



水果食用手册



吃什么水果好

水果·健康排行榜

李奕萱 编著

吃什么水果好
先看水果宜忌大盘点

吃什么水果好
要看水果健康排行榜

吃好水果必备知识6则

吃好水果养容颜
吃好水果疗疾患



航空工业出版社

吃什么水果好

水果·健康排行榜

李奕萱 编著

航空工业出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

吃什么水果好:水果健康排行榜/李奕萱编著.—北京:
航空工业出版社,2008.2
ISBN 978-7-80183-968-8

I.吃… II.李… III.水果—食品营养 IV.R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 163446 号

吃什么水果好

Chi Shenme Shuiguo Hao

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

电话:010-64978486 010-64919539

北京三石印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2008 年 2 月第 1 版

2008 年 2 月第 1 次印刷

开本:880×1230

1/32

印张:5

字数:185 千字

印数:1—8000

定价:16.00 元

Foreword

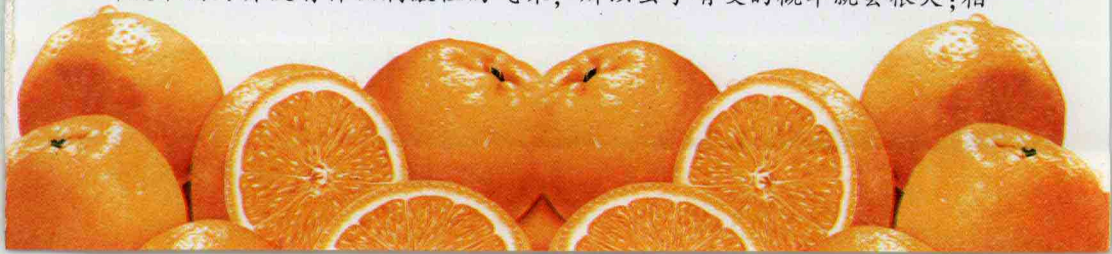
前言



原本很想以一种轻快的口吻来开始介绍这本书,但是一想到我们现在所处的环境:电磁辐射、大气污染、水质污染……还有说不出道不明的亚健康困扰,就不由得让我先担心起我们这个赖以生存的环境来。更加恐怖的是,我们的生育健康已经远不如从前,这与父母的健康程度有着很大的关系。在我们自己饱受毒素侵扰、寻求不出更好的排毒方法的时候,我们已不知不觉地把毒素同基因带给了无辜的孩子……我们总是说:民以食为天。可是现如今,就连我们自己也说不好这个“天”还是不是从前那个天然的“天”、自然的“天”了!不知从何时起,我们食用的鸡和黄鳝是激素喂养出来的;大量抗生素添加到了猪的饲料中;蔬果等不到自然成熟就用“乙烯利”催熟……我们已经有很多东西不敢吃了,成年人具有一定的抵抗力还好说,可是如果是小孩子摄入这些过量激素、超标农药的食物,那导致的后果将是多么的可怕!

农药超标的作物会导致哪些危害呢?首先,以最常食用的番茄为例,化肥达标或是按照一般常规方法种植的番茄,色泽呈粉红色,形状浑圆。而在培育期间过量滥用激素的番茄,颜色就会变得异常鲜艳,呈红色、紫红色或是翠绿色,外观上也会出现顶端尖突出的现象,果肉内部空洞,果实大,籽、肉“空”。其次,肥料中最常见的是氮肥,可如果氮肥的使用量过大,就会造成蔬果被硝酸盐污染,被人食用后,会跟身体里的一些物质产生化学变化,形成新的化学物质——亚硝酸胺,“亚硝酸胺”是一种毒性很强的致癌物质。

此外我们常说:“生虫的作物一定是健康无农药的作物。”吃起来就放心很多,但事实却可能正相反。其实蔬果分为“多虫蔬果”与“少虫蔬果”,一般按照蔬果的气味区分。无刺激性气味的蔬果:火龙果、白菜、卷心菜等,这种蔬果因为并没有什么刺激性的气味,所以虫子啃咬的概率就会很大;相



