

水果

SHUIGUO

北京瑞雅文化传播有限公司 编著

- 美人都是水果狂
- 木瓜让窈窕身材梦想成真
- 10 大高卡水果致肥陷阱
- 谁是最“养眼”的水果
- 13 款明星水果的超强营养阵容



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果 / 北京瑞雅文化传播有限公司编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2005.2

(食材养生堂 2)

ISBN 7-5019-4748-1

I. 水... II. 北... III. ①水果—食品营养②水果
—食物疗法—食谱 IV. ①R151.3 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 002959 号

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

封面设计: 李 博

策划编辑: 高惠京

文案统筹: 李月英

版式设计: 李 博

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

开 本: 635 × 965 1/24 印张: 4

字 数: 100千字

书 号: ISBN 7-5019-4748-1/TS·2770 定价: 10.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50013S1X101HBW

食材养生堂②

水果

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



中国轻工业出版社



目录

Contents

4	— 水果的分类及营养特点
5	— 水果的营养保健作用
6	— 水果分寒热
7	— 水果的最佳食用时段 / 错误神话
8	— 关于水果健康的 Q&A
9	— 多吃色彩鲜艳的水果可防治老年性疾病 / 水果减肥 7 大 Tips
11	— 十大高卡水果致肥陷阱
12	— 吃水果十忌
13	— 看颜色吃水果
14	菠萝 清脂洁肠的果中“凤凰”
20	草莓 坚强抗癌的柔情“美莓”
26	橙子 酸甜惹味的 Vc 精灵
34	红枣 体贴女性的补益“尤物”
40	梨 有“骨气”的天然矿泉水

芒果	46
最“养眼”的水果	
木瓜	52
呵护“玉峰”的性情果	
柠檬	58
美白祛斑的美人酸	
苹果	64
平凡亲和的“铿锵玫瑰”	
葡萄	70
“醉”爱抗氧化	
西瓜	76
货真价实的美丽“水”果	
香蕉	82
让身心欢乐的“钾状元”	
猕猴桃	88
丑小鸭才是“美人果”	
附录 1：蔬果汁周末一日断食法	94
附录 2：周末断食体验记	95
附录 3：再造红粉佳人的营养素	96

【本书“营养成分”中的数据
均为每百克食物中的含量】

“营养成分”柱状图仅为示意图



水果的分类及营养特点

水果含有多种营养成分,可以调节人体内代谢,预防疾病,增进健康,水果不能代替蔬菜,反过来说,也没有什么东西可以代替水果。在一般家庭中,对水果的需求量越来越大,饮食安排以“五果为助”,这是由温饱型向小康型转变的一个重要标志。

◎ 水果的分类

按照园艺分类法,水果可分为以下几类:

1 仁果类

本类水果属于蔷薇科。果实的食用部分为花托、子房形成的果心,所以从植物学上称为假果。例如苹果、梨、海棠、山楂、木瓜等,其中苹果和梨是北方的主要果品。

2 核果类

本类水果属于蔷薇科。食用部分是中果皮。因其内果皮硬化而成为核,故称为核果。例如桃、李、杏、梅、樱桃等。

3 坚果类

这类水果的食用部分是种子(种仁)。在食用部分的外面有坚硬的壳,所以又称为壳果或干果。例如栗、核桃、山核桃、榛、扁桃、银杏、香榧等。

4 浆果类

果实含有丰富的浆液,故称浆果。例如葡萄、酸



栗、树莓、猕猴桃、草莓、番木瓜、石榴、人参果等,其中葡萄是我国北方的主要果品之一。

5 柑橘类

柑橘类包括柑、橘、橙、柚、柠檬五大品种。此类果实是由若干枚子房联合发育而成,其中果皮具有油胞,是其他果实所没有的特征,食用部分为若干枚内果皮发育而成的囊瓣(又称瓣囊或盆囊)、内生汁囊(或称砂囊,由单一细胞发育而成)。

6 热带及亚热带果类

本类水果有香蕉、菠萝、龙眼、荔枝、橄榄、枇杷、杨梅、椰子、番石榴、杨桃等。

7 什果类

本类水果有枣、柿子、无花果等。

水果的营养保健作用

① 新鲜水果是维生素C的良好来源

水果中含有人体需要的多种维生素，特别是含有丰富的维生素C，可增强人体抵抗力，防止感冒、坏血病等，促进外伤愈合，维持骨骼、肌肉和血管的正常功能，增加血管壁的弹性和抵抗力。常吃水果对高血压、冠心病的防治大有好处。尤其是生吃水果，维生素C不会遭到破坏。含维生素C多的鲜果有鲜枣、猕猴桃、山楂、柑橘、柠檬、柚子、草莓等。

