

C H I D U I S H U G U O B A O J I A N K A N G

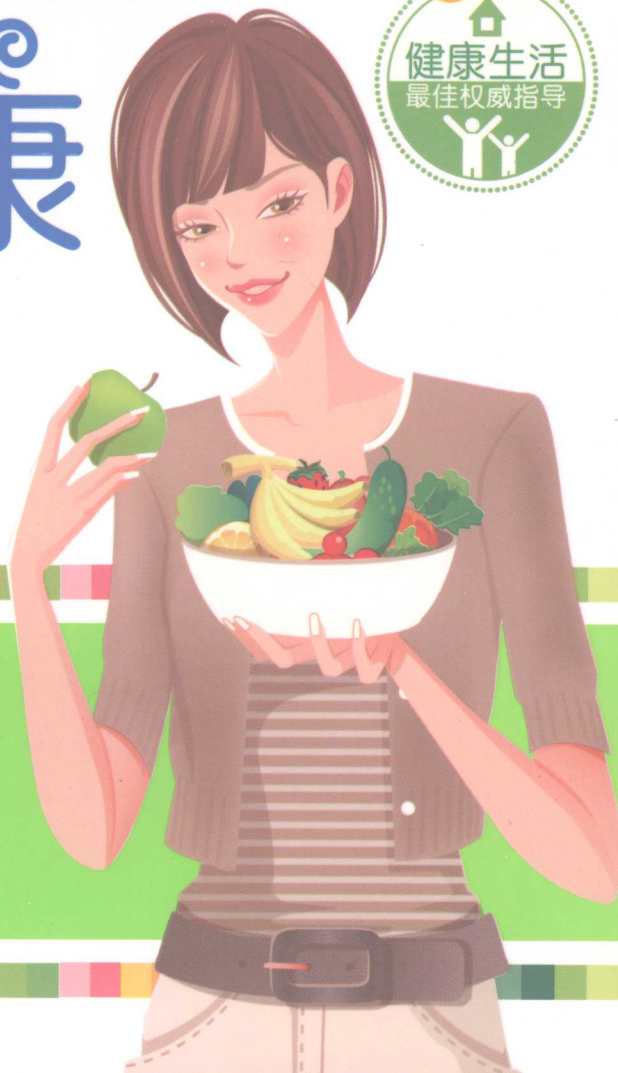
果篮中的养生之道

吃对蔬果保健康

盛夏 编著



- 蔬菜养生歌诀
- 水果祛病歌诀
- 果蔬渣巧利用
- 蔬菜更养生的搭配方式
- 与情绪对应的水果



吃对 蔬菜 保健康

吃对 水果 好养生

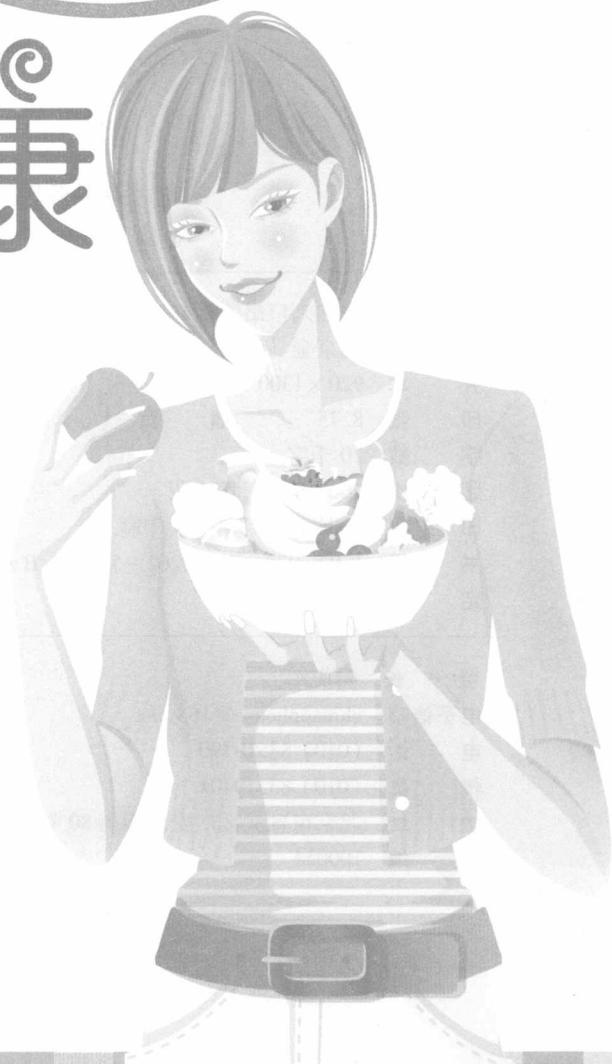
中国人口出版社

© H I D U I S H U G U O B A O J I A N K A N G

果篮中的养生之道

吃对蔬果 保健康

盛夏 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对蔬果保健康/盛夏编著. —北京:中国人口出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80202 - 578 - 3

