

健康人生
DIY
第二季

滋补

养

水果疗法

生

罗雅莉◎编著

广东人民出版社



健康人生
DIY 第二季

滋补

养

水果疗法

生

罗雅莉◎编著

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补养生水果疗法/罗雅莉编著. —广州:广东人民出版社,
2007.1

(健康人生DIY. 第2季)

ISBN 7-218-04903-6

I. 滋... II. 罗... III. 水果-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第086614号

选题策划	董真
责任编辑	董真
封面设计	张竹媛
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广东科普印刷厂
排 版	广东汇文出版印务有限公司
开 本	850毫米×1168毫米 1/32开本
印 张	8.75印张
插 页	1页
字 数	200千字
印 数	3000册
版 次	2007年1月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 7-218-04903-6/R·174
定 价	18.00元

发行热线: 020-83791084, 83790667



前言

中国自古就有“医食同源”之说，这表明人类开始医疗的时候，就已经有食疗了。在古代许多文献中，提及水果与养生治病的关系，如中国第一部药典《神农本草经》载：葡萄，益气倍力强志，久食轻身不老延年；龙眼，强魂聪明，通神明。《本草纲目》云：杨桃，主风热，生津止渴；山楂，消食健脾，行气疏滞；桑椹，滋阴补肾，活血化瘀。《食物本草》称西瓜为“天生白虎汤”，是中医治疗内热的清洁剂；《本草求真》说：梨入肺与胃，咳嗽哮喘及一切属于热症者，食之颇有神效，等等。

水果之所以具有滋补养生和治疗作用，主要是因为水果与其他食物及药物一样，本身有性味的特点。我们可以利用水果的不同性味，针对身体和疾病的性质，以调整人体气血阴阳，祛邪扶正，使阴阳平衡，达到养生和防疫治病的目的。

中医自古对水果的药价值研究与记载甚丰，是古人留给我们的财富。水果养生，滋补防病，在中医理论中已成重要学说，而现代医学研究，又为我们作出了科学的论证和解释。今天，我们已获得了这样的的讯息：大多数的水果和许多蔬菜一样，都是碱性食品，而碱性就代表活力与健康。瓜果蔬菜中的碱性成分能有效中和人体的酸性物质，清除血液和细胞里的自由基，使人体内的电解质保持中性至弱碱性，以抵抗病毒的侵蚀，增添免疫功能，同时也能增强抗氧化能力，令皮肤光滑靓丽，保持青春活力，防止和延缓衰老。

随着科技进步与发展，人类对水果的研发越来越广泛深入，纠正了前人食用水果的误区，并对水果的作用与疗效进行更为科学的考察。本书就是在这些研究的基础之上，总结与介绍水果对我们生活与保健的作用，使读者在享用美味水果的同时，科学地正确地防病、治病和养生。

看了本书，你可以获得以下的常识：身体有某种毛病的时候该吃哪种水果；了解自己的体质和每种水果的药性及其营养成分的关系；懂得哪些水果有益于你的健康；又如何根据自己的体质选择食用各种水果。

本书除讲述水果在日常食疗中的属性，即水果的性

味功能主治外，还提供了目前世界各地对于水果研究的最新成就，比如哪些水果可以抗癌防癌，哪些水果可以治疗心脏病、糖尿病、高血压、高血脂等现代常见病，而哪些又能保健抗衰老……其中不乏关于水果养生疗效的重要情报。本书还收集了许多水果保健食疗验方，可供读者一试。

水果的美容功效和作用，也一直引领着健美的时尚，与我们的生活息息相关。有记者曾经以明星们的冰箱为题材写了一篇报道，据说打开明星的冰箱会发现，除了水以外几乎全是各种各样的水果。可见，水果对于人们的保健养生来说是多么重要，理当为追求健康美丽的现代人所喜爱。



目 录

- 苹果抗病防癌强体魄 (1)
- 梨子清心润肺保肝脾 (7)
- 柑桔降脂抑癌美容颜 (14)
- 橙子保健消炎抗氧化 (21)
- 柠檬醒神纤体清血脂 (28)
- 柚子降糖祛脂护心脏 (37)
- 西柚消脂瘦身降血糖 (43)
- 香蕉降压通肠增智能 (49)
- 芭蕉清凉解毒润肠肺 (56)
- 西瓜解暑利尿消炎肿 (62)
- 哈密瓜清热解毒美肤 (70)
- 木瓜抗病养颜防衰老 (75)
- 杨桃去爆生津降血糖 (83)
- 猕猴桃强身益寿抗癌 (89)
- 水蜜桃活血滋补养颜 (97)



