

饮食保健小百科

如何让水果充分发挥保健功效

食话食说

——水果的妙用

芳芳◎编著

我们可能天天吃水果，也知道水果能补充营养，但你真正了解它有多少？不同的体质要吃不同性质的水果，水果食用不当也会致病或致毒，水果能美容，水果还可以排毒，甚至治病……这些，你都知道吗？

 中国纺织出版社

饮食保健小百科

如何让水果充分发挥保健功效

食话食说

——水果的妙用

芳芳◎编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

食话食说,水果的妙用/芳芳编著.

—北京:中国纺织出版社,2008.1

ISBN 978-7-5064-4660-0

I. 食… II. 芳… III. 水果—食品营养

IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156601 号

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:225千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

水果在我们生活中的地位是不容忽视的,它不仅仅给我们带来愉悦的感官享受,还能给我们提供生活所需的多种营养素。

我们可能天天吃水果,也知道水果能补充营养,但你真正了解它有多少?不同的体质要吃不同性质的水果,水果食用不当也会致病或致毒,水果能美容,水果还可以排毒,甚至治病……这些,你都知道吗?

水果到底有多少营养和功效,它该怎么吃更健康、更营养?哪些水果对身体健康最有利?今天在这本书里,就会给大家一一解开,让大家对水果来个全方位的认识。

本书从实用性、知识性的角度来帮助大家认识水果,第一章中大家可以了解到一些常见水果的性质、功效、食用注意事项等,让你针对自己的身体更有针对性地吃水果,吃出健康和营养。第二章告诉你怎么用新鲜果汁解决营养、美容、皮肤、养生等一系列问题。而在第三章中提供的营养食谱中,又能让你实际养生。第四章告诉爱美的女性如何让水果发挥护肤品的功效,简单制作一些独具功效的水果护肤品如面膜、爽肤(液)汁等。最后一章结合中西医知识,让你了解水果富含的营养,对身体有何好处等知识,并分类成容易阅读的章节,让你轻松获取知识。

现在,知道了水果有如此多功效和吃法,如果你喜欢吃水果,肯定能在生食与热食的吃法变换中大开胃口;即使你不太喜欢吃水果,你也可以通过喝口味百变的鲜果汁来汲取营养。如果你是紧张忙碌的

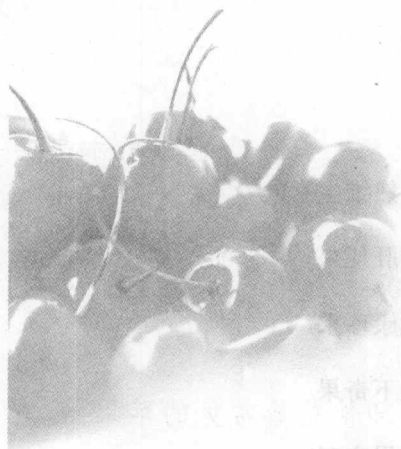


上班族美眉,每天早上喝一杯水果汁或是晚上做一个简单的水果面膜,一定让你神清气爽,压力也会跟着舒缓哟;如果你是位优雅的主妇,本书可以让你找到更健康养生的生活理念,让你成为家庭的营养师和保健师;如果你是为事业奔波打拼的男士,你也可以学会用简单的方法来照顾自己,让自己更强壮,更精神。

水果确实没有它看起来的那么简单,即使是最常见的苹果,都有“一天一苹果,医生远离我”的谚语。现在我们就开始去深入了解它们吧!

编 者

2007 年 10 月



目录 contents

第一章 水果全书:吃水果前必须知道的事 ——水果没有看起来那么简单

每种水果在看似简单的外表下,都有它独特的内涵所在。它们不同的
营养含量、性味、功效、禁忌等,对人体会产生不同的影响,经常要吃水果的
你,不能不知道!