② 含较多的胡萝卜素

β -胡萝卜素在体内经酶作用可生成维生素A，它可增强对传染病的抵抗力，防治夜盲症，促进生长发育，维持上皮细胞组织的健康。胡萝卜素在黄绿色水果中含量较多，如蜜橘、枇杷、苹果、杏和柿子等。

③ 供给碳水化合物

水果中含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖，能直接被人体吸收，产生热能。

④ 水果中含有各种有机酸

如苹果中含苹果酸；柠檬中含枸橼酸；葡萄中含酒石酸……这些有机酸能刺激消化液分泌，有助于食物消化。

⑤ 水果含有较多的矿物质

水果中含钙、铁、磷、钾等矿物质及一些微量元素，这些矿物质具有较多的生理功能，如维持体内

酸碱平衡，缓解肌肉疲劳等。大多数水果为高钾低钠食物，故常吃水果可以维持体内的钾钠平衡，有利于高血压和肾炎水肿患者。

⑥ 水果含有纤维素、半纤维素、果胶

这些物质能促进肠蠕动、防止便秘，有利于体内废物及有毒物质的排泄。

⑦ 有些水果具有医疗作用

如梨有止咳化痰、清心润肺作用；苹果有润肠通便、收敛止泻作用；红果可消食导滞、软化血管；猕猴桃可散淤活血、降脂抗癌；红枣可养血安神、益肺和胃。

⑧ 水果还有防治癌症的作用

如苹果中的维生素C可阻断致癌物亚硝胺的合成，常吃苹果可以预防胃癌；杏中的胡萝卜素、维生素C及黄酮类物质，对人体有直接或间接的防治癌症作用；红果中含有的黄酮类物质有抗癌作用，常吃红果可防治食道癌和胃癌；柑橘中橘柑黄酮和川陈皮素有抗癌作用；猕猴桃、红枣等也有抗癌作用。

⑨ 水果加工

新鲜水果经过加工制成的果干，不仅易于运输、便于储存，也别有风味（如新疆葡萄干），并有利于食品的调配，能使饮食多样化；用新鲜水果加工制作的罐头，其营养成分能较好地得到保存。

水果分寒热

夏季是水果成熟的旺季,水果中富含的维生素、膳食纤维、果胶和矿物质,对人体健康是非常有益的。但是,从中医学的角度来说,水果是分寒性、热性的,我们也应该根据自己的体质来选择食用。

夏日寒凉水果:香瓜、西瓜、梨、香蕉、猕猴桃、芒果、荸荠、柚子等。

适宜人群:实热体质人群

一般来说,实热体质的人夏季代谢旺盛,出汗多,经常脸色通红、口干舌燥、易烦躁、容易便秘,特别喜欢吃凉食物。所以,实热体质人群可适当多吃些寒凉性的水果。但是,寒凉性水果也不能多吃。

比如说,苹果味道甘甜,具有止泻、通便、助消化的作用,经常吃可以使肌肤白嫩。但由于其中含有丰富的糖类和钾盐,食用过多会有损心、肾健康。因此,像冠心病、心肌梗塞、肾炎及糖尿病患者都不能多吃。

而像梨、柑橘、柚子等水果,具有止咳、化痰、润肺、助消化的作用,但多吃却容易造成肠胃功能紊乱,所以肠胃功能不好的人最好少吃。

另外,中医认为,气虚、脾虚的人在选择西瓜、香瓜、芒果和香蕉等凉性水果时也



要特别谨慎,最好不要多吃。

夏日温热水果:荔枝、桃、龙眼、番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏等。

适宜人群:虚寒体质人群

对于虚寒体质的人来说,他们气虚脾虚,基础代谢率低,体内产生的热量少,即便在夏天四肢也是冷的。相比较而言,这类人群的面色比常人白,而且很少口渴,也不喜欢接触凉的东西,包括进空调房间。所以,对于他们来说温热性的水果无疑是补寒的佳品。