I. 吃… II. 盛… III. ①蔬菜—食物疗法②水果—食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 183587 号

吃对蔬果保健康

盛 夏 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	8.75 插 页 1
字 数	70 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 578 - 3/R · 505
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

序言

吃对蔬果保健康

蔬果是大自然给人类的礼物

SHUGUO SHI DAZIRAN GEI RENLEI DE LIWU

新鲜的果蔬是大自然给人类最好的礼物。新鲜的蔬果尤其是合理搭配食用的蔬果富含的各类维生素和矿物质相互协同，它们张开无数只聪明的小手，抓住与其最适宜合作的伙伴，团结起来共筑健康之堤。

比如番茄中的维生素PP能增加苹果中维生素C的吸收率，芹菜中的维生素E可以更多地留住番茄中的维生素A，各种营养素携起手来，可以让免疫系统的战斗力更趋强大。

当很多上班族日渐习惯了每天早晨一把维生素片、一杯清水的时候，丹麦的别拉科维奇，突然用高分贝的声音向世人说明：“摄取合成的抗氧化剂，主要是维生素A、维生素E、维生素C以及 β -胡萝卜素和硒，对人既没有好处，也没有坏处。”“以 β -胡萝卜素、维生素A和维生素E作治疗可能增加死亡率，而维生素C和硒对死亡率的潜在作用还需要进一步的研究。”

是药三分毒，药毒本一家，这是中国人的古训。



就连美国癌症研究协会也一贯建议，应该通过平衡的饮食摄取适量的维生素和矿物质，而不是依靠吃药，因为身体适于接受天然存在的维生素。还有什么比来自大自然的新鲜蔬果更天然？所以，通过新鲜蔬果来补充维生素是最为健康的方式。

新鲜的蔬果不仅能为我们提供保持健康所需的维生素和营养素，它们所含有的抗氧化剂还是大自然抵抗衰老的秘密武器。我们身体内的自由基是致癌的危险因子，也是导致衰老的主要原因。所以我们需要用抗氧化剂来对付它们。多多食用新鲜的蔬果，它会在我们的体内四处搜寻自由基，将其无害化后安全排出体外，因此，它让我们看起来更年轻，脸色更红润。

生活在城市，我们每天在承受着居住环境的污染，城市的自净能力在慢慢退化，污染物在积聚——我们呼吸着空气中的浮尘，喝着形迹可疑的水，吃着潦潦草草的工作餐，在拥挤的地铁中与人摩肩接踵……日积月累，人体排毒系统的工作效率越来越低，体内毒素越积越多，弯弯曲曲的肠道和其他内循环系统宛如一道道“臭水沟”。

而看似普通的新鲜蔬果却能解除体内堆积的毒素和垃圾。这是因为，蔬果食品进入人体消化系统后，可以使血液呈碱性，将营养物质和水分发放给各个器官，然后把积存在细胞中的毒素——溶解，收集到肠道中，最后排泄出体外。

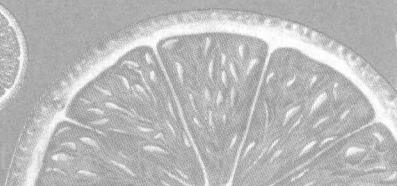
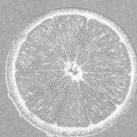
职场的工作族们，被快节奏的生活追赶着，每天都要向时间要效率；激烈的社会竞争，决策质量的卓越，拼的是智力，承受的是压力；但这样的人群饮食却常常是不规律、不均衡的，常以工业化食品草草充饥，一系列亚健康慢慢出现，最终导致智力的牺牲、决策力的下降……