- 1 / 1. 苹果——健康全方位
- 4 / 2. 梨——天然矿泉水
- 6 / 3. 葡萄——生命之水
- 8 / 4. 香蕉——快乐之果
- 10 / 5. 草莓——食、药俱佳的“果中皇后”
- 12 / 6. 杏——果中珍品
- 13 / 7. 柠檬——柠檬酸仓库
- 16 / 8. 猕猴桃——维生素 C 之王
- 18 / 9. 山楂——长寿食品
- 20 / 10. 菠萝——酸甜伴侣



22 / 11. 大枣——天然维生素丸

24 / 12. 柑橘——养肝佳果

26 / 13. 荔枝——健康珍果

28 / 14. 石榴——天下奇果

30 / 15. 西瓜——瓜果之王

32 / 16. 樱桃——美容鲜果

34 / 17. 芒果——热带果王

36 / 18. 橄榄——天堂之果

37 / 19. 木瓜——百益之王

39 / 20. 桃——天下第一果

41 / 21. 柿子——健脾开胃之果

43 / 22. 桂圆——养生佳品

45 / 23. 梅——万能之药

47 / 24. 柚子——橘中之王

48 / 25. 火龙果——百变之身

49 / 26. 蜜瓜——清凉之星

51 / 27. 枸杞——保健之王

53 / 28. 香瓜——甜美之星

54 / 29. 番茄——血液专家

55 / 30. 枇杷——爽声帮手

56 / 31. 红毛丹——热情之果

- 57 / 32. 柳橙——健胃良药
- 58 / 33. 金橘——维 C 冠军
- 59 / 34. 榴莲——尊贵之果
- 60 / 35. 释迦——果中灰姑娘
- 60 / 36. 李子——美容高手
- 61 / 37. 蓝莓——天然药物
- 62 / 38. 覆盆子——养肝之星
- 63 / 39. 甘蔗——胃的医生
- 64 / 40. 桑葚——滋养补血之药
- 65 / 41. 无花果——抗癌之星
- 66 / 42. 莲雾——天然的解热剂

第二章 天然饮品:妙用无穷的果汁 DIY

——水果的优点是榨出来的

用新鲜水果榨出的果汁,既营养美味,又能补充我们身体所需的维生素 A、C 和钙、铁、磷等矿物质营养。不过,首先我们要了解什么样的果汁有什么样的功效再来自已榨汁饮用。



- 67 / 1. 美白果汁
- 71 / 2. 美容养颜果汁
- 77 / 3. 健脾开胃果汁
- 81 / 4. 早餐果汁



82 / 5. 午后果汁

82 / 6. 抗衰老果汁

84 / 7. 排毒果汁

88 / 8. 防感冒果汁

89 / 9. 消暑果汁

93 / 10. 降火果汁

94 / 11. 美腿果汁

95 / 12. 美腹果汁

95 / 13. 瘦身果汁

98 / 14. 洁肤果汁

100 / 15. 乌发、美发果汁

101 / 16. 丰胸果汁

102 / 17. 安眠果汁

102 / 18. 养血补气果汁

103 / 19. 健康养生果汁

107 / 20. 治喉痛果汁

108 / 21. 抗疲劳果汁

110 / 22. 强肝果汁

111 / 23. 抗癌果汁

112 / 24. 提高免疫力果汁

112 / 25. 抗病果汁

114 / 26. 养眼果汁

第三章 另类食谱:营养多多的水果食谱

——吃出水果的别样风味

水果也能做菜、做汤及主食?没想到吧。其实水果若科学地与蔬菜或肉类等搭配,做出的菜或汤会别具风味,要么酸甜爽口,要么滑嫩无比,比一般家常菜希要清爽,最重要的是比单吃水果更有营养,而且还能去除肉类或海鲜的油腻。



