

健康宝库

果品与健康

舒伟群等 编著

中国林业出版社

Guopin yu Jiantang
Guopin yu Jiantang

Guopin yu Jiantang
Guopin yu Jiantang



Guopin yu Jiantang
Guopin yu Jiantang



健康宝库

果品与健康

舒伟群等 编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

果品与健康/舒伟群等编著. —北京: 中国林业出版社,

2000.9

(健康宝库)

ISBN 7-5038-2651-7

I. 果... II. 舒... III. 水果-食品营养分析 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 45859 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 6618.4477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2001 年 1 月第 1 版

印次: 2001 年 1 月第 1 次

开本: 787mm×1092mm 1/32

印张: 5.75

字数: 121 千字

印数: 1~5000 册

定价: 10.00 元

《果品与健康》编委会

主编 舒伟群

编委 王亚南 张 颖 杜建成

张 鹏 徐振成 郑 琴

张旭东 周 华 张静宇

彭小琦

前 言

果品是人们喜爱的食品，随着城乡人们生活水平的提高，种类繁多的果品更广泛地出现在每个家庭的餐桌上。

果品具有较好的食疗作用，对防病、治病、美容、养生等行为起着不可替代的作用。不少果品自古就是中医入药良品，早在 2000 多年前成书的《神农本草经》中就有关于果品食疗的记载和描述。南唐时成书的《食疗本草》已经作了专门的论述，明代的《本草纲目》更是对上百种的果品作了比较系统的阐述。

当今社会，越来越多的人崇尚自然、回归自然，提倡绿色食品，果品食疗以其独特的纯天然优势，势必越来越引起人们的重视。

本书在查阅古今文献的基础上，对常见的果品食疗效果作了较系统的分类，内容涉及内科、外科、儿科、妇科、男性科等各临床病症，此外还包含了美容、保健、养生等方面的内容。书中本着“简、便、廉、验”的原则，向广大读者展现果品食疗的效果和用途。

“简”就是用量少而精，方法简单易行，易操作，易掌握；

“便”就是取之方便，便于服用；

“廉”就是选择的药物、果品价格较低，人们乐于接受；

“验”就是用药取法符合中医基本理论和医疗保健的基本原理，组方合理，用量准确，方法可靠，疗效明显。

本书内容丰富，通俗易懂，融知识性、实用性、趣味性于一体，尤其适合中老年读者阅读。

编者

2000 年 6 月

目 录

第一章 果品食疗概述	(1)
一、果品食疗的历史发展.....	(1)
二、果品食疗的特点.....	(2)
三、果品食疗的作用.....	(4)
四、果品食疗的注意事项.....	(6)
第二章 常见果品食疗精解	(9)
梨.....	(9)
苹果	(18)
山楂	(23)
西瓜	(31)
枇杷	(34)
杏	(38)
李子	(45)
梅子	(47)
桃	(55)
橘子	(59)
橙子	(67)
柚子	(69)
枣	(70)
柠檬	(83)
橄榄	(85)
樱桃	(88)
葡萄	(91)

草莓	(96)
猕猴桃	(97)
香蕉	(100)
荔枝	(103)
柿子	(107)
石榴	(113)
桑椹	(116)
银杏	(120)
菠萝	(125)
桂圆	(128)
椰子	(135)
芒果	(137)
核桃	(137)
栗子.....	(147)
榛子	(151)
腰果	(153)
无花果.....	(154)
罗汉果.....	(155)
第三章 果品食疗常用知识.....	(158)
水果为什么会有香甜酸涩味?	(158)
西瓜小述	(159)
荔枝品种的识别	(162)
吃干果的利弊	(163)
老年人吃水果的学问.....	(166)
瓜果美容法	(167)
水果入饌	(169)

果汁能促进婴儿发育·····	(171)
防癌抗老多吃苹果·····	(171)
海味不能与哪些水果同吃·····	(172)

第一章 果品食疗概述

一、果品食疗的历史发展

我国最早的药物专著《神农本草经》，已经记载了用大枣、莲子、桂圆肉等果品治疗疾病。现存最早的医学经典著作《黄帝内经》中提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精气。”明确指出食用果品“助”的功用。

