

水
Fruit

果

排毒瘦身法

吃水果，减掉3公斤浮肿赘肉！

吃什么水果最能瘦？——11大排毒瘦身水果王。

400卡放心吃——30道超低热量水果瘦身餐。

吃不完的水果也能泡澡——13种水果消脂美肤浴。

三采文化 ◎ 编著

汕头大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

水果排毒瘦身法 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.2

(美人馆·美人养生)

ISBN 7-81036-429-4

I. 水... II. 三... III. ①女性—保健—食谱 ②水果—食品营养 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第010183号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

水果排毒瘦身法

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 李小平 张立琼

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 3

字 数: 120千字

版 次: 2006年4月第1版

印 次: 2006年4月第1次印刷

印 数: 6500册

定 价: 15.00元

ISBN 7-81036-429-4/TS·119

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



水
Fruit

果

排毒瘦身法

吃水果，减掉3公斤浮肿赘肉！

吃什么水果最能瘦？——11大排毒瘦身水果王。

400卡放心吃——30道超低热量水果瘦身餐。

吃不完的水果也能泡澡——13种水果消脂美肤浴。

三采文化 编著

汕头大学出版社

CONTENTS 目录



入门篇

- 订做由内而外的纤瘦体质 5
- 吃水果，减掉3公斤浮肿赘肉！ 6
- 10大消脂美容的水果秘密！ 9
- 小心！这样吃水果就错了！ 12
- 天然水果养生秘笈 18
- 瘦身水果&寒热体质大速配！ 22



进阶篇

● 11大排毒瘦身水果王

- 1. 樱桃 31
- 2. 苹果 32
- 3. 番茄 34
- 4. 葡萄 36
- 5. 草莓 38
- 6. 奇异果 40
- 7. 柠檬 42
- 8. 凤梨 44
- 9. 香蕉 46
- 10. 西瓜 48
- 11. 番石榴 50





实战篇

●水果排毒瘦身

纤果汁篇	53
活力早餐篇	55
元气午餐篇	59
满足晚餐篇	62
幸福点心篇	65
	68

●排毒塑身水果醋

3 种超简单水果醋DIY	70
6 道超简单塑身醋饮	71
	72

●水果消脂美肤浴

鲜果 SPA 瘦身浴	74
果香精油瘦身浴	75
浴室懒人塑身操	76
窈窕下半身泡澡运动	77
S 曲线塑身按摩	79
	80

应用篇

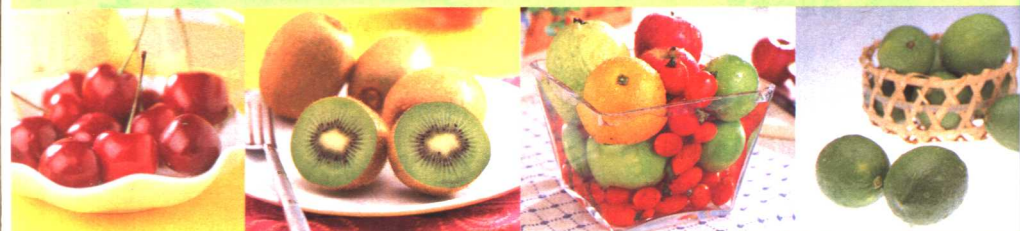
●害怕吃水果的 3 大心结	83
●6 种超方便水果吃法	89
●45 种常见水果热量排行榜	92



入门篇

看似简单的问题，却有大大学问喔！
怎么吃水果才不会越吃越肥？
你了解水果的四大五味吗？
想一探消脂水果美容的奥妙吗？
你知道吃水果可以减肥吗？

NTS 目录



5 订做由内而外的纤瘦体质

6 吃水果，减掉3公斤浮肿赘肉！

9 10大消脂美容的水果秘密！

膳食纤维 / 维生素C / 维生素E
 β 胡萝卜素 / 花青素、槲皮素与茄红素
铁质 / 镁元素 / 果寡糖 / 有机酸 / 胆碱

12 小心！这样吃水果就错了！

18 天然水果养生秘笈

22 瘦身水果&寒热体质大速配

寒性体质 / 热性体质
虚性体质 / 实性体质
胃热壮实型 / 脾湿水肿型
肝郁气滞型 / 肝肾不足型

订做

[由内而外的纤瘦体质]

