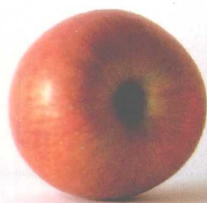


吃对水果 不生病

杨淑媚 蔡昆道 著

家庭必备水果百科书

你知道空腹不能吃香蕉吗？你知道橘子和牛奶一起吃吗？
你知道甘蔗和草莓可以解酒吗？你知道榴莲可以缓解经痛吗？
不可不知的水果密码都在这本书里



策 划：杨 雯

责任编辑：王海涛

特约编辑：蒋美君

图书在版编目(CIP)数据

吃对水果不生病/杨淑媚, 蔡昆道著. —合肥: 安徽人民出版社, 2007. 11

(家庭必备水果百科全书)

ISBN 978-7-212-03114-5

I. 吃... II. ①杨... ②蔡... III. 水果—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第153909号

吃 对 水 果 不 生 病

杨淑媚 蔡昆道 著

出版发行：安徽人民出版社

地 址：合肥市政务文化新区圣泉路1118号出版传媒广场

邮 编：230071

发 行 部：0551-3533258 0551-3533292（传真）

编 辑 室：第五编辑室

经 销：上海英特颂图书有限公司

印 刷：上海市北印刷（集团）有限公司

开 本：889×1194 1/24 印张：9 字数：170千

版 次：2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-212-03114-5

定 价：25.00元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换



杨淑媚医学硕士，
从事中医部主治医生多
年，曾担任过多家医药
大学的讲师

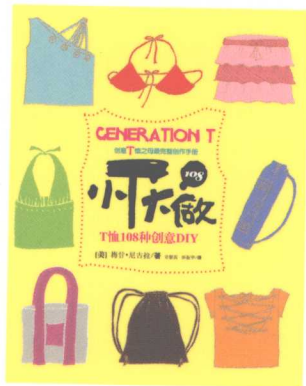
现代人提倡多吃水果有益健康，这是重要的，也是正确的，同时却也存在着一些似是而非的观念。本书就试着理清那些不正确的观念，希望大家可以健康吃水果，吃出健康来。



蔡昆道医学博士，
先后从事中西医整合医
学专科医生、内科部主
治医生、胸腔及重症专
科医生等工作多年

现代人最重视养生。从爱美的女性忙着瘦身减肥，到糖尿病、高血压、心脏病患者斤斤计较什么要吃多少才可降血糖、血脂等等疑惑。听多了这类的问题，我就想：或许我的中西医专业背景可以帮大家解决很多问题。于是便着手与杨淑媚医生合作写了这本书。

时间和精力花费自然不在话下，不过最后能让大家看到如此全面地介绍每种水果的特性，以及各类疾病适合吃的水果的书，我们的一切辛苦都是值得的。



- 全球第一本创意T恤DIY手册
- 风靡欧美、日本、港台的T恤创意秘籍大公开
- 美国狂销超百万本



策 划：杨 雯
 责任编辑：王海涛
 特约编辑：蒋美君
 装帧设计：陈 磊

《一生的减龄方案》 36.00元

全球最热门的革命性长寿计划
美国医生排队购买的抗衰老手册

✦ 本书研究小组历时13年，综合33000项医学研究，结合大范围的调查测试，为你带来医学界最有价值的信息

✦ 15种饮食选择、3种锻炼方式、5种生活习惯，让你在举手投足之间逆转衰老进程

✦ 8个简单步骤、7种减压技巧，帮你轻松预防80%的疾病



《快速减肥圣经》

19.80元

全美最具影响力减肥教练
最畅销力作

帮助数万减肥失败人士成功
瘦身无一反弹

✦ 揭开体重难以下降的4大心理根源

✦ 越吃越瘦的5大基本原则，全

球最热的10大瘦身食谱

✦ 奥普拉成功减重36公斤最详细方案首度公开





*非常感谢您购买“I·生活系列”图书。

我们本着只选择全世界最畅销实用生活书的理念，会不断为您提供最实用、最时尚的生活系列图书。同时也希望能得到您的宝贵意见和建议，麻烦您在百忙之中填写问卷并寄回，本公司将不定期寄给您最新出版的图书信息与优惠活动。