东汉医圣张仲景，在《伤寒杂病论》中约半数处方引入了瓜、百合地黄汤、甘麦大枣汤等。特别是大枣的采用更为突出；对百合的阐述尤其系统，并把用百合主治的疾病，命名为“百合病”。

晋代葛洪《肘后方》中记载用山楂消肉积等。

隋唐以后，我国医学科学高度发展，用瓜果来防病治病已十分普遍。在唐代孙思邈的《千金食治》，南唐陈士良的《食性本草》，孟诜的《食疗本草》，南宋娄居中的《食治通说》，元代忽思慧的《饮膳正要》明代王颖的《食物本草》等食疗专著中，对各种瓜果的功用、禁忌都作了详细的论述，并且日臻完善。如《食疗本草》指出：冬瓜“热者食之佳，冷者食之瘦人。”说明了食用冬瓜的宜忌。

明代伟大的医药学家李时珍所著《本草纲目》中，将104种瓜果专列为“果部”，从科属、命名、别名、性味、归经、功效、主治、宜忌等各方面进行了全面系统的论述，为瓜果的防病治病确立了基本理论。

至清代，食物疗法已受到医家的广泛重视，果品食疗的应用范围不断扩大，已在内、外、妇、儿临床各科广泛采用。

近年来，随着我国人民生活水平的提高，瓜果已成为我国人民群众最主要的辅佐食品之一，果品食疗的研究也更为系统化、科学化。瓜果的品种在增加；果品食疗的应用范围在扩大；传统的瓜果验方、单方在发掘、完善；新的瓜果验方在不断产生。

今后，将有越来越多的人崇尚自然、回归自然，提倡绿色食品，果品食疗以其独特的纯天然优势，势必越来越引起人们的重视。

二、果品食疗的特点

果品食疗具有取材方便、做法简单、价格低廉、疗效确切、食用可口、副作用小等优点。

1. 取材方便

常用的瓜果是居家必备的辅佐食品，即使家庭没有备用，市场上的瓜果品种繁多，易于选购；所用的一二味中药，也比较常见，容易配制。

2. 做法简单

瓜果方的制作方法一般比较简单。有的瓜果可以直接食

用；需要制作成药膳的，只要懂得一般烹饪知识的人，都能制作。而且，不少瓜果方可一次制备，多次使用，只要用冰箱保鲜即可。

3. 价格低廉

近年来，我国果品的产量逐年上升，而价格呈下降趋势，不少常用瓜果的价格，已低于主食。因此，果品食疗的价格已经低于药物治疗法。

4. 疗效确切

果品食疗不但取材方便，做法简单，价格低廉，而且疗效非常确切。瓜果本身是一种植物，与其他中药一样，具有性味、功效，从这一角度来看，也可理解成是一种中药，当然也有比较确切的治疗作用。这些瓜果既是食物，又是药物，对许多疾病都有一定的辅助治疗作用。

从另一角度看，瓜果方是前人千百年来所积累的经验方，沿用至今，有很强的重复性。

5. 食用可口

现代营养学认为，瓜类和鲜果皆含有丰富的水分、蛋白质、氨基酸、有机酸、纤维素、糖类、维生素和钙、磷等矿物质；干果还含有脂肪等。

从口感上看，大部分瓜果都鲜美可口，即使与中药一同制作，中药味也能基本消除，深受儿童、老年患者所青睐。

6. 副作用小

安全可靠是果品食疗的一大特点。瓜果和其他食物一样，是人们日常生活中的必需品。机体对于食物所给予的一系列刺激和影响，也不断进行着适应性调节，日久天长的进

化、演变，使之能尽量保持其对机体的最良好的影响。正常的进食，不会使机体的内环境带来不良的影响和干扰，这正是—般药物所不具备的特点。

另外，常用瓜果一般不含有毒性物质，因此，很少会出现副作用。有不少瓜果本身还具备解毒作用，如大枣能解药毒，调和诸药；冬瓜可解鱼、酒毒；番石榴能解巴豆毒等等。

当然，过量食用瓜果或没有选用与病症相对应的瓜果，可能会引起机体的不适，但一旦停用会自动消失。

三、果品食疗的作用

果品食疗具有预防疾病、治疗疾病、养生、美容等作用。

1. 预防疾病

中医认为“正气存内，邪不可干”，就是说：只要人体气血调和，可以使外邪无法侵袭机体，使人保持健康；反之，正气不足，气血失调，邪气必然乘虚而入，导致疾病发生。

现代医学研究表明，不少疾病的发生，往往由于某些营养物质的缺乏，导致机体平衡的失调，最终发生疾病。果品食疗就是通过补充营养素，从整体上增强机体的抵抗力，从而达到预防疾病的目的。如番茄，维生素 A 含量较高，可预防夜盲症；桃子含铁量居水果之首，用于预防缺铁性贫血等等。

