

孔伯华养生医馆

人人可学 一学就会
一个月改善体质

水果养生篇

自己就是

最好的医生

毛泽东保健医生

孔伯华 先生医术真传



陕西师范大学出版社

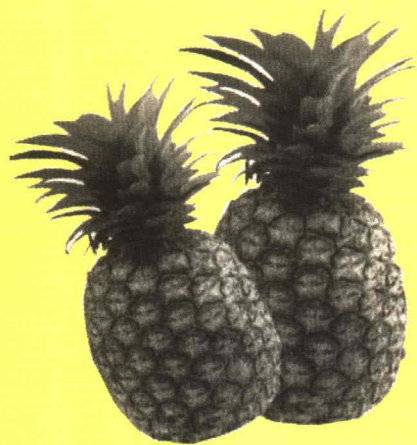
自己就是



水果养生篇

Manage Your Health

孔伯华养生医馆 / 著



最好的医生

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己就是最好的医生：水果养生篇 / 孔伯华养生医馆著. — 西安：陕西师范大学出版社，2006. 9

ISBN 7-5613-3634-9

I. 自… II. 孔… III. 水果—食物养生 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072341 号

图书代号：SK6N0797

自己就是最好的医生：水果养生篇

作 者：孔伯华养生医馆

责任编辑：周 宏

特约编辑：蔡明菲

封面设计：亿点印象

版式设计：李 洁

出版发行：陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编：710062)

印 刷：保定天德印务有限公司

开 本：787 × 1092 1/16

印 张：12

字 数：170 千字

彩 插：16 页

版 次：2006 年 9 月第 1 版

印 次：2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5613-3634-9/R · 44

定 价：24.80 元



自己就是最好的医生
Manage Your Health

前言

健康是人生最大的财富！



只要一提到水果，相信你的眼前一定会出现一个色彩缤纷的世界，什么香蕉、菠萝、苹果、荔枝……一应俱全，简直就是一个“果”的聚会，使你垂涎欲滴。尽管你享用的水果种类繁多，尽管你已经品过很多种水果，相信一定有你最“钟情”的水果，时不时地与之“亲热”一番。当你心情烦乱的时候，你想起它们；当你心境愉快的时候，你牵挂它们，总之，你与水果“频频传情”。有时你一时来了兴致，还要“耍耍”它们，将它们“蹂躏”一番，果汁、果酱、果酒，什么都出来了。

你跟水果的浓情蜜意并非只限于此，更重要的是它的养生功能。面对紧张繁忙的现代生活，我们往往因为饮食的不均衡以及过于丰盛或高度精细的食品，导致各种“文明病”的出现，如心脏病、高血压、糖尿病、肥胖等，都在时刻危及着我们的健康。因此，在大鱼大肉之后，别忘了补充一点水果，让水果中丰富的维生素、矿物质、膳食纤维以及多种营养素来均衡我们的饮食，提高我们身体的抵抗力，改善一下“文明病”现象。

养生并不困难，困难的只是我们忽略了养生，由此才给各类疾病以可乘之机。好好地利用这些既美味又可保健的水果吧，相信会给你的健康带来意想不到的帮助。



目录

CONTENTS

1

第一章 聊聊水果

水果的营养成分 / 2

三大营养素 2 / 维生素 2 / 矿物质 3

水果的性色味 / 4

水果的五性 4 / 水果的五色 5 / 水果的五味 6

水果如何养生 / 6

水果的养生功效 6 / 水果的最佳食用时段 7 / 吃水果的次数和数量 7 / 根据体质吃水果 8 / 根据职业吃水果 9 / 根据心理吃水果 10 / 食用当季水果 11 / 对症吃水果 11 / 营养均衡，健康养生 12

水果食用宜忌 / 12

吃水果的禁忌 12 / 水果与疾病间的禁忌 13 / 水果与食物间的禁忌 14

有关水果的谎言 / 15

水果中含所有的维生素 15 / 果汁可以代替水果 15 / 水果可做正餐 16 / 水果可代替蔬菜 16 / 水果可减肥 17 / 单吃水果可美容 18 / 水果吃得越多越好 18 / 多吃水果可治慢性病 18 / 削去果皮就能消除农药 19 / 怀孕时可以大量吃水果 20 / 洋水果比土水果营养好 20

21

第二章 水果养生如是说

寒性水果 / 22

甜瓜 22 / 柚子 24 / 西瓜 26 / 香蕉 28 / 梨 30 / 番茄 32 / 柿子 34 / 葡萄柚 36 / 猕猴桃 38 / 橘子 40 / 甘蔗 42 / 荸荠 44