可以用新鲜的蔬果榨上一杯泛着清新果香的果蔬汁，它完全可以将你带回到健康队列中来，比如猕猴桃+胡萝卜+苹果+柠檬可以供给脑部营养及神经活力，预防贫血、眼疾、气喘、糖尿病，净化血液，美化肌肤；再比如香蕉、香瓜汁中含有一种能帮助人脑产生羟色胺的物质，从而减轻疼痛和忧郁，让心情愉悦起来。

周末懒懒地躺在床上无所事事的时候，不妨考虑早早起床，享受厨房的乐趣，将一把芹菜、一个番茄、一个苹果摆弄成馨香扑鼻的美味，健康又养颜，何乐而不为？

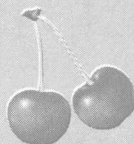
蔬果完全取自天然，是最自然、最健康的食物，是大自然母亲赋予我们的最好礼物，所以我们要好好珍惜这份礼物，选择最适合自己的蔬果，在淡淡的蔬菜水果的清新香味中获得更健康的身体。

X U Y A N



CONTENTS 目录

吃 / 对 / 蔬 / 果 / 保 / 健 / 康



C O N T E N T S

蔬菜

—— 篮子中的养生之道

- 蔬菜是人体维生素的重要来源 1
- 蔬菜给你健康的弱碱体质 2
- 蔬菜是人体矿物质的来源之一 2
- 蔬菜能够供给人体热能 2

蔬菜

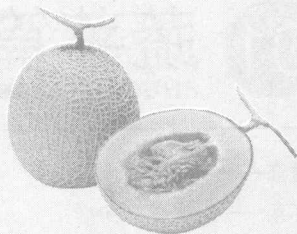
—— 与四季养生

- 春生阳——养肝护脾 3
- 夏养阴——养心护胃 3
- 秋滋阴——润肺保胃 4
- 冬补阳——养心护肾 4

蔬菜

—— 五味与种类

- 蔬菜的五味 5
- 蔬菜的种类 6



水果

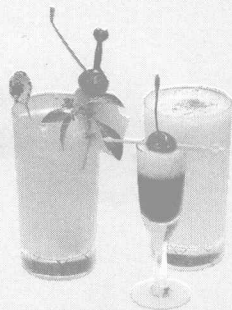
—— 篮中的养生之道

- 遍尝百果能养生 7
- 吃对水果好养生 7

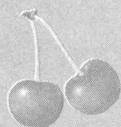
水果

—— 四性五味与颜色

- 水果的四性 9
- 水果的五味 10
- 中医和西方营养学眼中的水果色 10



CONTENTS



目录

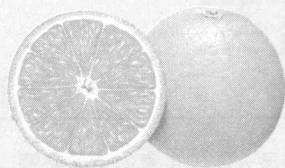
吃对蔬果保健康

C O N T E N T S

01 蔬菜篇

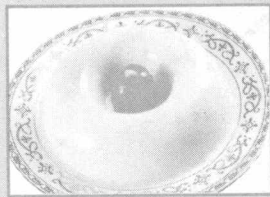
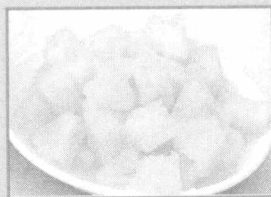
SHUCAIPIAN

番茄——蔬菜中的水果	14
芹菜——厨房里的药物	18
白菜——百菜不如白菜	22
莲藕——御膳贡品	26
油菜——冬能历霜雪	30
胡萝卜——小人参	34
冬瓜——一身都是宝	38
南瓜——最佳美容食品	42
圆白菜——天然防癌药物	46
黄瓜——来自印度的胡瓜	50
苦瓜——植物胰岛素	54
菠菜——四季美味	58
菜花——天赐的良药	62
芦笋——全面的抗癌食品	66



辣椒——维生素C之王	70
茼蒿——千金菜	76
山药——天然纤体美食	80
萝卜——土人参	86
豆芽——青出于蓝而胜于蓝	90
红薯——营养最均衡	94
土豆——十全十美的食物	98
海带——海上之蔬	102
丝瓜——美容上品	106

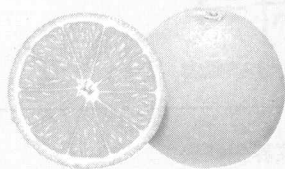




C O N T E N T S

02 水果篇

SHUIGUOPIAN



苹果——一天一个苹果，医生远离我

112

柑橘——美容润肤的南国佳果

116

柠檬——安胎美容的“宜母子”