不过,一般人大热天吃太多温热性的水果很容易上火。尤其对于热性体质的人,由于本身就精力充沛、晚上不易入眠,再加上代谢旺盛,所以更不能吃温热水果。另外,正在发烧或某器官正在发炎的孩子也应该尽量避免食用。

水果的最佳食用时段

新鲜的水果含有人体必需的多种维生素、矿物质、碳水化合物、膳食纤维、蛋白质及脂肪等营养素，水果不但可口，常吃能促进身体健康，进而达到防治疾病、养颜美容的效果，是最受现代人欢迎的天然健康食品之一。

但是，吃水果也有学问。吃的时间正确，更能发挥其营养价值，产生有利人体健康的物质。日本有句谚语：上午吃水果，赛如吃金果。同样是吃水果，选择上午吃水果，对人体最具功效。由于人体经一夜的睡眠之后，肠胃的功能尚在激活中，消化功能不强，却又需补充足够的各种营养素，以适应上午工作或学习活动所需。

若上午吃水果，可帮助消化吸收、有利通便，而且水果的酸甜滋味可让人感觉神清气爽，有助一日的好心情。反之，入睡前吃水果，不利于消化。尤其是

膳食纤维含量高的水果，对肠胃功能差的人来说更是有损健康，而凉性的瓜类在入睡前更应节制食用。



错误神话

只食水果不吃饭可以减肥。

很多人以为进食水果餐可以减肥，更甚者以水果为正餐取代饭菜，结果是过了一段日子仍然是瘦不下来。事实上，每种水果中所含有的热量和糖分也有所不同，进食大量的高热量和高糖分水果，也是会与吃过量的饭一样令人致胖。所以，以进食水果为瘦身的正确方法，应该先计算每餐水果的总提供热量，每天的和不会超过一定的标准，这样才能有效减肥、达到修身目的。



饭后吃水果。

许多人都喜欢饭后吃点水果爽爽口，其实这是一种错误的生活习惯。

因为，饭后马上吃水果会影响消化功能。医生解释说，由于食物进入人们的胃以后，必须经过一二个小时的消化过程，才能缓慢排出。如果人们在饭后立即吃进水果，就会被先期到达的食物阻滞在胃内，致使水果不能正常消化，在胃内时间过长，会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。如果人们长期坚持这种生活习惯，将会导致消化功能紊乱。因此，最好在饭后一二小时后再吃水果。

关于水果健康的 Q&A

Q 香蕉不会致肥，更可减肥？

A 香蕉是生活中常见的水果，很多人认为它含糖量太高，脂肪含量过于丰富而不敢食用。其实香蕉营养丰富，含有多种维生素和矿物质，在容易被人体吸收之余，更有预防疾病的功效。

最新资料显示，香蕉还具有减肥的功效。香蕉对减肥有效，是因为它的热量低，而且膳食纤维含量丰富。一根香蕉（约重100克）只有87卡（1卡约为4.184焦耳），与一餐白米饭的热量（150克220卡）比起来，大约只有一半以下。由于早上不吃早餐的人愈来愈多，很多减肥者更杜绝早餐，而一天的能量又来自早餐，因此早餐实在是不可不吃，只要吃得合理就能控制体重。由于香蕉易于消化和吸收，又是低热量的食物，因此可把香蕉当作早餐，不论老人或小孩均适合食用。

减肥人士可选择每天早上吃两根香蕉，既可保持能量的供给，又无须担心会导致肥胖。另外，香蕉更可以防治血压上升及肌肉痉挛，达到消除疲劳的功效。

Q 常饮有机蔬果汁有何好处？

A 日常生活中多摄取未经人工合成物污染的有机蔬果汁，可增强免疫力，让人精力充沛。因未经烹调营养素不流失的蔬果汁，可以让人吸收从熟食中所

不能得到的维生素与酵素，有效排除体内聚集的毒素，调整体质及消化道机能，有使排便顺畅、增强体力、促进新陈代谢的作用，可防治许多现代疾病。

Q 每个人都适合喝有机蔬果汁吗？

A 对于有肥胖困扰的现代人来说，三餐中有一餐改为有机饮食，可预防高血压等慢性疾病，而有便秘宿疾的人，也会因采取高膳食纤维的有机饮食，有效地刺激肠胃蠕动，改善便秘症状。但有肾脏疾病的人，会因为吸收过多蔬果中的钾含量，造成心律不齐，甚至心跳停止而危及性命，尤其是苜蓿芽、山芹菜、杨桃、西瓜等，含有大量钾离子的蔬果汁，千万不可饮用。而体质过于虚弱的老人、孕妇、儿童及免疫力较低者，最好避免生食芽菜或蔬果，以免造成腹泻或者中毒。