反,有刺激性气味的蔬果,虫子光顾的次数就明显少于前者。因为“多虫蔬果”易招虫子,农药往往要比“少虫蔬果”打的次数多上几倍,所以,并不是有虫子啃咬过的蔬果就可以放心食用,我们在选购的时候一定要注意这个问题。

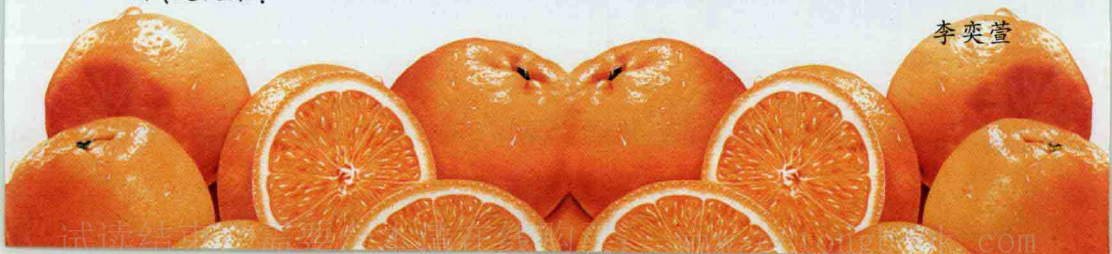
现在很多大型的超市里都有无公害、绿色蔬果,在我们经济条件允许的情况下,选择这样的健康食品是很有必要的。现在政府已经意识到食品卫生安全这一问题的严重性,不久的将来我们能够吃上更多健康、无毒害的食物。让我们的身体能够少一些毒素的负担,让我们的下一代也能够少受一些不该承受的污染。

说到这里,言归正传,本书主要介绍的是食品中有关水果的一些知识,希望对大家挑选水果能有所帮助。大家一定听说过:人可以七天不吃饭,但不可以一天不喝水。可见水对于人类生命之重要,但是不同的水对人体的影响也是不同的,我应该提倡朋友们多喝那些“看不见的水”,什么是“看不见的水”呢?那就是水果、蔬菜中的水,就营养价值、摄入方便而言更应大力推荐富含多种营养素的水果!大家不要小看我们每天都要接触的水果,每一种水果都是萃取了当地各种养分,经年累月,积累精华而结成的果实,所以水果中的水已经不是简单的水了,而是汇聚了多种营养的甘露。通过食用水果这个方式来摄取人体所需的水分、营养,简直是绝妙的方法。但是食用水果还是有很多禁忌的,不同体质与不同人群应该根据自身的需要而选择水果,不能盲目挑选口味好的食用。因为水果除了补充人体所需的基本养分外,还具有一定的美容、食疗功效。所以我们要有针对性地食用水果,让水果的功效能够发挥到最好。本人特别推荐书中第二篇章的水果排行榜,能够让朋友们根据自己的情况参考排行榜的内容,了解各种水果的突出养生功效。

总而言之,编写这本书的目的就是希望通过我的介绍,让大家能够在众多的水果中了解我们到底吃什么水果好,怎么吃水果更健康?也请大家从现在开始关注健康食品这一课题。

最后,祝所有朋友在忙忙碌碌的工作、生活中,从吃水果开始,吃得更好、更健康!