115 / 1. 家常小炒类

120 / 2. 风味炖菜类

124 / 3. 红烧类

126 / 4. 汤类

131 / 5. 粥类

133 / 6. 凉菜类

134 / 7. 果酱类

134 / 8. 主食类

135 / 9. 油炸类

137 / 10. 清蒸类

138 / 11. 其他



第四章 清新护肤:经济实惠的水果护肤品 ——材料唾手可得的护肤品

水果中含有丰富的维生素,能够为我们的肌肤提供所需养分,不仅好处多多,还会带来清新自然的感受。而且天然水果面膜,操作起来方便容易,你也可以做到。



- 147 / 1. 酪梨柠檬水润面膜
- 148 / 2. 苹果雪肌滋润面膜
- 148 / 3. 苹果祛斑面膜
- 148 / 4. 西瓜凉爽润肤面膜
- 149 / 5. 西瓜清凉晒后修复面膜
- 149 / 6. 杏肉活血面膜
- 149 / 7. 木瓜桃子活肤面膜
- 150 / 8. 橘子蜂蜜去皱面膜
- 150 / 9. 柑橘柠檬净白面膜
- 151 / 10. 甜橙面膜
- 151 / 11. 香橙磨砂膏
- 151 / 12. 香橙补湿化妆水
- 152 / 13. 橙子去皱霜
- 152 / 14. 葡萄柚活力嫩肤浴
- 153 / 15. 草莓牛奶面膜

- 153 / 16. 草莓营养霜
- 153 / 17. 草莓香蕉面膜
- 154 / 18. 草莓美颜敷
- 154 / 19. 猕猴桃细肤面膜
- 154 / 20. 香蕉牛奶滋养面膜
- 155 / 21. 香蕉橄榄油去皱面膜
- 155 / 22. 蜂蜜柠檬面膜
- 155 / 23. 柠檬保湿平衡化妆水
- 156 / 24. 美白净化花香柠檬浴
- 156 / 25. 绿茶柠檬润肤浴
- 157 / 26. 樱桃面膜
- 157 / 27. 樱桃美白柔肤水
- 157 / 28. 葡萄柔肤水
- 158 / 29. 菠萝番茄净肤去油面膜
- 158 / 30. 菠萝木瓜收敛面膜
- 159 / 31. 木瓜桃子面膜
- 159 / 32. 木瓜嫩肤青春面膜
- 159 / 33. 木瓜薄荷眼膜
- 160 / 34. 桃子润肤面膜
- 160 / 35. 枸杞柔白面膜

第五章 营养药方:简单实用的水果偏方

——利于百病的水果偏方

水果也能治病?更出乎意料吧。对水果进行适当的处理,是可以治疗一些疾病的。关键在于要选对水果和配方。



- 162 / 1. 治感冒水果食疗偏方
- 165 / 2. 治慢性气喘、咳嗽水果食疗偏方
- 170 / 3. 治肺结核水果食疗偏方
- 175 / 4. 治贫血水果食疗偏方
- 179 / 5. 治高血压水果食疗偏方
- 184 / 6. 治高脂血症的水果食疗偏方
- 186 / 7. 治消化不良水果食疗偏方
- 191 / 8. 治便秘水果食疗偏方
- 197 / 9. 治肾炎水果食疗偏方
- 200 / 10. 治肾结石水果食疗偏方
- 200 / 11. 治动脉硬化水果食疗偏方
- 204 / 12. 治心脏病水果食疗偏方
- 206 / 13. 治神经衰弱水果食疗偏方
- 211 / 14. 治中风水果食疗偏方
- 212 / 15. 治糖尿病水果食疗偏方
- 214 / 16. 治甲状腺肿大水果食疗偏方



- 214 / 17. 治溃疡病水果食疗偏方
- 216 / 18. 治胃炎水果食疗偏方
- 218 / 19. 治肠炎水果食疗偏方
- 219 / 20. 治肝病水果食疗偏方
- 226 / 21. 治胆囊炎与胆结石水果食疗偏方
- 228 / 22. 治前列腺炎水果食疗偏方
- 230 / 23. 治阳痿、遗精、早泄水果食疗偏方
- 236 / 24. 治月经不调水果食疗偏方
- 238 / 25. 治妇女闭经水果食疗偏方
- 240 / 26. 治孕期呕吐水果食疗偏方
- 242 / 27. 治产后少乳水果食疗偏方
- 244 / 28. 治小儿麻疹水果食疗偏方
- 245 / 29. 治水痘水果食疗偏方
- 246 / 30. 治百日咳水果食疗偏方
- 249 / 31. 治脱发水果食疗偏方
- 250 / 32. 治须发早白水果食疗偏方
- 252 / 33. 治痤疮水果食疗偏方
- 254 / 34. 治癌症水果食疗偏方
- 262 / 35. 治风湿性关节炎水果食疗偏方
- 263 / 36. 治中暑水果食疗偏方
- 265 / 37. 治骨质疏松症水果食疗偏方