肥胖，已成为美丽的杀手，想要找回美丽与自信吗？史上最完整的水果排毒瘦身书，将给你最自然的健康、最完美的S曲线！

炎炎夏日已来到，清凉夏装纷纷出笼，正是展露曼妙身材的时候，但是，你有足够的自信秀出厚重衣服下的自己吗？

随着衣服布料的减少，“水桶腰”、“大象腿”等问题深深困扰着我们，为了使自个儿的身材看起来更加纤细，无不卯足了劲拼命运动、节食瘦身、针灸按摩，但想要美丽，真的这么困难吗？其实，肥胖跟体内毒素累积有绝对的关系，现代精致的饮食文化与不正常的生活型態，让我们在不知不觉中将毒素累积在体内，影响了身体机能的正常运作，肥胖等各种疾病便悄悄产生。

不过瘦身的方法那么多，除了具有危险性的抽脂手术、惨无人道的节食外，难道没有其他更好的方法吗？其实，最方便又天然的方法，就是善用水果！也许有些人以前曾经试过水果瘦身法，却减得痛苦不堪，身体变差且容易复胖！其实，这并不是水果瘦身没有效，而是你用错了方法！

水果滋味香甜可口，营养价值丰富，又具有良好的排毒效果，只要吃对种类、吃对时间，窈窕曲线绝对不是梦！本书特别网罗了11种排毒瘦身水果，让你可以针对自身体质，选择合适的水果，并提供30道400卡以内超低热量的水果瘦身餐，让你轻松搭配、随心选择，就能拥有窈窕、轻盈的好身材，订做由内而外、漂亮健康的好体质！



吃水果， [减掉 3 公斤浮肿赘肉！]

你曾经试过水果瘦身法吗？是否减得痛苦不堪，身体变差且容易复胖！其实，这并不是水果瘦身没有效，而是你用了错误的方法！千万别因为以前的误解，而错失了天然水果健康瘦身的机会哦！

色 彩缤纷明亮的水果不仅令人赏心悦目，各种不同的芳香也令人垂涎欲滴。水果既然是食物的一种，就一定也有食疗的作用。在中医看来，药、食本是一家，水果的种子、果实和其他部位，如植物的根、茎、叶，都被当做药材运用，治疗人类疾病！

毒素累积肥胖，疾病跟着来！

人的身体每天吸收必要养分、排除废物，以维持正常的运作，然而随着饮食习惯和摄取食物的改变，往往对健康造成副作用而不自知。举例而言，饮食中人工添加物的含量愈来愈多，再加上习惯大鱼大肉，偏重摄取某些食物，忽略特定食物，营养摄取不均衡成了常态，改变了体内酸碱平衡，不知不觉在每天体内循环的过程中，慢慢将毒素累积在体内。同时也因为摄取过多的热量、堆积脂肪，影响了身体机能的正常运作，造成肥胖与各种疾病。