Q 蔬果汁什么时候喝最好？

A 如果想要饮用有机蔬果汁来清理肠胃道秽物，最好能够一大早空腹喝，因每个人体质的不同，可选择属性不同的蔬果打汁饮用。但体质过寒的人，最好避免一大早空腹喝，因蔬菜水果属性大多偏凉，容易造成腹泻，要特别注意。



多吃色彩鲜艳的水果可防治老年性疾病

美国研究人员称,多吃诸如蓝莓之类色彩鲜艳的水果有助于防治包括心脏病、糖尿病、大脑退化等老年性疾病。

研究人员认为,用蓝莓和葡萄制成的紫檀芪不仅可以用于治疗真菌感染,而且还可以降低胆固醇,调节血糖,防治Ⅱ号糖尿病;色彩鲜艳的水果之所以有这种功效,是因为它们都含有抗氧化剂的成分,抗氧化剂分子能够增强细胞对癌症的抵抗力。

美国农业部的人士称,蓝莓是一种非常有益于健康的水果,对于防治肥胖症、心脏病,它将发挥更大的潜在作用。

美国健康专家称,到目前为止,人们还不知道直接吃蓝莓是否会起到调节血糖的作用。尽管如此,他们还是建议人们至少要吃10多种色彩鲜艳的水果、蔬菜,其中包括蓝莓。因为水果与蔬菜当中含有植物抗毒素,能够防止真菌感染和紫外线照射。



水果减肥 7 大 Tips

1. 每日“两拳头”水果肉

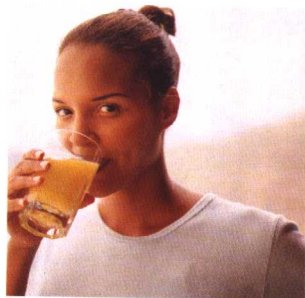
减肥时,每天应吃两份水果。而一份水果是少呢?营养师教大家一个实用易记的方法,一位普通身材的女士,可先紧握拳头,只要所吃的果肉和拳头差不多大小,便是一份水果:1个橙去皮,1个苹果去心就跟拳头差不多大小;这大小相当于约7粒大红提或3小片西瓜。

2. 减肥忌饮用鲜果汁

营养师建议在减肥进行期间,不宜饮用果汁。因为饮果汁可能一次吸收了大量果糖及热量,应改进食水果为宜,因水果含有膳食纤维,会令人有饱胀感。

3. 水果不宜代替正餐

很多女性都会以水果代替正餐,认为有营养又不会增肥,但营养师指出水果缺乏铁、维生素B和蛋白质,若以水果作主要食物,会造成营养不良,甚至引起贫血。



4. 水果会致肥

水果是一种很有营养的食物,因含大量维生素、矿物质和膳食纤维,但其实水果本身含有热量和果糖,若没有节制地过量进食,反而会造成肥胖。

5. 减肥时切忌吃体积小的水果

营养师指出,一些体积细小或较甜的水果都不适宜在减肥期间进食,如龙眼、荔枝等,体积虽小,但果糖含量极高,很容易不自觉地进食过量,从而造成肥胖。

6. 多饮甘笋混合果汁

现在流行一些混合果汁。营养师指出,混合果汁较单一果汁更好,因可同时吸收更多不同维生素,而且更建议以甘笋配搭其他果汁饮用,可增加胡萝卜素的摄取量。



7. 干果不宜多吃

现在很多天然零食,标榜以新鲜生果晒干制成,如提子干、菠萝干、芒果干等。但干果较水果更易致肥,热量亦高,加上体积比原水果小,糖分相对地高,不知不觉中便会食用过量。



十大高卡水果致肥陷阱

近年很多OL会选用水果减肥，不惜一日三餐以水果为主粮，认为水果膳食纤维高、糖分低，多吃也不会致肥。不错，水果的确较一般食物的热量低，营养高，有益又健康，但往往因为如此，很多女性而误坠水果陷阱，过量进食一些糖分高的水果，而导致体重不减反增，现逐一破解水果的陷阱，为大家提供一些吃水果的健康资讯。



