

中医营养专家
特别推荐

吴大真
中国保健协会会长

王雷
《中华养生保健》杂志主编

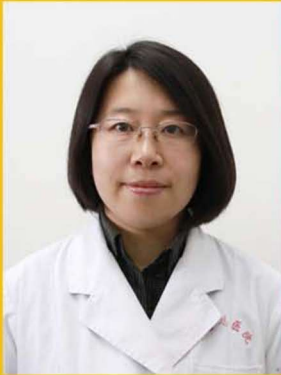
水果比药好

巧吃水果不生病

王环宇 编著

最全面的水果营养介绍
最权威的水果功能讲解
最贴心的水果应用指导

河北科学技术出版社



王环宇

武警总医院营养科主治营养师，营养学硕士，全国妇联儿童部主办“心系妇儿——家庭教育空中课堂”项目专家委员会委员。

擅长糖尿病、高血脂、高血压、痛风、肥胖、脂肪肝等代谢性疾病的营养代谢调理，急、危、重症及围手术期患者营养不良的营养支持，肝移植、肾移植患者围手术期营养支持及术后长期的营养调理，先后为《中国妇女报》《健康时报》《北京晚报》等撰写多篇科普文章。

每一种水果都有其独特的营养特性和价值，科学合理地食用水果，可以真正发挥水果的保健功效，达到健康养生的目的。

策 划：石永青
责任编辑：李蔚蔚
封面设计：颜 森



水果比药好

巧吃水果不生病

水果不但可以滋养身体，而且可以预防某些疾病的发生，巧吃水果可以充分发挥水果的保健功效，让您就此远离疾病，幸福一生。

上架建议：畅销·养生

ISBN 978-7-5375-7274-3



9 787537 572743 >

定价：32.80元

水果比药好

巧吃水果不生病

王环宇 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果比药好：巧吃水果不生病/王环宇编著. —

石家庄：河北科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5375-7274-3

I. ①水… II. ①王… III. ①水果—食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第238976号

水果比药好 巧吃水果不生病

王环宇 编著

出版发行：河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号(邮编：050061)

印 刷：三河市恒彩印务有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：15

字 数：190 千字

印 次：2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价：32.80 元

P 前言

reface

生活中很多人都喜欢吃水果，但不一定每个人都会吃水果。不信问问自己下面几个问题，你都能答得上来吗？

你知道长寿的人都喜欢吃哪些水果吗？

你知道不同的时间要吃不同的水果吗？

你知道不同颜色的水果都有哪些用途吗？

你知道水果有“四性”，分别对应不同的体质吗？

你知道吃不同的水果可以防治常见病吗？

你知道吃水果都有哪些误区吗？

你知道水果怎么保鲜吗？

你知道水果怎么挑选吗？

你知道... ..

以上这些问题，无疑都是大家比较关心的，特别是关于水果都有哪些功效，怎么吃水果才能最大化地保障我们的健康，本书都会给大家进行详细地解答。

举几个最常见的例子。

芒果含有丰富的胡萝卜素和独一无二的酶，能激发肌肤细胞活力，促进废弃物排出，是预防皱纹的最佳水果。

肌肉拉伤不要怕，可以多吃菠萝。肌肉拉伤后，组织发炎、血液循环不畅，受伤部位红肿热痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶具有消炎作用，可促进组织修复。

现代生活的快节奏导致人们过度用脑，可多吃香蕉。香蕉可提供人体

所需营养物质并缓解消极情绪。

近视眼越来越多了，都是过度用眼惹的祸。过度用眼，则视网膜感光所依靠的关键物质维生素A大量消耗，而番木瓜可是含有大量维生素A的哦。

牙龈出血，是缺乏维生素C的表现。多吃猕猴桃，猕猴桃的维生素C含量是水果中最丰富的。

有脚气，可能是身体内缺乏维生素B₁了，那就多吃柳橙吧，它富含维生素B₁。

经常染发烫发的人要多吃鳄梨，因为染发烫发过程会夺走头发中的水分和油脂，使头发变得干枯。而成熟的鳄梨中含有30%的珍贵植物油脂——油酸，对于干枯的头发有特殊功效。

吸烟有害健康，可以找葡萄来帮忙。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率，帮助肺部细胞排毒。另外，葡萄还具有祛痰作用。