不吃水果，至少惹上 6 种病！

1. 缺乏维生素 C 可能会导致坏血症、胃肠病、脱发、疲劳等症状，龙眼、奇异果、番石榴、草莓等水果含量高，能降低胆固醇、预防感冒、增强抵抗力。

2. 缺乏维生素 A 可能会出现干眼症、湿疹、食欲不振等症状，芒果、西瓜、番茄等水果富含维生素 A，可保持皮肤、头发、牙齿的健康，还有助于消除老人斑。

3. 缺乏维生素 B₆ 可能会出现体内积水、口腔炎、头皮屑过多、贫血等症状。香蕉、龙眼等水果含量不少，可以预防皮肤方面的疾病，防止老化。

4. 缺乏钾可能会出现浮肿、失眠、低血糖症状。香蕉、奇异果、桑椹等含量不少，能降低血压、协助体内代谢废物、促进新陈代谢。

5. 缺乏维生素 B₁ 容易引起脚气病，而且会丧失食欲、精神不振。荔枝、释迦、柑桔、凤梨的含量丰富，可以搭配其它蔬果一起食用。

6. 维生素 B₂ 能帮助其它维生素吸收，缺乏时容易引起口角炎。桃子、番荔枝、橄榄等水果含量高，可以搭配其它蔬果一起食用。





美味水果，让你轻松享瘦！

现代人错误的饮食习惯，会造成健康与美丽的双重危机，如果想要重拾曲线与健康，最方便又天然的方法，就是善用好吃的水果哦！水果的种类丰富、口感好，又容易与其他食品搭配食用，使营养均衡，不仅可以让你健康地瘦下来，而且还能长久维持不易复胖！

所以，你可以通过各种水果的不同摄取方法，进行体内环保，从最简单的鲜食水果到新鲜水果汁、水果干、水果醋、水果沙拉、水果餐等等，都十分简单方便！



水果排毒，瘦身成功有秘诀！

大部分的水果除了含有丰富的维生素C与纤维质，也具备了不同的排毒效果！有水果钻石之称的“樱桃”，高量的铁含量可以稳定心律，对肾脏的排毒功能也有很大的助益。被称为果中贵族的“苹果”含有黄碱素、多酚成分，有助于身体排毒；富含的果胶更具有降低胆固醇的效果。

富含纤维质的水果，由于咀嚼的次数增加，不但可以发挥安定神经的作用，更能得到饮食的饱足感，因此较能控制进食的欲望，而果胶同样也具有吸收脂肪的效果，因此有助于减重。不过要发挥水果排毒瘦身的效果，可不能荒废了正餐，更不能餐餐只吃水果。



一般来说，含丰富维生素、纤维素、热量少、低卡又有饱腹感的水

果如柠檬、番茄、番石榴，适合用来帮助瘦身，而一些吃起来很甜，又很开胃容易刺激食欲的水果就应该多多节制，像吃一颗榴莲的热量就有3千大卡呢！针对不同水果的特性，安排食用的方式与时间，或者一周内安排一到二天当作水果日，当天以水果作为正餐是较有效的做法。

不论选择那种水果作为排毒瘦身的主角，在实施计划的过程中，要记得补充足够的水分，因为吃得少，水分又摄取不足的话，很容易便秘，不利排毒。此外三餐也应正常饮食，尤其不能省掉早餐，因为间隔时间拉长，身体会有强烈的饥饿感，一旦进食，很容易把食物转化为脂肪，减重就会功亏一篑，千万要小心。

每天必吃水果的8大理由！

1. 维生素C是人体必要的营养素，具有生津止渴、消降火气、促进消化、美化肌肤等作用。
2. 水果含有鞣花酸等特殊成分，具有防癌的作用。
3. 水果中富含钾离子，对心脏病、高血压患者有帮助。（钾离子易溶于水，使蔬菜中的钾离子大量流失。）
4. 水果中含大量柠檬酸，能够排除消化

管道中的毒素。

5. 水果中含铁质，可预防、治疗贫血症，同时增强体质。

6. 与其它食物相较，水果中的糖分含量较低，有助于体重控制。

7. 水果是碱性食

物，是自然健康

的人体清洁

剂。人体的

血液本来是

呈弱碱性，

如果血液变

浊，或呈现酸

性，就会成为疾

病的温床。我们常吃

的肉食品大部分都是酸性食

物，因此更需要多吃水果，以中和体内的酸碱质。

8. 粪便留在体内时间愈长，它所含的有毒物质便会被人体再吸收，进而引发其它疾病。水果中富含果胶、膳食纤维能够促进肠胃道蠕动、排除宿便。果胶能够吸收消化道中的脂肪与毒素，纤维素能够刺激肠管的蠕动，加快食物通过肠道的速度，不但可以促进消化，更能避免食物残渣滞留在肠道，造成发酵腐烂发臭，具有清理肠壁，促进排泄的作用。



[10大消脂美容的水果秘密!]