120

柚子——口气、身体都清新

124

橙子——天然的抗氧化剂

128

桃子——皮肤水嫩又平滑

132

杨桃——治疗咽喉肿痛的能手

136

梨——清心败火来解毒

140

香蕉——肠道的健康守护者

144

李子——清理胃肠的高手

148

杏——果中珍品

152

菠萝——肠道垃圾清洁工

156

葡萄——久食葡萄，身体不老

160

石榴——色彩鲜亮营养丰富

164

椰子——清热解毒的天然饮品

168

火龙果——利尿解暑、美白肌肤

的新兴水果

172

桂圆——双益心脾的食疗佳品

176

荔枝——果中佳品

180

木瓜——通便美容好帮手

184

柿子——健脾开胃好帮手

188

大枣——天然维生素丸

192

山楂——酸酸甜甜开胃果

196

芒果——热带水果之王

200

枇杷——明眸善睐我来帮

204

樱桃——水果中的红玛瑙

208

草莓——益寿健胃的

“水果皇后”

212

猕猴桃——水果中的维C之王

216

橄榄——清咽解毒的

“肺胃之果”

220

西瓜——清热解毒又除烦

224

香瓜——清热祛暑 除烦解渴

228

桑葚——女性最爱的

补血乌发果

232

哈密瓜——清热止渴的

“瓜中之王”

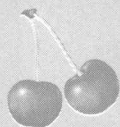
236

杨梅——净化血液、增强

抵抗力

240

CONTENTS



目录

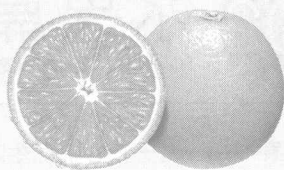
吃对蔬果保健康

C O N T E N T S

附录

FULU

蔬菜养生歌诀	246
水果祛病歌诀	247
世界公认的10大健康水果	248
与人群相对应的水果	250
与情绪对应的水果	250
让你吃的食物更有营养	251
健康饮食应知道	252
巧妙清除蔬果上的农药残余	254
榨汁——蔬果最佳的利用方式	255
果蔬渣巧利用	256
蔬菜更养生的搭配方式	257
水果更养生的秘诀	260
蔬菜水果营养元素表	261
各营养元素的代表蔬果	266



蔬菜

——篮子中的养生之道



蔬菜拌沙拉生吃也好，烹调成美味佳肴也好，都能为人体提供丰富的维生素、矿物质和纤维素等人体必需的营养素，而且具有良好的药用价值。常吃新鲜蔬菜，可以有效控制身体的体重，减少罹患疾病的危险，促进健康。蔬菜与其他食物互相配合，其作用是其他食物不能代替的。养生之道，就在你日常的菜篮子里。

蔬菜是人体维生素的重要来源

维生素的主要来源不是电视广告中吹嘘的维生素片，而是自然界的蔬菜水果，我们经常食用的蔬菜中含有对人体极为重要的各种维生素。人体如果缺乏这些维生素，就会患各种疾病。如人体缺乏维生素A会患夜盲、干眼、皮肤角质化等疾病；缺乏维生素C易得坏血病，伤口和溃疡不易愈合，身体抵抗性减弱，肌体的解毒和造血功能降低，此外还会出现代谢异常、发育不良现象。蔬菜中含有丰富的维生素A（胡萝卜素）和维生素C（抗坏血酸）。维生素C是人体每天不可缺少的养分。含胡萝卜素较多的蔬菜有木耳菜、菠菜、胡萝卜等；含维生素B₁较多的蔬菜有豌豆、苡实、金针菜等；含维生素B₂较多的蔬菜有香菇、绿菜花等；维生素C存在则较广泛，以辣椒、木耳等最为丰富。蔬菜中含有的纤维素虽不能被人体吸收，但能把进入肠胃的营养食物加以松动，有助于消化，同时刺激新陈代谢，特别是对过胖的人减肥有利。

蔬菜给你健康的弱碱体质

我们知道,健康的体质是体液呈弱碱状态的体质,人体对肉类和米、面等食物消化时会产生酸性反应,而酸性能由蔬菜或水果消化分解来中和。蔬菜中的矿物质是调节体液反应的主要物质,如钙、镁、钾是形成盐基的主要元素,可以中和酸。所以多吃蔬菜,能让体液呈健康的弱碱状态。