吃水果是一门学问，挑水果、储藏水果更是一门学问。本书用实用有趣的文字为大家一一讲解挑水果、储藏水果的小常识和小技巧，让大家都擦亮“火眼金睛”，离不健康的水果远远的。还有一些关于水果的常见误区，本书也为大家一一点明，使你远离误区，为自己把好安全关、健康关。

重视生活质量的人们，以及重视家人健康的人们都应该来读读这本书。本书带领你一步步领略水果的魅力，从认识水果的功效到了解水果的食用方法，从水果的挑选到水果的储藏，内容权威而全面，看过之后，你就可以做一个优秀的水果营养师了。

C 目录 Contents

Part 1

一颗水果就是一粒长寿丹

- Chapter 1 长寿老人水果餐 / 003
- Chapter 2 长寿乡的“长寿果” / 006
- Chapter 3 百岁老人最爱是水果 / 008
- Chapter 4 水果天堂滋养长寿人 / 011

Part 2

水果治病，看专家如何使用“天然药品库”

- Chapter 1 不一样的颜色，不一样的功效 / 017
 - 1. 红色水果最抗衰老 / 017
 - 2. 黑色水果越吃越年轻 / 019
 - 3. 黄色水果的保健功效 / 022
 - 4. 蓝紫色水果减压利记忆防痴呆 / 025
- Chapter 2 不一样的味道，一样的功效 / 027
 - 1. 酸和甜，一个都不能少 / 027
 - 2. 酸水果是人体抗氧化标兵 / 029
 - 3. 温性水果适合寒性体质 / 031
 - 4. 寒性水果助清火，助解毒 / 033

5. 平性水果作用广 / 034
6. 温热性水果补虚寒 / 036

Chapter 3 水果美容有秘方 / 038

1. 润肤方 / 038
2. 保湿方 / 040
3. 面膜方 / 042
4. 美发方 / 044
5. 排毒减肥方 / 046

Chapter 4 吃对水果治对病 / 049

1. 糖尿病——4大原则助恢复 / 049
2. 高血压——10大水果降血压 / 050
3. 心脏病——10种水果稳心神 / 051
4. 月经不调——2类水果保平安 / 052
5. 男人肾虚——3种水果餐 / 053
6. 女人肾虚——桑葚来帮忙 / 055
7. 食欲不振——枇杷、苹果、菠萝、柠檬 / 057
8. 消化不良——水果做茶效果好 / 059
9. 慢性胃炎——把草莓做成汁 / 060
10. 慢性肝炎——吃水果3原则 / 061
11. 中风——4种水果保健康 / 062
12. 动脉硬化——6大水果可降脂 / 064
13. 抗癌——番茄红素是首选 / 068
14. 贫血——大枣甘蔗补血果 / 071
15. 便秘——8种水果解便秘 / 072
16. 神经衰弱——桂圆核桃加大枣 / 074
17. 抑郁症——5种水果来帮忙 / 075
18. 失眠——神奇的奇异果 / 077

Part 3

超市选购，会吃，要先学会买

Chapter 1 怎样挑选可心的水果 / 081

Chapter 2 切好的水果不要买 / 088

Chapter 3 不一样的水果，不一样的挑法 / 089

1. 如何挑选柑橘 / 089
2. 怎么挑选苹果 / 090
3. 如何挑选好梨 / 092
4. 怎样挑选榴莲 / 093
5. 如何挑选李子 / 095
6. 怎么挑选桃子 / 096
7. 怎么挑选西瓜 / 097
8. 怎样挑选橙子 / 098
9. 怎样挑选葡萄 / 100
10. 如何挑选香蕉 / 101
11. 如何挑选草莓 / 103
12. 如何挑选菠萝 / 104
13. 如何挑选石榴 / 105
14. 如何挑选无花果 / 106
15. 如何挑选荔枝 / 107
16. 如何挑选开心果 / 109
17. 如何挑选樱桃 / 110
18. 如何挑选柠檬 / 111
19. 如何挑选哈密瓜 / 112
20. 怎么挑选杨梅 / 114
21. 怎么挑选山竹 / 115

Part 4

水果达人都懂的吃水果学问

Chapter 1 看对时间吃水果 / 119

Chapter 2 四季水果怎么吃 / 124

1. 春季——2大原则7种时令 / 124
2. 夏季——8大误区要警惕 / 129
3. 秋季——6大冠军挑着吃 / 132
4. 冬季——三看原则 / 136