第1位

椰子 (约1个)

462 卡



第2位

牛油果 (约1~1.5个)

380 卡



第3位

香蕉 (约1.5根)

142 卡



第4位

柿 (约1.5~2个)

141 卡



第5位

龙眼 (约20颗)

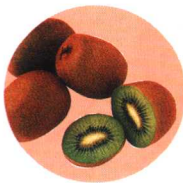
120 卡



第6位

提子 (约20粒)

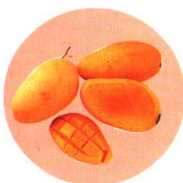
120 卡



第7位

猕猴桃 (约2个)

120 卡



第8位

芒果 (约3/4个)

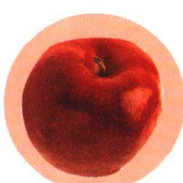
114 卡



第9位

火龙果 (约半个)

108 卡



第10位

苹果 (约1.5个)

90 卡

注：1卡约为4.184焦耳

吃水果十忌

① 忌不卫生

食用开始腐烂的水果，以及无防尘、防蝇设备又没彻底洗净消毒的果品，如草莓、桑椹、剖片的西瓜等，容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。

② 忌用酒精消毒

酒精虽能杀死水果表层细菌，但会引起水果色、香、味的改变；而酒精和水果中的酸作用，会降低水果的营养价值。

③ 忌不削皮

一些人认为，果皮中维生素含量比果肉高，因而食用水果时连皮一起吃。殊不知，水果发生病虫害时，往往用农药喷杀，农药会浸透并残留在果皮蜡质中，因而果皮中的农药残留比果肉中高得多。

④ 忌用菜刀削水果

因菜刀常接触肉、鱼、蔬菜，会把寄生虫或寄生虫卵带到水果上，使人感染寄生虫病。尤其是菜刀上的锈和苹果所含的鞣酸会起化学反应，使苹果的颜色、香、味变差。

⑤ 忌饭后立即吃水果

饭后立即吃水果，不但不会助消化，反而会造成胀气和便秘。因此，吃水果宜在饭后约2小时或饭前1小时。



⑥ 吃水果后忌不漱口

有些水果含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性，食用后若不漱口，口腔中的水果残渣易造成龋齿。

⑦ 忌食水果过多

过量食用水果，会使人体缺铜，从而导致血液中胆固醇增高，引起冠心病，因此不宜在短时间内进食水果过多。

⑧ 有些水果忌空腹吃

香蕉：由于香蕉含较多的镁元素，空腹吃可导致人体中的镁元素突然增高，破坏人体血液中的钙、镁平衡，对心血管产生抑制作用，不利于身体健康。

番茄：由于番茄内含丰富的果胶、柿红酸及多种可溶性收敛成分，如空腹下肚，以上这些成分容易与胃酸起化学反应，生成难以溶解的硬块状物，引起胃肠胀满、疼痛等症状。

柑橘：内含大量糖分及有机酸。空腹吃会使胃酸增加，使脾胃不适、暖酸，使胃肠功能紊乱。

⑨ 外皮鲜艳的果皮不宜吃

凡是外皮鲜艳的水果都应削皮后食用，因为它们的果皮含有丰富的类黄酮。这种化学物质进入人体，经肠道细菌分解成为二羟苯甲酸等，对甲状腺有很强的抑制作用，到一定程度会引起甲状腺浮肿。

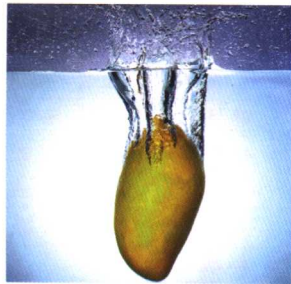
比如荸荠生于肥沃水泽，其皮聚集有害、有毒生物排泄物和化学物质，因此要去皮后煮熟再吃。

柿子成熟后，鞣酸便存在于柿子皮中，这种物质在胃酸作用下，与蛋白质发生作用生成沉淀物——“柿石”，将引起多种疾病。

⑩ 水果去除腐烂部分后也不宜吃

尽管剩下的是未腐烂的部分，但是其中绝大部分已经被微生物代谢过程中所产生的各种有害物质侵蚀，特别是真菌在水果上的繁殖加快，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通过果汁向未腐烂部分扩散，使未腐烂部分同腐烂部分同样含有微生物的代谢物，尤其是真菌毒素。