李奕萱



Content

第一篇 吃什么水果好,先看水果宜忌大盘点

- || 鲜果功效、宜忌大盘点……………002
- || 干果功效、宜忌大盘点……………057

第二篇 吃什么水果好,要看水果健康排行榜

- || 世界十大健康水果排行榜……………072
- || 最具营养的大众水果排行榜……………074
- || 夏食水果排行榜……………076
- || 冬食水果排行榜……………078
- || 低糖水果排行榜……………080
- || 低卡水果排行榜……………082
- || 排毒水果排行榜……………084
- || 美容水果排行榜……………086

第三篇 吃什么水果好,吃好水果必备知识 6 则

- || 吃什么性味的水果好……………089
- ✿ 果之五性……………089
 - ◆ 凉性或寒性水果……………090
 - ◆ 温性或热性水果……………090
 - ◆ 平性水果……………090
- ✿ 果之五味……………091
 - ◆ 甘味……………092
 - ◆ 酸味……………092
 - ◆ 苦味……………092
 - ◆ 辛味……………092
 - ◆ 咸味……………092
- || 吃什么颜色的水果好……………093
- ✿ 果之色源……………093
 - ◆ 青色水果……………094
 - ◆ 赤色水果……………094
 - ◆ 黄色水果……………094
 - ◆ 白色水果……………094
 - ◆ 黑色水果……………094
- ✿ 果之色素……………095

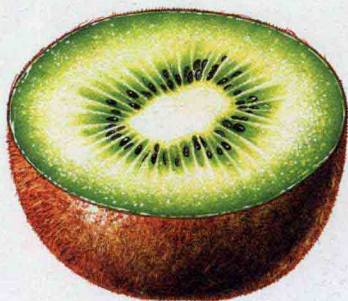


Content

- ◆ 类胡萝卜素·····096
- ◆ 花黄色素及黄酮·····096
- ◆ 花青素·····096
- ✿ 果色功效·····097
- ◆ 黑紫色水果·····098
- ◆ 红色水果·····098
- ◆ 黄色水果·····098
- ◆ 茶色水果·····098
- || 吃什么营养成分的水果好·····099
- ✿ 果之营养·····099
- ◆ 碳水化合物·····100
- ◆ 蛋白质·····100
- ◆ 维生素·····101
- ◆ 无机盐·····102
- ◆ 色素·····102
- ◆ 香气·····102
- ✿ 果之酸碱平衡·····103
- ◆ 改善酸性体质四君子·····104
- || 什么时间吃水果好·····105
- ✿ 一天中什么时间吃水果好? ·····106
- ◆ 番茄·····106
- ◆ 柿子·····106
- ◆ 香蕉·····106
- ◆ 甘蔗和鲜荔枝·····106
- ◆ 山楂·····106
- ✿ 饭前吃还是饭后吃? ·····107
- || 喝什么果汁好·····108
- ✿ 灌装果汁·····109
- ◆ 什么是 100% 纯果汁·····109
- ◆ 如何选购果汁·····109
- ◆ 变质果汁的识别·····110
- ✿ 鲜榨果汁·····111
- || 怎样挑选好水果·····112



- || 水果的美容功效·····117
- ◆ 三大功效打造美好肌肤·····118
 - ◆ 美白嫩肤·····118
 - ◆ 祛斑养颜·····119
 - ◆ 除皱抗衰·····120
- ◆ 四季皆宜令您容光焕发·····121
 - ◆ 春季——干燥多风·····121
 - ◆ 夏季——日晒脱水·····123
 - ◆ 秋季——变温转季·····125
 - ◆ 冬季——寒冷燥闷·····127
- ◆ 五毒不侵让你气定神闲·····128
 - ◆ 肌肤毒素的产生·····128
 - ◆ 排毒种类·····128
 - ◆ 保肝水果·····129
 - ◆ 解酒水果·····130
 - ◆ 解便水果·····131
 - ◆ 排毒理肠·····131
- ◆ 六脉顺畅修得窈窕身材·····132
 - ◆ 选对水果助减肥·····132
 - ◆ 进食时间很重要·····133
 - ◆ 食用得当保健康·····134
- || 水果的食疗偏方·····135
 - ◆ 感冒·····136
 - ◆ 哮喘·····137
 - ◆ 慢性支气管炎·····138
 - ◆ 胃痛·····139
 - ◆ 消化不良·····140
 - ◆ 胃及十二指肠溃疡·····141
 - ◆ 腹泻·····142
 - ◆ 便秘·····143
 - ◆ 肝炎·····144
 - ◆ 胆囊炎·····145
 - ◆ 高血压·····146
 - ◆ 高血脂·····147
 - ◆ 肾炎·····148
 - ◆ 头痛·····149
 - ◆ 失眠·····150
 - ◆ 风湿性关节炎·····151
 - ◆ 痛经·····151
 - ◆ 痔疮·····152