樱桃益气补血润肌肤·····	(103)
葡萄养生补脑强心脏·····	(109)
青梅生津排毒抗衰老·····	(117)
杨梅养颜益肾涤肠胃·····	(123)
草莓美容除脂防老化·····	(127)
荔枝补身益智养气血·····	(133)
龙眼安神明目长智慧·····	(140)
榴莲大补壮身增营养·····	(146)
山竹清热降火抗忧郁·····	(151)
石榴止泻杀虫抗病毒·····	(156)
番石榴除湿排毒祛糖·····	(162)
椰子补益生津加能量·····	(169)
甘蔗解渴补血养肝脾·····	(174)
芒果清肠消滞降血压·····	(180)
菠萝消食化脂肪血栓·····	(186)
李子活血润肠护肝脏·····	(191)
枇杷润肺止咳治癌症·····	(197)
火龙果降糖清肠祛脂·····	(202)
橄榄清咽养颜降血糖·····	(207)
黄皮生津镇咳助消化·····	(214)
人心果抗癌强身益寿·····	(219)



- 无花果解毒消肿治癌…… (224)
- 桑椹补血养颜抗衰老…… (230)
- 红枣补虚养血美颜色…… (237)
- 山楂消积瘦身降血压…… (243)
- 柿子润肠止血润脾肺…… (251)
- 西红柿消食抗癌减肥…… (257)
- 玉米养生防癌抗衰老…… (264)



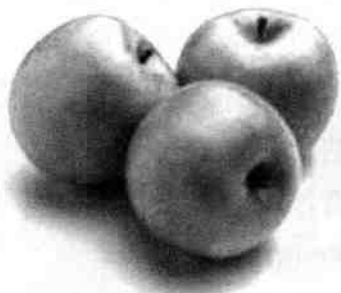


苹

果

抗病防癌强体魄

苹果，别名林檎、里檎、来檎、频婆、苹婆等。现代苹果原产西伯利亚西南部及地中海沿岸地区，经欧洲人长期栽培，于19世纪中叶开始传入我国，称为西洋苹果。



性味 性平，味甘。

功效 补心益气，健胃和脾，润肺护肠，降血压，除胆固醇，抗氧化，防治癌症。

主治 诸气不足，消化不良，口干咽燥，便秘腹泻，高血脂，高血压，慢性腹泻等症。

注意 苹果含较大量的糖类和钾盐，摄入过多不利于肾脏胰脏保健，患有肾病、糖尿病的人不宜过多食用。

水果之王果中圣品

苹果是世界著名的高贵水果，形、质、色、香、味俱佳，故有水果之王的美誉。苹果有生津、止渴、润肺、养神、除烦、清热、解暑、化痰、开胃、耐饥、醒酒等功效。中医所说的诸气不足、消化不良、气滞不通者，服食苹果可消食顺气，通便止泻。

西人俗话说：一天一苹果不用看医生。

现代医学也认为苹果的营养成分特别全面，是健体强身，防病抗病的首选水果，也是病人最理想的食疗水果。

苹果含有丰富的果胶成分。果胶是一种可溶性的纤维质，它可以和血液中的胆固醇结合，帮助人体将胆固醇排出体外，达到降血脂的目的。果胶甚至能够清除胆囊中的胆固醇，可以稀释胆汁，有预防胆结石的效果。

苹果含钾盐，可以平衡人体内过多的钠盐，有助降

主要成分:

苹果含丰富糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素以及钙、磷、铁、钾等矿物质；含有苹果酸、奎宁酸、柠檬酸、酒石酸、单宁酸等多种有机酸，还富含果胶、纤维素等营养物质。

低血压。

苹果所含单宁酸可同时缓解轻度腹泻和便秘，果酸及有机酸均有收敛作用，并能吸收细菌及毒素，肠胃功能不正常的人可以多吃苹果。

苹果更是防癌抗衰老的好水果。美国加州大学的研究人员发现，苹果中除了果胶纤维与维生素群这些传统的营养之外，还含有很大的抗氧化物。实验中发现，苹果有很强的抗氧化力，同绿茶、葡萄籽、柑桔皮等的抗氧化能力相似。水果因为能防止自由基对细胞的伤害与胆固醇的氧化，所以被认为是防癌抗衰老的圣品，而苹果荣列榜首。抗氧化物对于年轻人可以美容保健强身，年老者可以保护心血管免于中风和心肌梗塞，也能预防和对抗早期癌症。

中医食补论述对苹果的评价也很高。唐朝名医孙思邈所著的《千金方》，称“苹婆”具有益心气、耐饥饿、生津止渴、健胃和脾等功能。益心气和耐饥，是指吃苹果可以让人有活力，又不觉得饥饿。减肥者若连续三天不吃其他食物只吃苹果，是减肥的好方法。

热衷纤体瘦身的人士不可不知，苹果中的果胶遇到水后会膨胀，所以吃苹果加上喝水，会很有饱足感，加上苹果营养丰富，所以是相当理想的减肥代餐食品。不

过，果胶存在于苹果纤维中，所以喝去渣或去果泥的苹果汁效果不大，最好是将整个苹果切成小块，去籽连皮用搅拌机打成全果汁饮用。市面卖的琥珀色的清澈苹果汁就比较缺乏果胶成分。而且有些市售的苹果汁还加入糖分，所以可能会有高热量的问题，而吃整个苹果就不会有这种困扰，苹果纤维还有增进消化排便的功效。