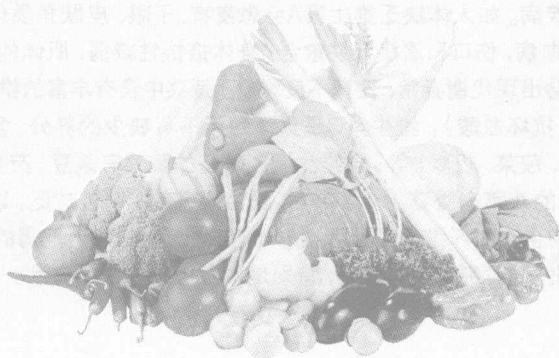
蔬菜是人体矿物质的来源之一

蔬菜中含有人体必需的20多种矿物质,所含的主要矿物质有钙、铁、磷等,而矿物质是构成身体组织、调节生理功能和维持人体健康的重要物质。

蔬菜中的矿物质不仅和人体骨骼、牙齿、神经的健全发育有关,而且由于它含有较多的钙、镁、钠、钾等成分,使蔬菜可以中和蛋白质、脂肪产生的酸性,调节人体酸碱的平衡。

蔬菜能够供给人体热能

蔬菜或多或少都含有热能性的碳水化合物,尤其是糖和淀粉。马铃薯、山药、荸荠、藕等含有很多的淀粉。南瓜含有一定的糖,是能量的很好来源。菜豆、毛豆、豇豆中含有很多的蛋白质。



蔬菜

——与四季养生



一年四季根据五行和人体不同的脏腑相对应。在相应的季节保养相应的脏腑，能收到很好的效果。正如古人所说的“顺应天时养生”。只有根据不同季节，采取有针对性的措施，才能合理养生，永葆健康活力。

春生阳——养肝护脾

春天，是万物生长、万象更新的季节。春天，又是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病，所以，在饮食上应摄入足够的维生素和无机盐。而小白菜、油菜、柿子椒、番茄等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，能有效抵抗各种致病因素侵袭；芝麻、青色卷心菜、菜花等富含维生素E的蔬菜能提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力。

春季多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养，宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。此外，春季是蔬菜的淡季，但野菜、山菜其生长期早于一般蔬菜，而且富含维生素，可采摘食用，以补充一般蔬菜的不足。

夏养阴——养心护胃

夏季炎热，是人体消耗最大的季节。人体在高温环境生活和工作，失水较多，人体的生理和营养代谢必然会受到一定的影响，必须及时补充。而蔬菜中的水分，是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水，是日常饮用水无法比拟

的。夏季正是瓜类蔬菜上市旺季,它们含水量都在90%以上。另外,所有瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点,有降低血压、保护血管的作用。

夏季多吃凉性蔬菜有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便。具有清热去暑功效的食物有苋菜、莼菜、马兰头、茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜、菜瓜、西瓜、香瓜等瓜果蔬菜以及番茄、芹菜、生菜、芦笋等。

夏季气温高,病原菌滋生蔓延快,是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。这时应多吃些“杀菌”蔬菜,如:大蒜、洋葱、韭菜、蒜苗等,可有效预防疾病。这类蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素,对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中,作用最突出的是大蒜。

秋滋阴——润肺保胃

立秋之后,天气由热渐凉,气候干燥,进入了“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动要适应自然界阴阳的变化,因此,秋季必须注意保养内守之阴气,凡起居、饮食、精神、运动等方面调摄皆不能离开“养收”这一原则。

秋季养生宜食养肺果蔬,多食鲜蔬如富含抗氧化剂维生素C、E、 β -胡萝卜素和番茄红素及类黄酮的食物:花椰菜、荠菜、胡萝卜、百合、萝卜、芒果、南瓜、杏仁、番茄、西瓜、紫葡萄等,如百合能润肺止咳、清心安神,对肺结核、支气管炎、支气管扩张及各种秋燥病症有较好疗效,熟食或煎汤,可治疗肺癆久咳、咳唾痰血、干咳咽痛等症;萝卜不但营养丰富,还有较高的食疗价值,入秋萝卜胜似良药,能清热化痰、生津止咳、益胃消食,民间常用来治疗多种疾病,生食可治疗热病口渴、肺热咳嗽、痰稠等症,若与甘蔗、梨、莲藕等榨汁同饮,效果更佳。

冬补阳——养心护肾

冬天是蔬菜的淡季,蔬菜的数量既少,品种也较单调,尤其在北方,这一现象更为突出。往往一个冬季过后,人体出现维生素不足,导致不少老人发生口腔溃疡、牙龈肿痛、出血、大便秘结等症状。冬季的寒冷,还可影响人体的营养代谢,使各种营养素的消耗量均有不同程度的增加。