► 回信请寄到以下地址：

E-mail: editor@inter-zone.cn

邮寄地址：上海市中山北路838号2楼 编辑部 邮编：200070

购买书名：《吃对水果不生病》

- * 姓名：_____ * 性别：_____ * 年龄：_____
- * E-mail: _____
- * 地址：_____
- * 学历：_____ A 中专职校 B 高中 C 大专 D 本科 E 研究生及以上
- * 月收入：_____ A 800以下 B 800~2000 C 2000~4000 D 4000以上
- * 您从何处知道本书：_____ A 书店 B 报纸杂志广告 C 网站介绍 D 朋友介绍
E 其他
- * 您购买本书的理由（可复选）：_____ A 封面漂亮 B 内容实用 C 对此类题材感兴趣 D 喜欢本系列的书 E 其他
- * 您觉得本书的价格：_____ A 很便宜 B 适中 C 稍贵 D 很贵
- * 您对本书的满意程度：_____ A 非常满意 B 满意 C 一般 D 不满意
- * 您是否会把本书推荐给朋友或亲人：_____ A 是 B 否
- * 您还希望看到哪些类型的书（可复选）：_____ A 健康保健 B 时尚美容 C 美体塑身 D 创意手工 E 饮食烹饪 F 幽默绘本 G 旅游指南
- * 您对本书的其他意见：_____
- _____
- _____

吃对水果 不生病

家庭必备水果百科书

杨淑媚 蔡昆道 著

安徽人民出版社

目录

- 006 自序 I 健康吃水果，吃出健康来
——杨淑娟
- 007 自序 II 吃出健康，保有幸福，共谱水果乐章
——蔡昆道

Chapter 1 水果小百科

- 010 Q&A 水果知识大解密
- 015 对人体最好的食物——水果
- 018 什么时候吃水果最好?
- 022 吃对水果最重要——水果和体质相对论
- 025 寒凉性水果大解析
- 041 温热性水果大解析
- 051 平性水果大解析

Chapter 2 九大类常见疾病的水果疗法

- 068 呼吸系统大作战：水果VS.呼吸道疾病
- 069 感冒
- 072 水果食疗
- 076 咳嗽

- 079 水果食疗
- 082 咽痛、声音沙哑
- 085 水果食疗

087 消化系统大作战：水果VS.消化系统病症

- 088 食欲不振、消化不良
- 091 水果食疗
- 094 呃逆
- 096 水果食疗
- 099 腹泻
- 104 水果食疗
- 110 便秘
- 112 水果食疗
- 115 消化性溃疡
- 118 水果食疗

121 心血管系统大作战：水果VS.心血管疾病

- 122 高血压
- 124 水果食疗
- 127 冠心病、心肌梗塞
- 131 水果食疗

134 泌尿系统大作战：水果VS.泌尿科疾病

- 135 排尿困难、小便不利
- 137 水果食疗
- 142 泌尿道感染
- 144 水果食疗

147 内分泌新陈代谢系统大作战：水果VS.糖尿病

- 150 糖尿病
- 152 水果食疗

155 肝胆系统大作战：水果VS.肝炎

- 156 肝炎
- 159 水果食疗

161 妇科疾病大作战：水果VS.妇女病

- 162 月经失调
- 164 水果食疗
- 166 白带
- 168 水果食疗
- 170 痛经
- 172 水果食疗
- 175 妊娠呕吐
- 177 水果食疗
- 182 产后乳少
- 184 水果食疗

186 儿科杂症大作战：水果VS.小儿科疾病

- 187 小儿疳积、营养不良
- 189 水果食疗
- 192 小儿遗尿
- 194 水果食疗

196 文明病大作战：水果VS.贫血、失眠和筋骨酸痛

- 197 贫血
- 199 水果食疗
- 202 筋骨酸痛
- 205 水果食疗
- 207 失眠
- 209 水果食疗

健康吃水果，吃出健康来

杨淑媚

身为一位临床中医，面对许多的病人，几乎每天都会听到病人问什么可以吃，什么不可以吃？

例如，骨折或筋骨酸痛的病人会问：“是不是香蕉、竹笋不可以吃？”

咳嗽的病人会问：“是不是橘子和寒凉性的水果不可以吃？”

诸如此类的问题层出不穷。到底有疾病或症状时，有没有什么水果是适合吃的，而且吃了对病情是有帮助的呢？

水果含有丰富的营养素，这些营养素对于人体机能的活化是有帮助的，早在《黄帝内经》里就有五果的记载。明代伟大的药学家李时珍在《本草纲目》里详细记载了许多食物的效用，这包括了许多水果在内。每一种水果都有他们各自的作用，若是正确地运用在疾病的辅助治疗上，对病情的改善会有一定的帮助。这种利用食物来预防和治疗疾病的方法，称之为“饮食疗法”。

本书第一章主要是针对日常生活常吃的36种水果做介绍，首先把水果归纳成寒凉性、温热性及平性3大类。本书里面的每一种水果都有详尽的介绍，这包括性味、功用、食用禁忌、营养成分和选购要点。水果的性味不同，作用就会有所不同，因此不同体质的人，适合食用不同的水果。