保健食疗验方

① 养生苹果汁

原料：新鲜苹果 200 克去籽，新鲜葡萄 50 克去籽，新鲜花生 100 克。制法：不必加水，打成果汁。用法：连渣食用，一天 3 次。功效：补血养颜，消除疲劳，增强记忆，降血压，除血脂，防止老化。

② 苹果泥

原料：鲜苹果 4 个。制法：打成果泥食用。功效：可以增强抵抗力，防治感冒，祛胆固醇，清胆结石。

③ 苹果丝

原料：生苹果适量。制法：连皮洗净擦成丝食用。

功效：润肠通便，可治疗便秘。

④ 烤苹果

原料：鲜苹果 2 个。制法：烤熟热食。功效：可治肠胃炎，止泻。

⑤ 苹果粉

原料：苹果干粉 3 钱。用法：空腹时温开水调服，一日两次。功效：治轻度腹泻。

⑥ 煮苹果

原料：生苹果。制法：将苹果切成 6~8 瓣，放入冷水锅内煮，待水开即将苹果取出。用法：连皮吃下，每天 1 次，每次 1 个。功效：可清火去内热。治嘴唇生疮，牙龈发炎，咽喉肿痛，此法还有润肠通便的功效。



美容纤体验方

① 美颜苹果汤

原料：苹果 2 个，瘦肉 200 克，水 4 碗。制法：苹果切开，留皮去芯；将苹果、瘦肉、水放入煲内煮沸

后，改用中火煲1小时，加盐调味。用法：饮汤食渣。
功效：适用于病后体弱，皮肤失去光泽，面色苍白，气虚便秘等症。常饮可助增强营养，保健防衰老，润泽肌肤，令神采再现。

② 苹果减肥餐

原料：鲜苹果。用法：整天可无限量吃苹果和喝水，绝不吃其他食物，而苹果可生吃或以任何形式烹调。必须连食3日，每个月只可进行1次。功效：纤体瘦身效果明显。

③ 苹果护肤奶

原料：苹果一个，鲜奶、麦皮适量。制法：将麦皮加入牛奶，拌成糊状，再掺入一个搅碎的苹果。用法：将混合物涂在需要护理的皮肤上，5分钟后用手指轻揉皮肤，然后用清水洗净。功效：滋润保护皮肤，常用可使肌肤光滑亮泽。浴后使用效果最佳。

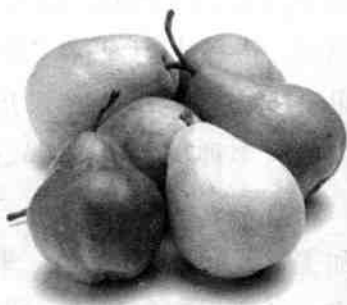


梨

子

清心润肺保肝脾

梨子，又名山檣、玉露、蜜父等。中药经典《名医别录》始着录，又称快果、果宗、玉乳。据《史记》记载，在二千多年前我国已开始种梨。梨树的果实以及根、皮、枝、叶均可入药，被古人称为“百果之宗”。



性味 性凉，味甘、微酸。

功效 生津润燥，清热润肺，化痰止咳，降火解毒，润肤养颜。

主治 热病伤津，热咳烦渴，支气管炎，肠燥便秘，高血压，肝炎等症。

注意 因梨性寒，故有胃寒呕吐、寒咳、脾虚泄泻、便溏等患者，宜慎食或忌食。

百果之宗品种丰富

梨分为两系：一是中国梨系，包括白梨、秋梨、沙梨等等；二是西洋梨系，为欧洲北美洲所栽培的梨种。

鸭梨：有悠久的栽培历史，是我国著名梨种之一，河北省是主要产地。因梨把歪斜，状似鸭嘴，梨形又像鸭蛋，故被人们习称“鸭梨”，是传统名牌梨品。鸭梨果型俊秀，色泽光鲜，皮薄肉细，爽脆多汁，酸甜适口，含多种维生素，有较高的营养和药用价值。

香梨：为梨之上品，主要产于我国新疆。香梨清香甜美，皮色红绿相间，果肉脆嫩，汁多渣少，营养丰富。还可以制作梨酒、梨膏等相关食品，并有润肺、凉心、消痰、解疮毒酒毒的医疗作用。

水晶梨：是韩国从新高芽变中选出培育的新品种。果皮底色浅白，晶莹剔透，被誉为水晶梨。果实为圆球形或扁圆形，果肉白色，肉质细腻，致密嫩脆，汁多味甜，有浓郁香味。

雪花梨：史书上有“赵州贡梨，洁白如雪”的记载，因此得名。魏文帝下诏赞赵州御梨“大如拳，甘如蜜，脆如菱”，形象地概括了赵州梨的特征和品质，因此也称贡梨。