因此,冬季应扩大食物来源,可适当吃些薯类,如甘薯、马铃薯等。它们均富含各种维生素,如维生素C、维生素B,特别是维生素A,红心甘薯还含较多的胡萝卜素。同时,多吃薯类,还可清内热、去瘟毒。

此外,在冬季上市的大路菜中,除大白菜外,还应选择圆白菜、心里美萝卜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等。这些蔬菜中维生素含量均较丰富。只要经常调换品种,合理搭配,还是可以补充人体维生素需要的。

蔬菜

——五味与种类



蔬菜的五味

所谓“五味”，就是指食物中辛、甘、酸、苦、咸五种味；实际上还有淡味、涩味，习惯上把淡归入甘味，把涩归入咸味。不同的味对应不同的作用和功效：

五味	功效	对应器官	禁忌	主要蔬菜
甘(含淡)	健脾生肌 清热解毒	脾	多食易发胖，糖尿病患者宜少食或不食	玉米、甘薯、南瓜、丝瓜、豌豆苗
苦	降火除烦	心	多食易消化不良	苦瓜、芥兰、百合
辛	补气活血	肺	多食易伤津液，导致便秘、火气大	葱、姜、辣椒、花椒
酸	生津养阴，收敛，如胃酸不足、皮肤干燥应多吃酸调节	肝	多食易伤筋骨	豆类、种子类
咸(含涩)	通便补肾	肾	多食会造成血压升高、血液凝滞	海带、紫菜

蔬菜的归经与“味”有一定的联系，一般情况下，辛味蔬菜归肺经；甘味蔬菜归脾经；酸味蔬菜入肝经；苦味蔬菜归心经；咸味蔬菜归肾经。

蔬菜的种类

根据所食用的植物部分,我们可以把蔬菜大致划分为六大类:

⊕ 绿叶类蔬菜

绿叶蔬菜包括嫩叶供食用的菠菜、空心菜、苋菜、茼蒿、豆瓣菜等,叶柄供食用的芹菜等。大部分的绿叶菜含有极丰富的 β -胡萝卜素、维生素C、钙质、钾、大量膳食纤维及叶酸;菠菜及西芹更含有丰富的铁质。绿叶蔬菜是除水果饮食外维生素C的重要来源,也是维生素A、叶酸、B族维生素的重要来源。绿叶蔬菜中的野生蔬菜含有丰富的蛋白质、糖、维生素、无机盐及食用纤维等营养物质,如苦苣菜、野苋菜等的蛋白质含量均在其干重的20%以上。此外,如马齿苋、蕺菜等还有提神、解热、杀菌、滋补和防病治病的功效。

⊕ 根茎类蔬菜

根类蔬菜有根用芥菜、芜菁、辣椒、十字花科的萝卜、菊科的牛蒡、伞形科的胡萝卜、藜科中的根菜等。根类蔬菜富含碳水化合物、维生素及无机盐。胡萝卜中除含有多量的糖外,还含有丰富的维生素A,是人体很多营养物质的重要来源。茎类蔬菜包括地上茎类和地下茎类两种。地上茎类主要包括莴笋、茼蒿等。地下茎类主要包括土豆、藕、姜、山药等,含糖类较多,钙、磷、铁等无机盐的含量丰富,有的还有丰富的维生素A,平常可多多食用。

⊕ 种子类蔬菜

种子类蔬菜有豌豆、蚕豆和玉米等。种子及豆类含有大量的蛋白质、碳水化合物、维生素B群、钙质、膳食纤维等。鲜豆中含有丰富的维生素和无机盐,大豆能提供优良的蛋白质和脂肪,其他豆类除含有较多蛋白质外,并供给相当多量的碳水化合物,兼有粮、菜、油料等多种用途。种子类蔬菜所含营养全面,价值较高,是很好的保健蔬菜。

⊕ 花类蔬菜

花类蔬菜主要包括花椰菜、青花菜、黄花菜等。

⊕ 瓜类蔬菜

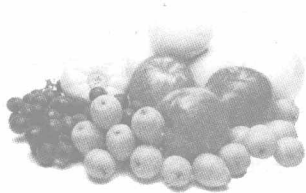
瓜类蔬菜种类很多,经常食用的有黄瓜、冬瓜、瓠瓜、苦瓜、丝瓜等。瓜果类蔬菜的营养也较丰富,含有众多维生素和无机盐。瓜类蔬菜含有大量的水分,多数有消暑利尿的作用,因此热量相对较低。部分瓜类蔬菜含有丰富的维生素C及 β -胡萝卜素。大部分瓜类蔬菜能把不溶性蛋白质转化成脂肪,具有减肥轻身的作用。