现代人提倡多吃水果有益健康，这是重要且正确的，却同时也存在着一些似是而非的观念。因此本书就试着理清一些不正确的观念，希望大家可以健康吃水果，吃出健康来。

本书第二章则是针对25种疾病或症状，列出适合吃的水果及水果食疗。生病的时候搭配水果食疗，对病情是有帮助的。

生病时必须寻求正规的医疗诊治，而在诊治的同时，预防和保健同等重要。饮食和日常生活方面皆要注意，保健得宜，疾病就恢复得比较快，而且身体会越来越健康，这也是我们大家所共同期望的。

吃出健康，保有幸福，共谱水果乐章

蔡昆道

“啊！便秘，很久没吃水果啦！”

“口臭，要多吃水果！”

“青春痘，水果吃太少了！”

“老化黑斑，缺乏水果！”

诸如此类的话经常会听到。这似乎意味着日常生活脱离不了水果，但同时也忽略了它“治病”的效果。

然而，千百种水果中，是不是每一种都适合大家吃呢？答案是否定的。就如同每个人有体质差异一样，水果也都有自个儿特殊的寒热特性、味道和营养成分。有些清凉退火，有些则补血强身。所以，得依个人需要去量身订“吃”，了解自己体质所适合的水果，才能“吃出美丽与健康”。

现代人最重视养生，也常为文明病所苦。从爱美的女性忙着瘦身减肥，到糖尿病、高血压、心脏病的朋友斤斤计较什么要吃多少才可降血糖、血脂等等疑惑。听多了这类的问题，我就想：或许我的中西医专业背景可以帮大家解决很多问题。于是便着手与杨淑媚医生合作写了这本《吃对水果不生病》。时间和精力花费自然不在话下，不过最后能让大家看到如此全面地介绍每种水果的特性，以及各类疾病适合吃的水果的书，一切辛苦都是值得的。

“咳嗽可以吃橘子吗？”

“骨折能不能吃香蕉？”

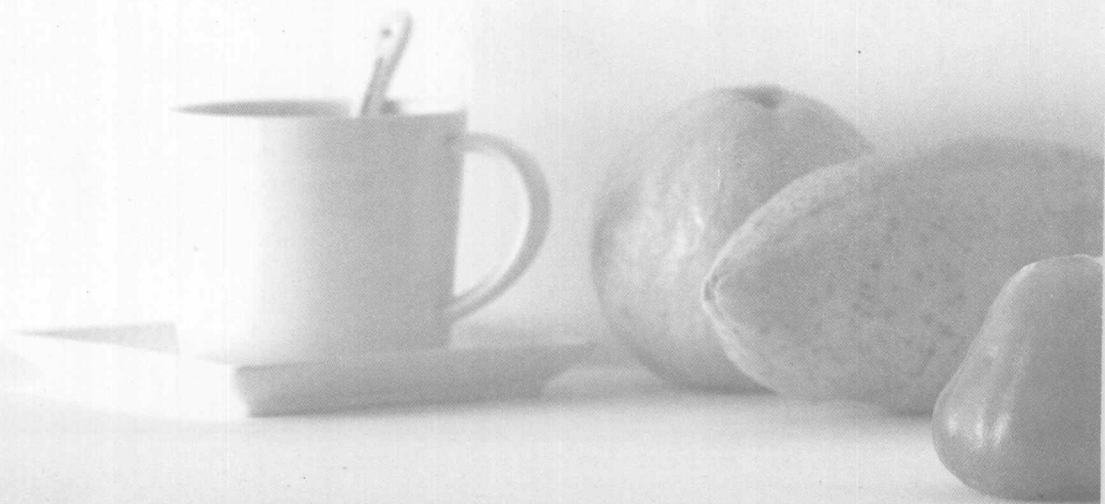
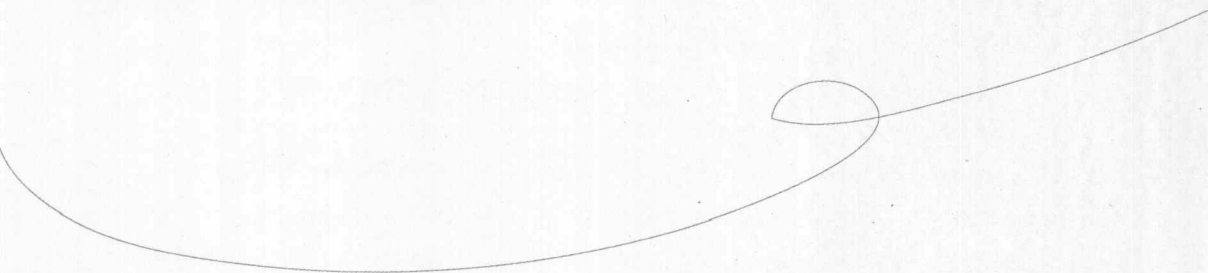
“西瓜会利尿，我可以吃吗？”