第1篇

吃什么水果好 先看水果宜忌大盘点

水果多多，
吃什么水果好呢？

首先让我们来了解一下不同水果的功效与宜忌，
使大家在吃水果时避免不利健康的错误吃法，
使大家吃出健康、吃出美味。

I 鲜果功效、宜忌大盘点



百香果

Passion fruit

别名：西番莲、情人果、巴西果。

产地：南美洲。

收获期：果实收获期一般从6月底连续采收到来年1月，长达8个月。

性味

性平，味甘酸。其果汁具有番石榴、芒果、香蕉等多种水果的香气。

成分

百香果果实含有人体所需17种氨基酸、多种维生素和类胡萝卜素以及微量元素。可溶性固形物占5%~16%，总酸量为3.8%~4%。

功效

清肠开胃，生津润燥，补血安神，另有消炎止痛、滋阴补肾、降脂降压等疗效。

宜

适宜高血压、贫血、皮肤干燥、大便干燥、萎缩性胃炎者或因胃酸不足所导致的食欲不振、口角溃疡、心悸失眠者食用。

忌

由于百香果味偏酸，若胃酸过多者慎食；肾功能不全及尿毒症者勿食。



芭乐

Guava

别名：番石榴。

产地：原产于美洲热带，约17世纪末传入我国。现台湾、广东、广西、福建、江西等省均有栽培，有的地方已逸为野生果树，而尤以台湾为芭乐的主产主销大省。

收获期：台湾芭乐最早的种下80天后即可结果，最迟的种下10个月也能采收，而且一年四季均在生长结果，故四季都可收获。

性味

性温，味酸微涩。

成分

含有蛋白质、脂肪、醣类、维生素A、B、C以及钙、磷、铁。其中维生素C，比柑橘多8倍，比香蕉、木瓜、番茄、西瓜、菠萝等多数十倍；铁、钙、磷含量也十分丰富；种子中铁的含量更胜于其他水果，所以最好把种子一同吃下去。

功效

收敛止泻，消炎止血。

宜

适宜急慢性肠炎、感冒头痛、风湿痛、高血压、坏血病患者，以及胃酸过多引起的胃病患者食用。芭乐的叶片与幼果晒干后代茶饮，还是糖尿病人的食疗佳品。

忌

习惯性便秘者慎食。



槟榔

Betelnut



别名：槟榔玉、槟门、槟楠、尖槟。

产地：主要分布在中非和东南亚，如印度、巴基斯坦、斯里兰卡、马来半岛、新几内亚、印度尼西亚、菲律宾、缅甸、泰国、越南、柬埔寨等国。我国引种栽培已有 1500 年的历史，广东、台湾两省栽培较多，广西、云南、福建等省（区）也有栽培。