⊕ 菌藻类蔬菜

菌藻类蔬菜含有丰富的膳食纤维、矿物质及抗氧化剂;菇类蔬菜含有丰富的蛋白质及维生素B群、铜及其他矿物质;海带、紫菜、发菜含有大量的钙质。

水果

——篮中的养生之道



遍尝百果能养生

俗语说“遍尝百果能养生”，中国古代医书《千金食治》中就曾记载：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”水果因其独特的养生功效而被历代医家所推崇，成为中医理论的重要学说。

如今，水果是人们日常生活中不可缺少的一种食物，水果中含有大量的营养成分，正确食用水果不但可以增进食欲，还能够保养身体、防病治病、延年益寿、美容保健。水果中丰富的维生素可以嫩白肌肤，预防和缓解便秘、肠胃不适等症状；微量元素和有机酸对于高血压、动脉硬化等病症都能起到预防作用。

吃对水果好养生

水果中含有人体所需要的多种维生素和矿物质，根据自身需要，选择合适的水果，可以让你的身体“果”然健康。

⊕ 含维生素A多的水果

橄榄、西瓜、香瓜、橘子、水蜜桃等水果中都含有丰富的维生素A，维生素A可以增强免疫力，能够促进肌肤细胞的再生，使皮肤保持弹性，减轻肌肤的皱纹，预防和治疗青春痘，预防近视和夜盲症等。

⊕ 含维生素C多的水果

猕猴桃、龙眼、木瓜、草莓、荔枝、柚子等水果中都含有丰富的维生素C。维生素C可以预防感冒，增强身体抵抗力，消除疲劳，降低血液中胆固醇的含量，减少静脉血管中血栓的形成。维生素C还可以促进新陈代谢，夏季帮助皮肤黑色素排出，冬季预

防皮肤变得暗沉。

⊕含维生素E多的水果

草莓、黑莓、李子、葡萄等水果中富含维生素E，维生素E能够促进血液循环，降低胆固醇，防治血管硬化及血栓，增强性机能，预防早产及流产。

⊕含钙多的水果

山楂、橄榄、红枣、黑醋栗等水果含丰富的钙，钙可以强健骨骼和牙齿，强化神经系统，具有滋阴补肾、壮骨强筋、抗疲劳等功效，可以防治失眠、骨质疏松等症。

⊕含铁多的水果

樱桃、栗子、红枣、龙眼、桑葚等水果富含铁，水果中的铁一般都是比较容易吸收的复合铁，能够促进人体发育，抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润。

⊕含锌多的水果

菠萝、火龙果、栗子、橘子等水果富含锌，水果中的锌能够降低胆固醇，加速创口愈合，对于食欲不振、动脉硬化等症状有不错的效果。

⊕含钾多的水果

香蕉、栗子、红枣、猕猴桃、梅子等水果富含钾，钾可以降低血压，促进身体的新陈代谢，提高血液输送氧气的能力，对于失眠、高血压等症状有不错的效果。

⊕含糖多的水果

含糖较高的水果有枣、葡萄、山楂、苹果、梨、水蜜桃等，水果中所含的糖类主要是葡萄糖、果糖和蔗糖。葡萄糖和果糖都属于单糖，不需消化分解就能被人体吸收利用。成熟水果中含糖量较高，是水果甜味的主要来源。

⊕含蛋白质多的水果

含蛋白质多的水果有樱桃、香蕉、枣、柑橘等。蛋白质是形成人体细胞和血液的主要成分，也是产生热量的主要养分，是人体所需的重要营养成分。而水果中所含的蛋白质质量较好，易被人体所吸收。

⊕含脂肪多的水果

含脂肪多的水果有香蕉、菠萝、樱桃、李子、枣、山楂等。脂肪具有产生体力、保持体温的作用，人体如果缺少脂肪，很容易就会感到寒冷和疲劳。此外，脂肪还有润滑大肠而通大便的作用。水果中所含的脂肪大多由不饱和脂肪酸组成，易被人体吸收利用，营养价值较高。