夏季的“水果飨宴”，不仅可以大大满足人们的口腹之欲，同时，富含水分、纤维素及各种营养素的水果，更是消暑、瘦身、美容及保健的圣品，现在就让我们一起探访水果的“秘密花园”吧！

炎炎夏日，我们的味蕾就多了许多尝味与尝鲜的乐趣。因为，每至夏令时节，各种香甜诱人的水果便陆续登场，让酷爱水果的人可以尽情地一饱口福！

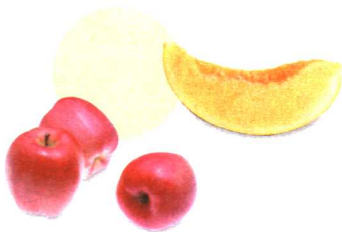
除了美味无法挡之外，营养丰富的水果还蕴藏了许多养颜美容、消脂瘦身的秘密哦！

迫不及待想知道水果中所蕴含的美丽元素有哪些吗？现在就让我们来一一揭晓！

瘦身减重！

1. 膳食纤维

水果中含有水溶性的膳食纤维，不但能促进肠胃蠕动、帮助消化、防治便秘，更能帮助身体排除废物，同时，膳食纤维有减缓消化速度、增加饱足感的作用，则能让想减重的女性，避免饮食过量，对于抑制体内脂肪的吸收，也有相当功效，可预防肥胖、心脏病及糖尿病。水果中的柑橘（柑橘果肉瓣表皮的纤维丝最好一起吃）、凤梨、西洋梨、木瓜、梨子、香蕉、苹果及水蜜桃等，都含有丰富的膳食纤维。



养颜美白！

2. 维生素C

由于维生素C具有微酸性、抗氧化性，因此能养颜美白、防治坏血病、预防感冒、加速伤口愈合，同时，对于抽烟族、压力大的工作族而言，水果中丰沛的维生素C，亦是代谢体内氧化废物的“最佳武器”。通常甜中带酸的水果，大多富含维生素C，例如：番石榴、柑橘、柳橙、柠檬、芒果、奇异果、葡萄柚、番茄、荔枝、苹果、草莓、百香果、金桔、西洋梨等。

远离皱纹！

3. 维生素E

维生素E可以防止人体脂肪、维生素A、维生素B及酵素的氧化，对于防止皮肤老化及失去弹性，使皮肤远离皱纹及粗糙的梦魇，也很有帮助。富含维生素E的水果，常见的有奇异果、芒果、草莓、葡萄、番茄。

抵抗老化！

4. β 胡萝卜素

能抗氧化的 β 胡萝卜素，在人体内可由酵素作用，转化为维生素A，对于滋养皮肤、修复日晒后受损皮肤、保健视力、保护口腔与肠胃黏膜，都有非常不错的助益。一般来说，黄色及橙色的水果中，都含有 β 胡萝卜素，好比木瓜、芒果、蜜桃、香瓜、甜瓜、奇异果等。

抵抗老化!

5. 花青素、 槲皮素与茄红素

花青素、槲皮素与茄红素均可延缓人体的老化。其中,花青素在酸性液中呈现红色,在中性液中呈现紫色,在碱性液中呈现蓝色,因此,红紫色或蓝紫色的水果都含有花青素,例如:葡萄、蔓越莓、草莓、蓝莓及樱桃;而槲皮素多存在于水果的皮部,水果之中,以苹果的皮含有最丰富的槲皮素。所以,吃苹果时最好彻底洗净,连皮一起吃,才能吃进丰富的槲皮素,如果不习惯连皮一起吃,苹果皮不宜削得过厚,以免流失过多的槲皮素;至于抗老化功效是 β 胡萝卜素2倍的茄红素,更具有促进血液循环、增强人体免疫力的作用,而富含茄红素的水果,则应首推世界公认最健康食物之一的番茄。



滋润皮肤!