Manage Your Health

凉性水果 / 46

草莓 46 / 桔子 48 / 山楂 50 / 罗汉果
52 / 甜橙 54 / 枇杷 56

平性水果 / 58

苹果 58 / 柠檬 60 / 李子 62 / 橄榄 64 /
木瓜 66 / 葡萄 68 / 菠萝 71 / 杨桃 74 /
火龙果 76 / 椰子 78 / 无花果 80 / 人参
果 82 / 菠萝蜜 84 / 蓝莓 86

温性水果 / 88

金橘 88 / 杨梅 90 / 杏 92 / 石榴 94 / 桃
子 96 / 芒果 99 / 大枣 102 / 樱桃 104 /
番石榴 106 / 佛手 108 / 槟榔 110

热性水果 / 112

龙眼 112 / 荔枝 114 / 榴莲 116

119

第三章 健康新概念

美容水果林 / 120

· 美肤水果族 120 / 润肤滋养水果食
谱 123

瘦身水果岛 / 125

纤体水果族 125 / 健康瘦身水果食
谱 125

129

第四章 各族群的果食调理

儿童一族 / 130

宝宝食水果的宜忌 131 / 聪明宝宝水
果餐 132



目录

CONTENTS

青春族 / 133

青春族食水果的宜忌 134/ 青春族水果餐 134

上班族 / 135

上班族食水果宜忌 135/ 上班族水果餐 137

计算机族 / 138

计算机族食水果宜忌 138/ 计算机族水果餐 139

银发族 / 139

银发族食水果宜忌 141/ 银发族水果餐 140

烟酒族 / 141

烟酒族食水果的宜忌 141/ 烟酒族水果餐 142

准妈妈族 / 142

准妈妈食水果的宜忌 143/ 准妈妈水果餐 144

体力劳动一族 / 145

体力劳动者食水果宜忌 145/ 体力劳动者水果餐 146

147

第五章 让水果快餐与健康同行

治病防病 / 148

头痛148/胃痛148/腹泻148/感冒149/咳嗽149/
便秘149/痔疮149/瘙痒150/口臭150/失眠150/
贫血 150/ 痛经 150/ 高血压 150/ 冠心病 151/ 心
脏病 151/ 肝炎 151/ 糖尿病 151/ 胆结石 152/ 痛
风 152/ 支气管炎 152/ 更年期综合征 152/ 肾虚
153/ 性功能障碍 153/ 免疫力低下 153