收获期：冬季或春季果实成熟时。

性味

性温，味苦辛。

成分

槟榔果实中含有多种人体所需的营养元素和有益物质，如脂肪、槟榔油、生物碱、儿茶素、胆碱等。

功效

种子可入药，有杀虫、破积、下气、行水的功效，是我国名贵的“四大南药”之一。主治虫积、食积、气滞、痢疾、驱蛔，并且外治青光眼，嚼食起兴奋作用。

宜

适宜胸膈满闷、痞胀呕吐者，醉酒后宿醒未消者，过食肥甘油腻者，青光眼、眼压增高者，生肠道寄生虫病者，以及脚气病人等服食。

忌

中虚气弱者及病后产后者勿食。此外过量食用，会由于槟榔碱中毒而出现流涎、呕吐、昏睡及惊厥等反应，食用时应多加注意。



菠萝

Pineapple

别名：凤梨。

产地：原产于中、南美洲，现广泛分布于南北回归线之间。我国是菠萝十大主

要生产国之一，目前我国主要分布在广东、海南、广西、福建、云南等省。

收获期：菠萝生产通常有4个采收季节——春果，4~5月成熟；夏果，6~7月成熟；秋果，10~11月成熟；冬果，12月~翌年1月成熟。

性味

性平，味甘微涩。

成分

菠萝营养丰富，含多种维生素，其中每100克菠萝中维生素C含量可高达30毫克。此外，钙、铁、磷等含量丰富。

功效

消暑解渴，消食止泻。对肾炎水肿、高血压、支气管炎有一定疗效。菠萝中有一种酵素——菠萝蛋白酶，它能溶血栓，防止血栓形成，减少脑血管病和心脏病的死亡率。

宜

适宜酷暑身热烦渴者，消化不良、伤食腹泻者，以及高血压患者和肾炎患者食用。

忌

由于菠萝含糖量颇高，故糖尿病患者慎食。此外菠萝的果肉中含有一种“菠萝酶”，这种酶能够分解蛋白质。对于我们口腔黏膜和嘴唇的幼嫩表皮有刺激作用，食用时会使我们感到一种麻刺痛的感觉，严重的还会导致腹痛、呕吐、皮肤潮红、浑身发痒等症状，我们称之为“菠萝病”。因此，当我们吃鲜菠萝时，最好先用盐水将菠萝泡上一段时间，食盐能抑制菠萝酶的活力，也就可以抑制菠萝酶对我们口腔黏膜和嘴唇的刺激，同时也会感到菠萝更加香甜了。另外菠萝酶是一种蛋白酶，有分解蛋白质的作用。所以，少量吃可以增进食欲，但是过量食用对人体有害，会引起胃肠病。因此，食用菠萝要适量。

菠萝蜜

Jack fruit



别名: 树菠萝、木菠萝。

产地: 原产于热带亚洲, 在热带潮湿地区广泛栽培。我国海南、广东、广西和云南东南部有栽培。

收获期: 每年7~8月为菠萝蜜上市时间。

性味

性平, 味甘微酸。

成分

菠萝蜜中含有丰富的糖类、蛋白质、菠萝蜜蛋白质、维生素B族(B₁、B₂、B₆)、维生素C、矿物质、脂肪油等。

功效

生津止渴、益气解酒、助消化。

宜

适宜夏季烦热口渴时以及饮酒过量后食用; 适宜脾胃虚弱、消化不良者食用; 特别在抗水肿和治疗各种炎症方面均有一定功效。

忌

糖尿病患者勿食。此外有些人吃了不经盐水浸泡的菠萝蜜后可引起过敏反应, 表现为皮肤潮红、瘙痒、风团、腹部疼痛、呕吐、腹泻、脱水等一系列症状, 严重者可发生过敏性休克, 表现为末梢循环衰竭, 如唇甲青紫、面色苍白、出冷汗、血压下降, 病情危重者, 可致死亡。发生过敏原因, 可能与其中所含蛋白水解质有关, 所以应在吃菠萝蜜以前, 先将其果肉放在淡盐水中浸泡数分钟, 这种方法不但可避免过敏反应的发生, 还能使果肉的口味更加醇美。



草莓

Strawberry

别名：士多啤梨、五月香。

产地：广泛种植于温带国家，目前主要产地为中国、美国、澳大利亚和新西兰。

收获期：12月中旬至翌年5月前。

性味

性凉，味酸甘。

成分

每100克草莓果肉中含糖8~9克、蛋白质0.4~0.6克，维生素C 50~100毫克，比苹果、葡萄高7~10倍。而它的苹果酸、柠檬酸、维生素B₁、维生素B₁₂，以及胡萝卜素、钙、磷、铁的含量也比苹果、梨、葡萄高3~4倍。