特别严重的是，有些真菌毒素具有致癌作用。所以，尽管已经去除了水果的腐烂部分，剩下的果肉仍然不可以吃。



看颜色吃水果

1. 橘色

柑类的橘色素具有抵制癌症的效果，它的作用约为胡萝卜素的五倍多，并含丰富维生素C等。代表水果有**橘子、哈密瓜**等。

2. 紫色

是对消除眼睛疲劳相当有效的原花色素，这种成分还具有增强血管弹性的机能。代表水果有**葡萄、李子**等。

3. 红色

红色的根源为类胡萝卜素，它能抑制促进癌细胞形成的活性氧，还能提高人体免疫力，甚至还具有防止老化的作用。代表水果有**苹果、李子、无花果、桃子**等。

4. 黄色

黄色素是一种黄酮素，具有抗酸化的作用，对动脉硬化、癌症、老化有预防效果。代表水果有**柠檬、木瓜、香蕉、柚**等。

B₁ 菠萝 L₁

清脂洁肠的果中“凤凰”

营养成分

■	A (33 微克)	■	蛋白质 (0.4 克)
■	B ₁ (0.08 毫克)	■	脂肪 (0.3 克)
■	B ₂ (0.02 毫克)	■	碳水化合物 (9 克)
■	B ₆ (0.08 毫克)		
×	B ₁₂		
■	C (24 毫克)		
×	D		
×	E		
■	生物素 (51 微克)		
×	K		
×	P		
■	胡萝卜素 (0.08 毫克)		
■	叶酸 (11 微克)		
■	泛酸 (0.28 毫克)		
■	烟酸 (0.2 毫克)		
矿物质			
■	钙 (18 毫克)		
■	铁 (0.5 毫克)		
■	磷 (28 毫克)		
■	钾 (147 毫克)		
■	钠 (0.8 毫克)		
■	铜 (0.07 毫克)		
■	镁 (8 毫克)		
■	锌 (0.14 毫克)		
■	硒 (0.24 微克)		
×	胆固醇		
■	膳食纤维 (0.4 克)		

菠萝含丰富的维生素、淀粉、蛋白质和菠萝酶等，其中菠萝酶可在胃中分解蛋白质，帮助吸收。多吃菠萝可促进循环，并有解热、祛火、消除水肿及增进食欲的功效。

有一种水果，丰富的维生素B能有效地滋养肌肤，防止皮肤干裂，滋润头发，同时也可以消除身体的紧张感，增强机体的免疫力；而其果肉可以作为面膜，是香甜的护理用品；常饮用其新鲜的果汁能消除老年斑，并减少老年斑的生成。

走近菠萝

菠萝原产巴西，因果顶叶子如凤尾，果肉香味似梨，也被称为凤梨，16世纪时传入中国，有70多个品种，是**岭南四大名果**之一。菠萝含有大量的果糖、葡萄糖、维生素A、维生素B、维生素C、磷、柠檬酸和蛋白酶等。中医认为，菠萝味甘性温，具有解暑止渴、消食止泻之功，为夏令医食兼优的时令佳果。

风味独特的菠萝含有可以分解蛋白质的酵素，有效帮助**分解胃肠道的废物**，让肌肤能由内而外的彻底改善，丰富的维生素C、维生素E及钠、铁、钙等，还能让**口气清新宜人**。

菠萝还可以帮助减肥。因为菠萝几乎含有所有的人体所需的维生素，**多种天然矿物质**，并能有效帮助消化吸收。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁，能有效地酸解脂肪。夏季，可以每天在食物中搭配食用菠萝或饮用菠萝汁。

菠萝的酸味来自于柠檬酸，能促进胃液分泌，从而促进消化；菠萝中微量的锰能促进钙质吸收，预防骨质疏松症。菠萝独具的芳香油质可以静心安神，改善烦躁疲惫与失眠。

Links 链接

菠萝中生物苷及菠萝蛋白酶会刺激口腔黏膜，引起发痒、发麻等不适，有些人吃后会出现恶心、呕吐、头晕、腹泻、腹痛、头痛、皮肤发麻等反应，严重者会出现呼吸困难、休克，甚至因昏迷而死亡。因此，食用菠萝时，要将菠萝削净皮，切成小块在盐水中浸泡10分钟左右再吃，因为盐水有破坏菠萝蛋白酶的作用。