遇到这些时候 / 153



疲劳 153/ 熬夜 154/ 食欲不振

154/ 生理期 154/ 压力过大 154

让水果呵护你的全身 / 155

皮肤 155/ 头发 155/ 眼睛 155/ 牙

齿 155/ 胸部 156/ 腿部 156/ 脚部

156/ 肌肉 156/ 血液 157/ 肝脏 157/

关节 157

159

第六章 水果缤纷食法

果汁 / 160

风味特色 160/ 营养价值 160/ 自制果

汁的要点 161

清新果汁谱 / 161

香蕉木瓜奶 161/ 柠檬胡萝卜汁 162/

番茄鲜果汁 162/ 西瓜饮 162/ 柠檬蜜

汁 162/ 苹果橘子汁 163/ 芒果菠萝汁

163/ 葡萄除皱汁 163/ 水蜜桃香蕉汁

163/ 木瓜综合果汁 164

果冻 / 164

风味特色 164/ 营养价值 165/ 自制果

冻的要点 165

爽口果冻谱 166

桔子果冻 166/ 苹果果冻 166/ 红葡萄

酒果冻 166/ 甜橙果冻 166/ 花之果冻

167/ 浪漫果冻 167



目录

CONTENTS

果干 / 168

风味特色 168 / 营养价值 168 / 自制果干的要点 169

美味果干谱 169

葡萄干 169 / 龙眼干 169 / 杏干 169 / 樱桃干 169 /
乌梅干 170 / 桃干 170

果酒 / 170

风味特色 170 / 营养价值 171 / 自酿果酒要点 172 /

醉人果酒谱 172

葡萄酒 172 / 苹果酒 173 / 山楂酒 173 / 酸梅酒 174

果酱 / 174

风味特色 174 / 营养价值 175 / 自制果酱要点 175

浓香果酱谱 176

草莓果酱 176 / 香蕉果酱 176 / 金橘果酱 176 / 樱
桃酱 176 / 胡萝卜杏酱 177

果醋 / 177

风味特色 177 / 营养价值 178 / 自制果醋要点 178

酸润果醋谱 179

柠檬醋 179 / 葡萄醋 179 / 青梅醋 179 / 苹果柠檬
醋 179 / 香柚柠檬醋 180 / 菠萝柠檬醋 180

181

附录

水果养生诀 / 181

水果热量与重量对照表 / 182

第一章 聊聊水果



L I A O L I A O S H U I G U O

缤纷的水果，五彩的世界，带给人类养生的追求。你可以吃出苗条，吃出健康。带着美丽的遐想，让我们先来看看有关水果的营养成分、水果的性色味以及水果养生的基本知识。





水果的营养成分

在所有天然健康食品中，水果可能是最令我们倾心的，这不仅因为它味道鲜美，更重要的是它所富含的营养成分令我们“爱不释口”。

水果中含有人体所需五大营养成分中不可或缺的维生素、矿物质、纤维素等物质，并且蛋白质和脂肪含量低，多吃不但不会导致肥胖，还可以美容养颜，防病治病，健体强身，常葆健康。那么，现在就让我们一起来看看水果的营养成分和功用吧。

三大营养素

蛋白质

蛋白质是形成我们体内细胞、血液的主要成分，也是产生热量的主要成分，缺少了它，生命也就失去了活力。不过水果中蛋白质的含量较低，有些水果甚至不含蛋白质，因此水果只能是我们的配餐，不可以把它当主餐来吃，否则会导致人体的营养缺乏。

糖类

糖类中含碳水化合物和淀粉质，由碳和水产生，燃烧即生成热量，负有推动体内器官运作、充作燃料的功能。水果中含有丰

富的糖，包括蔗糖、葡萄糖、果糖等，这些均有提供营养及增强体能的功效。比如西瓜、荔枝、桂圆、苹果等，这些吃起来比较甜的水果，通常都含有丰富的糖类。

脂肪

脂肪是产生热量的主要来源，有产生体力、保持体温的作用；如果人体缺少脂肪，就会感到寒冷和疲劳。与缺乏蛋白质一样，水果中也缺乏脂肪，所以即使平时吃大量的水果，也别忘了适当摄取脂肪，以保持身体的营养均衡。

维生素

维生素A

水果中所含的胡萝卜素进入人体后，有1/3会转化成维生素A；体内维生素A供应不足，就会影响视力，导致夜盲症，并使皮肤抵抗力减弱。





维生素B₁

维生素B₁在遇到高温时，就会呈现出不稳定状态，具有强烈的水溶性；一旦体内摄取不足，就会引起脚气病、便秘、食欲不振、全身倦怠等症状。

维生素B₂

维生素B₂与维生素B₁相似，它也具有水溶性，遇到高温时会呈现不稳定状态；缺乏时，会出现口角炎、口内炎，影响人体发育。

维生素B₆

维生素B₆是人体所需的13种营养素中最容易缺乏的一种，它是人体内形成血清素的主要物质，具有安定神经的作用，能使人心情愉快。维生素B₆对热、空气、光线都非常敏感，容易在加工或烹调中流失。从水果中摄取维生素B₆是最佳的方法，含有维生素B₆的常见水果包括香蕉、西瓜、甜瓜等。

叶酸

叶酸有助于人体制造核酸，而且它还是细胞快速再生的主要物质。叶酸的主要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，还是会造成贫血的现象。因此，为了能维持我们的身体的健康，平时应多补充叶酸。很多水果中都含有叶酸。

维生素C

维生素C具有微酸性和抗氧化性，因此可以养颜美白，还能防治白血病，预防感冒

等。水果中的维生素C是代谢体内氧化废物的“最佳武器”。但维生素C易溶于水，在遇热或物品不新鲜时，极易受到破坏而逐渐流失。维生素C还具有促进人体血细胞的再生功能，缺乏时会使血管抵抗力减弱，牙龈出血，引起坏血病。

维生素D

维生素D又称“阳光维生素”，有促进骨骼健康发育的功能，缺乏时会影响骨骼发育，甚至导致软骨病。

维生素E

维生素E能促进血液循环，降低胆固醇，防止血管硬化或血栓，并能够增强性机能，预防孕妇流产和早产现象发生，同时对防止皮肤出现皱纹及粗糙的作用也很明显。

维生素P

维生素P能够促进血液凝固，使伤口在短期内得到恢复。

矿物质

钙 磷

钙和磷是促进人体骨骼、牙齿发育的一大功臣，幼儿需求量尤其多，如果缺少这两种物质，很容易引发佝偻病。但钙和磷要避免与含草酸的食物混合食用，否则易产生结石。

铁

铁是制造血液不可或缺的元素之一，人体铁质吸收不足会导致贫血，并容易疲倦无力。而且，人体内容易累积很多废物，产生皮肤问题，而铁能将肺部的氧带到血液里，也可将氧从血红素带进组织中，进而达到滋润皮肤的作用。