功效

润肺生津、健脾和胃、补血益气、凉血解毒，对动脉硬化、高血压、冠心病、坏血病等疾病有辅助疗效。据研究草莓中的鞣花酸具有防癌抗衰老的功效，而草莓中含有的另一种叫天冬氨酸的物质，可以自然而平缓地除去体内的“矿渣”，具有间接的排毒减肥功效。

宜

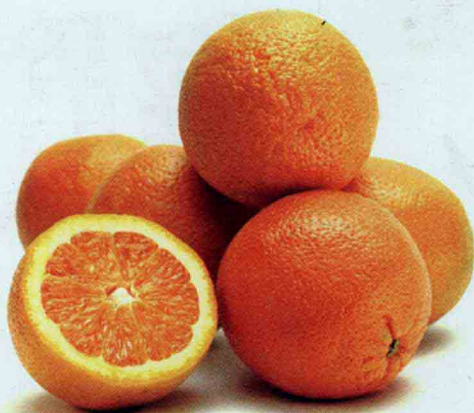
适宜风热感冒、肺热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑者以及患有鼻咽癌、咽喉癌、肺癌等癌症患者食用。此外女性常吃草莓，对头发、皮肤、牙齿均有保健作用。

忌

由于草莓性凉，故胃寒者不宜多食。

橙子

Orange



别名：甜橙、香橙。

产地：我国华东、华南、西南和湖北、湖南等地均有栽培。

收获期：秋季 10 月为收获期。

性味

性微凉，味甘酸。

成分

橙子含橙皮甙、柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、果糖、果胶和大量维生素 C、维生素 P 等营养物，具有增加毛细血管的弹性、降低血中胆固醇的功效，此外有防治高血压、动脉硬化的作用。

功效

生津止渴、开胃宽胸、清火止呕。用于食欲不振、胸腹胀满作痛、消瘦、解酒、解鱼蟹毒。由于橙子中含有大量维生素 C，具有抗氧化与阻断致癌物二甲亚硝胺的生成作用，故还有防癌功效。

宜

适宜恶心呕吐、胸膈满闷、肋肋胀痛者以及饮酒过量、醉酒呕吐者食用。由于橙子具有“疗瘕气”之功效，也特别适宜瘦瘤者、甲状腺肿者食用，此外它还有防止胆结石生成的功效。

忌

对于有口干咽燥、舌红苔少等现象的人，由于其肝阴不足，而橙子吃多了更容易伤肝气，发虚热，故此类人慎食或勿食橙子。

鳄梨

Avocado



别名：酪梨、牛油果。

产地：原产于中美洲，全世界热带和亚热带地区均有种植，但以美国南部、危地马拉、墨西哥及古巴栽培最多。中国的广东、福建、台湾、云南及四川等地均有少量栽培。

收获期：每年 8 月至 9 月。

性味

果肉柔软似乳酪，色黄，风味独特。

成分

鳄梨果肉营养丰富，果肉含脂肪、糖分、蛋白质、纤维、灰分、维生素 C 等，是一种高能水果，营养价值与奶油相当。其中果仁含油量 8%~29%，此油是一种不干性油，没有刺激性，酸度小，乳化后可以长久保存。

功效

鳄梨果肉含糖率极低，为香蕉含糖率的 1/5，是糖尿病人难得的高脂低糖食品。而用果皮泡水饮用，则对糖尿病有缓解作用。除食用外，可作高级化妆品、机械润滑和医药上的润肤油及软膏原料。

宜

鳄梨油对于护肤护发有特别的功效；鳄梨叶浸泡代茶饮可利尿，清洁肝脏、降低血压；同时树皮和叶子可治疗胃病和胸闷，控制月经不调；种子则有助于治疗痢疾。

忌

一次不宜食用过多，建议与其他食物同食。