 小便热涩、痔疮出血：鲜杨桃 3 个，切碎捣烂，用凉开水冲服。每日 2 次。
4. 疟疾、脾脏肿大：杨桃 1000 克，捣烂绞汁，小火煎至膏状，停火冷却后拌入白糖 500 克，装瓶备用。每次 10 克，用开水冲服，每日 3 次。
5. 杨桃外敷的美容方法：将杨桃捣烂敷面，每次敷面 10 ~ 15 分钟，这样有助于消除黑斑及面部的黑色素。另外，多吃杨桃对减肥有奇效。





百果治百病

BaGuo ZhiBaiBing

温馨提示

1. 适合一般人食用。患有心血管疾病或肥胖的人也适合食用。每次半个即可。

2. 杨桃性寒,肺寒咳嗽,痰白而多者,不宜多食;凡脾胃虚寒或有腹泻的人也宜少食。