钾

当人体中的钠离子含量偏高时，体内的水分便不易排出，这就容易导致血压升高。而水果中所含的钾正好可以与人体内的钠离子相互调节，有助于维持人体心血管的健康，防治心脑血管及高血压疾病。

镁

镁可安定神经，增强抵抗力，促进伤口愈合；人体如果缺乏镁，血管就会容易扩张，器官易于老化。

钠

钠、钾、氯是人体最重要的三种电解质，

尤其是钠，是最有活力的电解质，能帮助人体将吸收的钙质储存在骨骼里。但我们在烹调时使用的钠盐不属于天然物质，而是经过高温精制及纯化后的物质，因此吃多了会口渴，造成体内水分滞留过多，对健康不利。所以，我们最好能通过一些天然食物来摄取人体所需的钠，水果中大多都含有钠。

铜

人体在制造红血球、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，都需要铜的参与。同时，铜还能够帮助人体建造骨骼，避免人患心脏病，因此我们平时不能忽视对铜的摄入。

纤维素和果胶

纤维素和果胶这两种物质可以有效地促进排泄，防止便秘，帮助身体排除废物，从而防止肠道疾病、糖尿病等。同时，纤维素还能够减缓消化速度，增加饱腹感，让想减肥的女性避免饮食过量，对于抑制体内脂肪的吸收具有相当的功效。



水果的性色味

水果也有它自己的性、色及味，了解这些后，你完全可以根据自己的实际情况有选择地吃水果，因为这样你才会避开对你不利的水果，吃得更加安心，更加健康。

水果的五性

“寒、凉、平、温、热”即水果的五性。五性的分类，可以让您更明显地针对自己



的体质来选择食用不同品性的水果。如果您属于寒性体质，就不适合吃太多寒性的水果，否则只会“雪上加霜”，导致身体不适，同时也违背了水果健康养生的本意。

寒凉性

寒、凉性水果可以起到清热去火、润肺除燥的功效，食用后会使人体的能量代谢率降低，促进热量下降。适用于热性体质及热性症状者食用。

寒、凉性水果包括甜瓜、西瓜、柿子、香蕉、椰子、草莓、梨、枇杷等。

温热性

温、热性水果可以祛寒补虚、消除寒症，增加人体热量，促进人体的能量代谢。适用于寒性体质及寒性症状者食用。

温、热性水果包括杨梅、石榴、桃子、芒果、龙眼、荔枝、大枣等。

平性

平性水果能够开胃健脾、补虚强肾，并且易于消化，适合于任何体质的人食用，身强体健者还可长期食用。

平性水果包括葡萄、苹果、柠檬、橄榄、菠萝、杨桃、椰子等。

水果的五色

依据中医理论，食物可分为青、赤、黄、白、黑五色。水果也不例外，也分别用五色来对应五行和身体不同的器官。

中医理论中把青、赤、黄、白、黑五色分别代表五行，即“木、火、土、金、水”，又将这五行分别对应到人体的脏腑器官内，即肝、心、脾、肺、肾，根据这一理论，我们完全可以根据食物的颜色来对应相应的器官去进行食疗。