有些瓜果对某些疾病具有特异性的预防作用。例如：西

瓜是清热解暑佳品，又名“天生白虎汤”，盛夏季节常吃西瓜，对中暑、疰夏具有良好的预防作用；乌梅内服，有清肠、退热、抑菌作用，可用来预防急性肠道传染病；金橘含有丰富的维生素 C 和金橘苷，这两种物质能增强人体对严寒侵袭的防御能力，经常食用，不但可预防感冒，而且对防止血管脆性增加和破裂具有重要意义。

2. 治疗疾病

果品食疗的使用范围十分广泛，可用于临床各科病症的辅助治疗。例如，罗汉果饮料，具有清热、化痰、止咳作用，对急、慢性支气管炎效果明显；西瓜皮玉米须汤，其中西瓜皮有较好的利尿作用，玉米须则平肝祛风、利尿，两者合用具有利尿降压作用，可治高血压病；甘蔗生姜汁，能和胃、降逆、止呕，对急性胃炎伴呕吐者疗效颇佳；桑椹巫蓉汤，用桑椹养血润肠，苁蓉温肾通便，芝麻润肠通便，枳壳理气，共奏养血温肾、润肠通便的功效，适用于老年或体弱者的便秘；花生猪脚具有益气、养血、通乳作用，是民间治疗产后乳汁不通或缺乳的验方；核桃炖蚕蛹，能通经脉、润血脉、乌须发，使皮肤细嫩光滑，达到养生美容的作用等等。

此外，有些瓜果外用，疗效也十分明确。如西瓜霜治咽喉痛；石榴皮外敷治小儿湿疹等等。

3. 养生美容

人体都有一个生长和衰老的过程，如何保持青春常在，防止衰老过早出现呢？注意摄取那些对人体生长必需的营养物质，保持良好的消化功能，这两个方面是十分重要的。

瓜果类食物皆含有丰富的水分、纤维素、无机盐、有机酸、维生素、矿物质和植物蛋白等，它们不仅能使人体摄取丰富而全面的营养素，有机酸和纤维素还具有刺激胃液、促进肠道蠕动的作用，有助于消化和排泄。

此外，瓜果具有益气养血、滋阴生津、健脾和中、补肾柔肝等作用，既能用于身体虚弱的调养，也是年老体弱、产后体虚、先天不足者很好的滋补品。例如莲子能养心、补肾、健脾；胡桃有补肾固精作用；苹果可润肺生津；大枣具有补脾健胃、益气生津功能；葡萄能补气血、强筋骨；桑椹具有补肝、益肾、养血的作用等等。

通过营养物质的摄入，达到乌发、美颜、润肤、护齿、减肥、健肤的目的，是近年来十分热闹的研究课题。瓜果类食物所含的碱性矿物质、维生素，能调节血液和汗腺的代谢功能，使皮肤滋润、光洁、美丽；植物蛋白、植物脂肪、维生素B、维生素E不仅能滋养、润滑皮肤，预防皮肤干燥，而且能增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力。例如，黄瓜汁涂脸，可收敛和消除脸部皮肤皱纹；番茄汁加蜂蜜涂脸，可使面部皮肤白嫩；食用南瓜、番茄、橙、芒果等富含维生素A的瓜果，能润滑皮肤，防止皮肤干燥；食用桃子，可补充铁剂，保持脸色红润；食用冬瓜，具有利水、消除脂肪的功能，以达到减肥的目的等等。

四、果品食疗的注意事项

果品食疗虽然疗效确切、安全可靠，但是同其他治疗方药一样，决不是万能的，有它的局限性。每一种瓜果都有其

不同的功效，不同的制作方法会产生不同的作用，各种疾病又有其不同的特点。因此，在应用果品食疗时，必须注意以下几个方面的事项，否则，不仅达不到防病治疗的目的，甚至会引起不良的后果。