6. 铁质

人体累积过多废物,产生皮肤问题时,应补充铁质,因为铁质可将肺部的氧带到血液中,亦可将氧从血红素带进组织中,进而达到滋润皮肤的功效,富含铁质的常见水果有樱桃、葡萄、杏桃、酪梨。

红颜美发!

7. 镁元素

多吃含有微量元素镁的食物,可使脸色红润,通常全谷类、糙米类、坚果类食物,镁的含量比较高,而含有镁元素的水果,则有苹果、番茄、酪梨、西洋梨、香蕉、椰子、黑莓、葡萄柚、葡萄、芒果、桃子、梨子、凤梨、李子、西瓜等。

维持肠道健康!

8. 果寡糖

多吃含有微量元素镁的食物,可使脸色红润,通常全谷类、糙米类、坚果类食物,镁的含量比较高,而含有镁元素的水果,则有苹果、番茄、酪梨、西洋梨、香蕉、椰子、黑莓、葡萄柚、葡萄、芒果、桃子、梨子、凤梨、李子、西瓜等。

帮助消化、
加速新陈代谢!

9. 有机酸

有机酸包括乳酸、苹果酸、柠檬酸,是水果形成酸味的基础。水果天然的有机酸,能促进食欲、帮助消化、消除疲劳及加速人体的新陈代谢,也有助于女性美容、瘦身。富含有机酸的水果,则有柠檬、苹果、番茄、李子、金桔。

催化脂肪代谢!

10. 胆碱



人体吸收胆碱之后，胆碱会在肝脏中与维生素B₁₂、叶酸、硫氨酸产生交互作用，在人体脂肪代谢上，扮演“辅酶”的催化角色，能避免人体不必要的脂肪堆积及过度肥胖，同时，胆碱能清除血管壁的沉积物，有助减轻高血压的病症。通常在动物内脏、蛋黄、肉类、大豆卵磷脂、酵母、胚芽及绿叶蔬菜之中，胆碱含量较多，但所有水果都含有一些胆碱，因此，日常生活中多吃水果，也可自然摄取到胆碱。

水果好处说不完!

除了上述的10大营养素外，水果还有许多其他成分，有助人体保持身体健康，让你内外皆美哦!

1. 糖类：水果中的糖类，包括蔗糖、葡萄糖及果糖，均有提供营养及增强体能的作用。西瓜、龙眼、荔枝、柳丁、百香果等，吃起来较甜美的水果，通常都含有丰富的糖类。

2. 钾：当人体中的钠离子偏高时，体内水分便不易排出，亦会导致血压升高，而水果中的钾，正好可与人体的钠离子相互调节，有助维持人体心血管的健康，能防治心血管疾病及高血压。奇异果、草莓、香蕉、番茄等，都是钾含量较高的水果。

3. 钙：钙是人体内最重要的元素之一，钙与镁、钾、钠同是构成人体细胞代谢的基本元素，其中，钙的功能在于可凝结血液、传导神经、刺激肌肉、平衡血液酸碱值，是人体水分的必需物质。日常生活中，举凡杏桃、黑莓、蓝莓、小红莓、葡萄、柠檬、西瓜、柳橙、木瓜、柿子、凤梨、梅子、草莓等水果，均可自然摄取到钙。

4. 钠：钠、钾及氯是人体最重要的3种电解质，其中钠是最有活动力的电解质，能帮助人体所吸收的钙质储存在骨骼之中。我们在烹调时使用的钠盐，不是天然物质，而是经过高温精制及纯化后的产品，摄取过多会口渴，并造成人体在体内保留过多水分的现象，对健康产生不良影响，所以，我们最好能透过天然食物，来摄取人体所需的钠。所有水果都含有一点钠的成分，钠含量较高的则有枣椰、甜瓜。