但需要注意的是，我们所说的“肝、心、脾、肺、肾”并不是指单一的某一器官而言，也包括与它相关连的其他器官。

青色水果

青色水果对应的五行为“木”，因此对肝脏及其他解毒系统具有养生功效。这类水果包括木瓜、橄榄等。

赤色水果

赤色水果对应的五行为“火”，对改善心脏、血液循环系统等有很大帮助。这类水果有草莓、番茄、火龙果等。

黄色水果

黄色水果对应的五行为“土”，可以促进脾胃及消化系统的健康。这类水果有香蕉、橙子、杏、菠萝等。

白色水果

白色水果对应的五行为“金”，故对肺部、呼吸系统等有益。这类水果有梨、柚子等。

黑色水果

黑色水果对应的五行为“水”，有益于肾、排泄系统及生殖系统等器官。这类水果

有桑椹等。

水果的五味

五味包括“酸、甘、咸、苦、辛”五种滋味。五味也同样对应人体的不同器官，起到不同的功效。我们在吃水果时，要注意均衡食用，不可过于偏食某一种水果，以免损害健康。

酸味

酸味水果可以起到收敛止汗、开胃健脾、促进消化的功效，对应的器官为肝。这类水果包括柠檬、葡萄、杨梅等。但过多地食用酸味水果会损伤筋骨，您在选择时应留心。

甘味

像龙眼、荔枝、香蕉、苹果等，都属于

甘味水果。这类水果具有滋养、补虚、止痛等功效，对应的器官为脾。但因糖含量较高，食用太多会导致发胖。

咸味

咸味水果可以润肠通便、消肿解毒，对应的器官为肾。但过多食用容易导致高血压、血液凝滞等病症。

苦味

苦味水果如橄榄，可以清热解毒、降火除烦，对应的器官为心。但食用过多的苦味水果容易导致消化不良，尤其是胃病患者更要注意。

辛味

辛味水果能起到补气活血、发散风寒的功效，对应器官为肺，如槟榔。但过多食用会损耗气力、损伤津液，导致升火。



水果如何养生

水果不是灵丹妙药，要想让它起到养生作用，前提是必须要先掌握水果的各种营养成分及功能，科学健康地选择食用。不能因噎废食，只吃自己喜欢的某一类或几类水果。

那么水果到底有哪些养生功效呢？究竟如何吃水果才能让它的养生功效发挥得

淋漓尽致呢？

水果的养生功效

水果来源于大自然，是天然食品，因此它所含的各种营养素和矿物质等都具有养生滋补、防病治病的功效。



相信你一定听过“尝遍百果能养生”这句话，从这句简单的话中我们就可以看出水果的确具有养生功能。水果中富含各种维生素、矿物质以及膳食纤维等，可以供给人体所需的各类营养素，促进身体的新陈代谢和生长发育，并可维持身体各器官的正常运行，增强机体的抵抗力和免疫力，减少疾病的发生。尤其是对于体弱多病、身体虚弱、儿童、老年人及妇女等，更能够起到显著的保健、美容功效。

水果的最佳食用时段

有人认为，吃水果随时都可以，只要自己想吃。但实际并非如此。

应该说，吃水果是门艺术，也是门科学。在吃的时候，应该讲究吃的时机，什么时间吃，吃哪种水果，每天该吃多少，都是有讲究的，了解它对生活养生大有益处。

那么，到底什么时候吃水果才最合适呢？日本有句话，叫“上午吃水果，赛过吃金果”。你是怎样理解这句话的？上午吃水果，对身体的健康最有效。因为人体经过一夜的睡眠后，肠胃的各种功能都处于激活状态，消化功能不强，但却又非常需要补充足够的营养素，以便满足上午的工作或学习所需要的能量。

有人认为饭后吃水果对健康有益，但近来研究发现，这并不科学。因为饭后吃下的水果容易被先吃下的食物阻滞在胃中，导致身体出现胀气、便秘等症状，影响消化功能的正常工作，因此吃水果还是应该安

排在饭前。而且，水果通常是生吃，如果选在饭前吃，还可保护体内的免疫系统不受熟食的不良刺激。

不过如果你非要选在饭后吃水果的话也不是不可以，但因为我们胃的容积是有限的，因此饭后吃水果会影响消化。专家建议，如果要饭后吃水果，最好在饭后2~3个小时内吃，这样对水果和食物的消化都比较好。

也许你要问了，既然要我饭前吃水果，那是否就是在空腹时吃呢？并非如此，许多水果是不能空腹吃的。比如空腹时吃大量香蕉后，它就会与胃中的盐酸盐结合生成一种不利于消化的物质；如果空腹吃柿子，则会因柿子的收敛作用，遇到胃酸形成柿石，既不能被消化，又不易排出，轻者会出现恶心、呕吐等症状，重者还必须通过开刀将柿石取出；而山楂因其所含的鞣酸比较多，空腹吃会对胃产生刺激。

吃水果的次数和数量

我们通常会这样认为，水果中的营养物质丰富，对身体有好处，因此应该多吃，并且多多益善。其实不然。

水果在某些时候吃多了对人体是有害的，如果处理不当，还可能会引起疾病，因此掌握食用水果的正确方法很有必要。

那么我们一天到底应该吃多少水果呢？又应该吃几次才最合适呢？最新的科学研究证明，每天多次吃水果、蔬菜能防止癌症发生，一些国家甚至还为此掀起了每