1. 辨证论治

辨证论治是中医学的一大特色，就是强调将望、闻、问、切所收集的有关疾病的各种症状和体征，加以分析、综合、概括，判断为某种性质的证候，以此确定相应的治疗方法。

强调对每一个病人，都应因人、因时、因地制宜，做到“组药有方，方必依法，定法有理，理必有据”。不仅用药如此，果品食疗也必须遵循辨证论治的原则，才能取得预期的效果。例如：同为咳嗽的病症，症见咳嗽无力、动则气短、痰多清稀、懒言音低，可用胡桃；症见咳嗽声重、痰色黄稠、难以咯出，甚则痰中带血，口干而苦，属肺热咳嗽，宜用柠檬、罗汉果、枇杷等；症见干咳无痰或少痰不易咯出、鼻燥咽干、发热、头痛，属肺燥咳嗽，可用百合；症见咳嗽痰多而白粘、胸部满闷、甚至不能平卧，属痰浊咳嗽，应用橘皮；症见咳嗽无痰或少痰、口干咽燥、咽痒音哑、手足心热、颧红盗汗，属虚热咳嗽，可用甘蔗。

由于不同季节，人体的生理并不相同，人们食用的瓜果也不相同。如春季宜食用枇杷、甘蔗等；夏季宜食用西瓜、冬瓜、番茄、椰子等；秋季宜食用罗汉果、无花果、梨、苹果等；冬季宜食用大枣、莲子、桂圆肉等。

凡事过量都不适宜，吃水果也不例外。大部分水果都含大量果糖，甜味比含糖高，食用过多会使人缺铜，导致胆固

醇含量增高，引起冠心病。不过若每天只吃少量水果的人则完全不用担心。

2. 严谨制作

不同的瓜果功用各不相同。同一种瓜果，由于炮制、制作方法的不同或配伍的不同，功效也不相同。例如：鲜桂圆生食，能生津、润五脏，治疗阴虚津伤、心中烦热、口燥咽干、咳嗽少痰等症；干桂圆，能补心安神、益气养血，可治久病体虚、气血不足、心悸失眠、食少羸瘦、健忘等症。再如白果，性平，有补肾固肺作用，可敛肺定喘、止带浊、缩小便；煨白果，性温，长于收敛除湿；油浸白果，善于润肺，适用于肺结核。

瓜果与中药配伍同用时，炮制、制作方法更为重要，否则会影响瓜果方的作用，难以达到应有的疗效。尤其是与某些毒性药物同用或本身有毒的瓜果使用时，更应谨慎。稍有不慎，可能引起中毒。因此，使用瓜果方必须严格按照原方如法制作。

3. 严格选材

果品食疗的疗效与所选瓜果的质量有直接关系，因此，在应用果品食疗时，必须严格挑选原材料。一般来说，瓜类、鲜果类，最主要的是新鲜而无腐烂；干果类要讲究十分干燥，无霉点等。

此外，有些瓜果含有某些容易致敏的物质，因此，使用前务必问清有无过敏史，对有过敏史的，绝对禁用。

第二章 常见果品食疗精解

梨

每 100 克梨可食部分含主要营养成分：

糖分 8~20 克，蛋白质 0.1 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 12 克；钙 5 毫克，磷 6 毫克，铁 0.2 毫克；胡萝卜素 0.01 毫克，硫胺素 0.01 毫克，核黄素 0.01 毫克，尼克酸 0.2 毫克，维生素 C 3 毫克。

梨子味性甘凉，微酸，有生津、润燥、清热、化痰的功能，可以治疗热病、烦渴、热咳、惊狂、便秘等病症。

梨有降低血压、清热镇静的作用，高血压、心脏病的病人如有头晕目眩、心悸耳鸣，可常吃梨。梨还有护肝和助消化的作用，对肝炎、肝硬化患者来说，梨可以作为辅助治疗的食物。梨皮能清心润肺，降火生津，可用来治暑热、烦渴、咳嗽、痢疾等症。

但因梨含糖量较高，过食会引起血糖升高，加重胰腺负担，故糖尿病人应少食。另外，梨性寒凉，脾胃虚寒的人不宜多食。

麻黄梨饮

【原料】大个梨 1 只，麻黄 1 克。