265 / 38. 治痔疮水果食疗偏方

267 / 39. 治白内障水果食疗偏方

附录



269 / 1. 水果富含的营养素

270 / 2. 如何保持水果的营养

271 / 3. 水果的四性五味

272 / 4. 世界公认的 10 大健康水果



第一章

水果全书：吃水果前必须知道的事

——水果没有看起来那么简单

每种水果在看似简单的外表下，都有它独特的内涵所在。它们不同的营养含量、性味、功效、禁忌等，对人体会产生不同的影响，经常要吃水果的你，不能不知道！

关于水果你知道多少？

水果人人会吃，没什么稀奇？这种看法可是不对的喔！虽然水果是公认的健康食物，但它也不是可以随便吃的。你知道没成熟的梅子是有毒的吗？而“吃葡萄不吐葡萄皮”才是正确的吗？

本章对最常食用的42种水果，从它们的热量、营养成分、功效、选购、保存、禁忌等各方面作详尽的介绍，让你吃水果，能吃得更健康更有理由！

1. 苹果——健康全方位

苹果原产欧洲及中亚等地，在我国已有两千多年的栽培史。现我国东北、华北、华南等地广为栽培。苹果的营养价值和医疗价值都很高，越来越多的人称其为“大夫第一药”，许多美国人把苹果作为瘦身必备，每周节食一天，这一天必吃苹果，号称“苹果日”。

苹果富含蛋白质、糖、钙、磷、铁、锌、钾、镁、硫、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、烟酸、纤维素等营养素。苹果酸甜可口，老幼皆宜，营养价值和医疗价值都非常高。



➡健康档案

☞促进消化吸收

苹果酸味中含有苹果酸和柠檬酸,这两种物质可以提高胃液的分泌,起到促进消化和吸收的作用。苹果也可中和过剩的胃酸,促进胆汁分泌,增加胆汁酸功能,所以能够有效治疗脾胃虚弱、消化不良等病症。

☞降低血压,消除疲劳

苹果中富含钾,这种物质可与人体内过剩的钠结合并使之排出体外,食入盐分过多的人,多吃苹果可以将体液中多余的钠清除,起到维持体液电解质平衡、软化血管壁、降血压的作用。而且苹果能够影响体内的钾、钠代谢,所以多吃苹果可以预防和消除疲劳。

☞止泻、通便

苹果中所含的鞣酸和有机酸可以起到一定的收敛作用,果胶、纤维可以吸收细菌和毒素,起到止泻、通便的效果。此外,苹果中的粗纤维可使大便松软,排泄便利,同时,有机酸可刺激肠壁增加蠕动,起到通便的效果。由此可见,苹果具有止泻、通便的双重作用,对轻度腹泻有良好的止泻效果,也可治疗大便秘结。

☞防癌,预防铅中毒

针对现在全球空气污染比较严重的问题,多吃苹果可以对呼吸系统和肺功能有所改善,并预防铅中毒。苹果中含有刺激淋巴细胞分裂、增加淋巴细胞数量的物质,可诱生 R 型干扰素,它对防癌抗癌具有十分重要的作用。

➡食用宜与忌

☞宜

★苹果有杀灭传染性病毒的作用,所以经常吃苹果的人比不吃或少吃苹果的人得感冒的概率要低得多。

★苹果因富含抗氧化物质,所以对心血管、心脏病患者非常适宜食用。

★建议孕妇每天吃一个苹果,这样可以减轻孕期反应。

☞忌

★饭后不要立即吃苹果,因为这样不但不利于消化,还容易造成胀气,影响身体健康。