5. 铜：人体制造红血球、从小肠吸收铁质、从肝脏或肌肉移出所储存的铁质、将脂肪或

糖类转化为能量的过程中，体内都需要有铜的存在。

同时，铜能帮助人体建造骨

骼、避免人体罹患心脏疾病，而

水果中的酪梨，是我们取得铜的很好来源。

6. 木瓜酵素：木瓜酵素可帮助人体增强消化功能，木瓜则是富含木瓜酵素的水果。

7. 维生素B₆：维生素B₆是人体所需13种营养素中，最容易发生缺乏问题的一种。维生素B₆是人体内形成血清素的主要要素，具有安定神经的成分，能使人心情愉快。维生素B₆对热、空气及光线敏感，也容易在加工或烹调过程中流失，所以，从水果中摄取维生素B₆是最佳途径，含有维生素B₆的常见水果有香蕉、芒果、西瓜与甜瓜等。

8. 叶酸：叶酸有助人体制造核酸，且是细胞快速再生的主要物质。叶酸主要的作用是代谢人体的蛋白质，只要人体缺乏叶酸或维生素B₁₂，即使体内含有大量的铁质，仍然会造成贫血的现象。因此，为了维持人体健康，应多补充叶酸，水果中的酪梨含有相当丰富的叶酸。

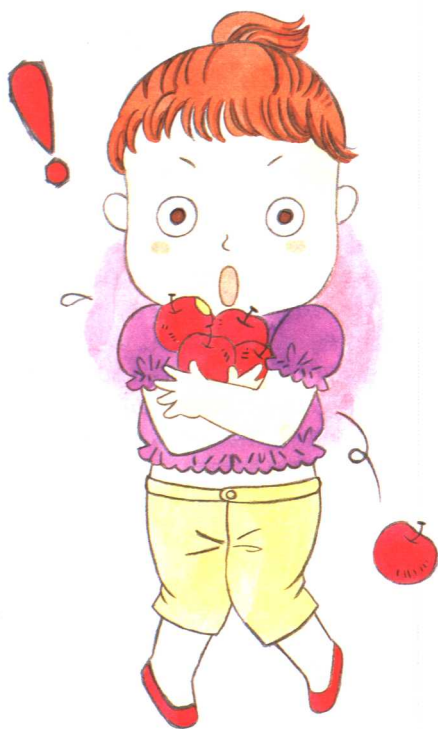
9. 肌醇：肌醇的分子结构与糖很类似，能够减轻或预防人的情绪焦虑，同时，肌醇亦能刺激肠胃蠕动，预防人体发生便秘。通常大量饮用咖啡的人，体内的肌醇特别容易流失，所以，咖啡的爱好族平日不妨多吃柑橘类的水果，摄取天然、丰富的肌醇，才能在以咖啡品味生活、提振精神的作用之外，兼顾身体、情绪的健康与平衡。



[小心! 这样吃水果就错了!]

多吃水果可以养颜美容、帮助消化，水果的好处多得说不完，似乎已成了健康、美容、瘦身的万灵丹。然而水果真是百益无害吗？尤其想瘦身的女性，水果到底能不能吃呢？

水果集众多维生素于一身，帮我们维持活力、预防各种疾病。尤其夏天的高温让人大量流汗、容易脱水，更需要注意摄取充足的维生素B群、维生素C及水分，而吃水果正是简单又健康的方法之一。然而水果真是百益无害吗？尤其想瘦身的女性，水果到底能不能吃？我们不要以讹传讹，让专家告诉我们如何正确地吃水果吧！



✗ 错误观念

水果适合每个人吃？

✓ 正确吃法

看健康、看体质

水果并不是可以随意食用的，因为其中含有较多的有机酸和单宁类物质，有些水果还含有活性很强的蛋白类，可能对胃功能不佳者产生刺激和伤害，出现胃痛、胀气、腹泻、消化不良等症状，所以选择水果应该因人而异，例如有胃溃疡的人就不宜多吃柠檬。

此外，中医认为水果也有寒凉属性之分，所以应针对自己体质来选择适合的水果，例如体质寒冷的人就不适合食太多寒性水果，如西瓜、香瓜等。

✗ 错误观念

每种水果都能瘦身?