这类稀松平常的问题在本书中都能迎刃而解。

吃出健康，保有幸福，共谱水果乐章。推荐大家，人手一本《吃对水果不生病》。

Chapter 1

水果小百科





Q & A 水果知识大解密

Q 水果吃起来酸酸的，为什么是碱性的呢？

A 营养学家告诉我们，日常食物可分为两大类：

① 一类是酸性食物，以肉、蛋、米、面等为代表。

② 另一类是碱性食物，主要指蔬菜、水果与奶类。

酸性食物一定是 $\text{pH} < 7.0$ ，碱性食物一定是 $\text{pH} > 7.0$ 吗？并不是。它们所代表的是对人体的作用，是相对的。也就是说酸性食物进入人体后不一定是酸化作用；碱性食物进入人体后也不一定是碱化作用。

我们吃水果时，常感觉有酸的味道，但这并不表示他们是酸性食物。酸性口味是因为水果含有机酸，例如柠檬酸、苹果酸、钾盐、酒石酸等。这些有机酸能在体内完全代谢，最后身体中只剩下钾，所以它们是碱性食品。至于像番茄、柑橘类的有机酸（枸橼酸、抗坏血酸、草酸等），在体内完全代谢成二氧化碳、水和能量排出体外，所以不会囤积在体内。而碱性食物，如蔬菜、水果与豆类食物，含有丰富的钾、钠、钙、镁等阳离子，可以抵消过多的酸性成分，维持血液呈弱碱性的生理状态，保护体内的生态平衡。

相反的，如果我们偏食鸡、鸭、鱼、肉等酸性食物，加上快节奏、高压力的社会竞争，会使体内的乳酸代谢物增高。另外，大鱼大肉、生猛海鲜易使体内堆积酸毒，不仅增加了钙、镁、钾等碱性元素的消耗，引起缺钙、缺镁、缺钾等病症，还会使血液黏度升高、胆固醇沉积在血管壁，引发多种疾病，所以必须注意避免摄取过多大鱼大肉。

Q 水果有益身体健康，因此大吃特吃都没有关系？

A 绝对不可。吃水果必须视体质不同及肠胃状态不同做适当的摄取。有些水果不宜一次吃太多，而有些不宜空腹食用，应该要依每个人身体状况的不同吃不同的水果。

① 体质不同：寒性体质适合吃温热性水果及平性水果，吃多了寒性水果，会造

成身体不适。热性体质适合吃寒凉性水果及平性水果，吃多了温热性水果会造成身体不良影响。

② 肠胃不好的人吃水果要注意：见“吃水果的饮食禁忌”。

③ 本身不宜过度食用的水果，即使体质适合也不宜一次吃太多。

(A)荔枝，多食会产生燥热，牙龈肿痛，口干，鼻子出血。

(B)葡萄，多食会令人烦闷，眼睛干涩，目滞发暗。

(C)桃子，多食令人上火。

(D)李子，多食损伤脾胃。

④ 年龄大小、体质强弱不同，吃的分量亦不同。

⑤ 有一些人认为空腹吃水果或饭前吃水果有助消化，其实有些食物不宜空腹食用，见“不可空腹食用的水果”。

水果能取代蔬菜吗？

❶ 绝对不能，原因如下：

① 营养价值不同，如拿青菜与苹果比，前者胡萝卜素高25倍、钙高18倍、铁高11倍、磷高8倍；拿菠菜与橘子比，前者维生素B2高4倍。

② 蔬菜更能有效地促进人体吸收蛋白质，碳水化合物和脂肪，如单吃动物蛋白，人体的吸收率为70%；蔬菜加动物蛋白的话，吸收率就高达90%。

③ 蔬菜中植物粗纤维能刺激肠蠕动。

④ 巩固牙齿，吃蔬菜比吃水果更能锻炼咀嚼功能。

咳嗽不能吃橘子吗？

❶ 橘子属于柑橘类，一般能化痰顺气，但为何当咳嗽时却不能吃？道理是橘子会增加呼吸道分泌，促使痰涎排出，痰涎增多时，我们会本能地多咳几声，所以才造成柑橘愈吃愈咳的假象。热咳（咳痰、痰浓、口干）最宜吃柑橘，既祛痰下气又清热生津；而寒咳（喉咙痒、痰色白、痰稀水）须避免，以免越吃喉咙越痒。所以咳痰、痰微黄或痰黄时，可以吃橘子来化痰顺气。而寒咳、干咳或久咳则不建议吃橘子。