Chapter 3 特殊人群的特殊搭配 / 139

1. 健康宝宝的水果搭配 / 139
2. 孕妈妈要时刻补充时令水果 / 142
3. 老年人吃水果宜与忌 / 145

Part 5

远离误区，人人都是水果营养师

Chapter 1 水果达人吃水果的小绝招 / 149

1. 水果新“煮”张 / 149
2. 注意12种水果是人为造毒的 / 151
3. 8种减肥水果不宜空腹吃 / 154
4. 吃水果削皮不是好习惯 / 155
5. 冷冻的水果也有营养 / 156
6. 用了植物激素的水果对身体有害吗 / 157
7. 水果的催熟剂会影响孩子早熟吗 / 158

Chapter 2 水果榨汁好不好 / 162

1. 果汁不能代替水和水果 / 162
2. 秋季润燥，果汁不可少 / 165
3. 常喝紫葡萄汁可抑制癌细胞扩散 / 166
4. 最适合熬夜人士喝的果汁 / 167
5. 鲜榨果汁怎样才能保存营养 / 168
6. 什么时候不能喝果汁 / 170

Chapter 3 水果保鲜不能简单一放了之 / 171

1. 春季水果保鲜须“三防” / 171
2. 夏日水果保鲜小诀窍 / 171
3. 冬季水果也要保鲜 / 172
4. 水果保鲜慎重混搭 / 174
5. 有保鲜膜并不一定就“保鲜” / 177
6. 水果保鲜剂安全吗？ / 178

附 录

水果营养功效速查手册

1. 苹果 / 181
2. 桃子 / 183
3. 梨 / 185
4. 李子 / 186
5. 葡萄 / 188
6. 西瓜 / 189
7. 哈密瓜 / 191
8. 草莓 / 193

9. 猕猴桃 / 194
10. 山楂 / 195
11. 桑葚 / 197
12. 无花果 / 198
13. 金橘 / 200
14. 橘子 / 201
15. 柚子 / 202
16. 橙子 / 204
17. 杨梅 / 206
18. 龙眼 / 207
19. 莲子 / 209
20. 香蕉 / 210
21. 菠萝 / 211
22. 榴莲 / 213
23. 杨桃 / 215
24. 芒果 / 217
25. 椰子 / 219
26. 开心果 / 220
27. 荔枝 / 221
28. 石榴 / 223
29. 樱桃 / 225
30. 柠檬 / 226



Part 1

一颗水果就是一粒长寿丹

Chapter 1 长寿老人水果餐

约翰是一位典型的英格兰绅士，今年已经95岁的他，身体很健康，眼不花耳不聋，甚至连开车都不用让人代劳。他自己居住，生活起居完全都由自己打理，支付各种水费、电费、电话费，定期去度假，花园的各种杂活，时不时维修一下房子，去附近的飞机博物馆做义工解说。

很多认识约翰的人都感到不可思议，但约翰说这没什么了不起，他之所以能维持这样的生活状态，是因为他长期以来坚持一种健康的饮食方式。

约翰的饮食方式归结起来只有一句话：多吃水果餐。

约翰一般早上八九点起床，如果天气好的话，就是有阳光的时候，他会吃了早饭后去做点花园的活，比如割草，扫落叶什么的。

约翰的早餐很有特点，他会自制一种柠檬蜂蜜水来喝。柠檬具有生津、止渴、祛暑作用。柠檬中的柠檬酸可防止和消除皮肤色素沉着，并有滋润作用，同时能美白肌肤，防止电脑辐射，减肥、消除便秘、防止衰老。新鲜蜂蜜能起到滋润和营养作用，使皮肤细腻、光滑、富有弹性，还能抗菌消炎、促进组织再生，促进消化，提高免疫力，促进长寿，改善睡眠。柠檬和蜂蜜搭配，其营养价值远远超过两者简单相加。

这种饮料制作起来也简单。买柠檬一个，蜂蜜适量，将柠檬用水打湿，表面抹上一层食盐，轻轻摩擦片刻，用水冲洗干净，去两头，切成两半，再切成薄片，以一层柠檬，一层蜂蜜的方式放入干净的玻璃瓶或者是密封瓶中。拧紧瓶盖，放入冰箱中冷藏一周即可冲调。