✓ 正确吃法

慎选种类、均衡搭配

夏天到了，满眼都是诱人的鲜美水果，“只吃水果可以瘦身，至少可以保持好身材！”一些爱美人士这么认为，就干脆不吃正餐，天底下真有这样的好事吗？

医师指出：“不是每一种水果都能达到瘦身的作用，有些水果的糖分相当高，怕胖的人应避免。尤其以水果当正餐的人要注意，长期只吃水果瘦身，令积寒助湿，因此要按季节、个人体质来配合。”也强调说：“所有的水果都含有糖分，吃多了糖分，也难以瘦身，所以想以吃水果达到瘦身目的，必须慎选。”

番茄、苹果、樱桃等，就是瘦身族在搭配水果餐的较佳选择。医师提醒想采用水果瘦身法的人，由于水果能提供的营养素有限，光吃水果不吃正餐，不论热量过与不及，都无法摄取到足够的蛋白质、脂肪及钙、铁、锌等营养素，久而久之会造成毛发干燥与断裂、皮肤失去光泽、骨质疏松症，还有可能经常感冒、贫血、工作或学习出现障碍等症状。

可见想靠水果瘦身，一定要慎选种类，并且与其他食材善加搭配，才能达到营养均衡、健康瘦身的效果哦！



✗ 错误观念

水果可以代替蔬菜?

✓ 正确吃法

各有所长，均衡最好

一般人都认为水果营养比蔬菜好，其实这是个错误的观念。就拿小白菜与苹果相比，小白菜的钙、铁、磷及各种维生素均要比苹果高几倍。正因为水果中含有的矿物质和维生素的数量远远小于蔬菜，如果不吃蔬菜，只靠水果绝对无法提供足够的营养素。

就维生素C的含量来说，廉价的白菜、萝卜都比苹果、梨、桃高10倍左右。而青椒和花菜的维生素C含量是草莓和柑橘的2至3倍。不过水果中的有机酸和芳香物质，在促进食欲、帮助营养物质吸收方面具有重要作用。而且水果不需烹调，没有营养损失问题。所以应该两者均衡，谁都不可以被取代。

有些深色蔬菜的营养更不是水果能涵盖的，蔬菜中含有丰富的纤维质，有清肠作用，因此，不要只吃水果，吃太多水果会导致葡萄糖、果糖摄取过多，出现水果尿，而多吃蔬菜则不会。

总之，人体一共需要将近50种营养物质才能维持生存，特别是每天需要65克以上的蛋白质，20克以上的脂肪，以维持组织器官的更新和修复。水果含水分90%以上，蛋白质含量却不足1%，几乎不含必需脂肪酸，远远不能满足人体的营养需要，所以多吃水果固然好处多多，但营养均衡绝对是更重要的哦！



✘ 错误观念**水果维生素C 特别多?****✔ 正确吃法****从多种食物摄取多种维生素C**

大多数水果的维生素C含量并不高,其他维生素的含量就更加有限。维生素共有13种,来自于多种食品,如果只想单靠水果提供所有维生素是极不明智的。

富含维生素C的水果有奇异果、柚子、草莓、柑橘等,而平时常吃的苹果、梨、桃、杏、香蕉、葡萄等水果的维生素C含量甚低。

✘ 错误观念**喝果汁可以代替吃水果?****✔ 正确吃法****尽量鲜食,营养最完整**

只喝水、果汁,会减少人体对纤维素的摄取,而水果纤维能影响大肠细菌的活动,使大肠内胆酸生成量减少,并能稀释肠内的有毒物质,减少致癌物与肠黏膜的接触时间,进而预防肠道癌变。所以,除了某些病人或牙不好的老年人外,水果最好不要榨汁喝。容易腹泻者多吃水果纤维有帮助,尽量避免喝番茄汁、葡萄柚汁。要注意的是,空腹时不要喝酸度较高的果汁,先吃一些主食再喝,以免胃不舒服。

**✘ 错误观念****水果和牛奶****可以任意搭配食用?****✔ 正确吃法****从多种食物摄取多种维生素C**

由于牛奶中的蛋白质80%为酪蛋白,牛奶的酸碱度在4.6以下时,大量的酪蛋白便会发生凝集、沉淀,难以消化吸收,严重者还可能导致消化不良或腹泻。所以牛奶中不宜添加果汁等酸性饮料,至于其他较不属酸性的水果如西瓜、梨等,则比较没关系。营养师也指出,在喝牛奶前后1小时左右,不宜吃橘子。因为牛奶中的蛋白质一旦与橘子中的果酸相遇,就会发生凝固,从而影响牛奶的消化与吸收。

✘ 错误观念**冬天想吃夏天的水果,****买进口的水果就能解馋?****✔ 正确吃法****吃当季水果最健康**

无论蔬果最好都选择当季盛产来吃,因为非当季的蔬果在不适合生长的季节里体质比较弱,需要使用较多的农药保护蔬果、抑制害虫,农药残留的问题自然也比较多。至于进口水果,由于多经过长期冷藏处理,缺乏农药分解需要的日光、空气、温度三要素,便容易使水果残留农药量增加,喜欢买进口水果的消费者须特别留意。身体会随着大地的变化做适当的改变,这才是最健康自然的,所以别再抱怨买不到你想吃的水果了,最好的方式还是选择吃当季的水果,价钱便宜又新鲜。

❌ 错误观念

**水果削皮后再吃
比较美味？**

✅ 正确吃法

从多种食物摄取多种维生素 C

水果尽可能连皮吃，因为蔬果中的纤维质大部分存于表皮及种籽中。例如葡萄，很多营养素都存于皮中，若吐掉了，则什么功效也不能发挥；而在日常吃的水果中，又以连皮苹果的纤维最高。

现代人常吃外食，每天肉多菜少，因此更应多补充纤维素。只要表面无污染，应尽量洗净消毒，连皮吃下，或是将水果打成汁时，不要把渣滤掉，才能从水果中获取足够的纤维。

**❌ 错误观念**

产妇不能吃水果？

✅ 正确吃法

选对体质一样能吃

一些传统的观念认为坐月子不能吃水果，其实指的是寒冷的水果，但如果是平性的水果，例如苹果、葡萄则可适量。产妇很容易便秘，所以水果的补充是需要的，除非在冬天且体质偏寒的产妇比较不宜。产妇若大量血液流失，身体虚弱时，应选择以苹果、葡萄此类比较补血的水果为佳。

❌ 错误观念

**把水果腐烂部分挖掉
可以再吃？**

✅ 正确吃法

已生有毒物质，不宜食用

有的人为了节省，就用刀把腐烂部分挖掉，把剩下的没有腐烂的吃掉。其实，这是一种错误的观念。尽管剩下的是未腐烂的部分，但其中绝大部分已经被微生物代谢过程中所产生的有害物质侵蚀，特别是真菌在水果上的繁殖快，有相当一部分真菌在繁殖的过程中会产生有毒物质。

这些有毒物质可以从腐烂部分向未腐烂部分扩散，使未腐烂部分同样含有微生物的代谢物，尤其是真菌毒素，而且有些真菌素还具有致癌作用。所以，水果尽管已经去除了腐烂部分，剩下的仍然不可以吃。