

来自营养保健专家的权威指导



唐士元 主编

水果医生

——水果养生秘笈



广州出版社

SHUIGUO YISHENG



主编 唐士元

绿色医生丛书

水果医生

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王眺 李帝扶 林佳慧 祝渊 唐士元 游之宇

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果医生 / 唐士元主编. —广州: 广州出版社, 2005. 4
(绿色医生丛书)
ISBN 7-80655-875-6

I. 水… II. 唐… III. 水果-食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第015106号

绿色医生丛书
水果医生

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路10号 邮政编码:510121)

广东金冠印刷实业有限公司印刷

(地址:广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号 邮政编码:510760)

开本:889mm × 1194mm 1/24 字数:714千 印张:31.5

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

责任编辑:刘 胜

责任校对:黄淑銮

装帧设计:张合涛

美术编辑:杨辉雄 梁海燕

发行专线:020-83793214 34295406

ISBN 7-80655-875-6/R·102

全套定价:156.00元 本册定价:39.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换

编者的话

水果与人类健康的关系日益被人们所重视,利用水果的特殊作用来治疗疾病也渐渐成为一种时尚。利用水果的食效来达到保健、防病和治病的目的,我国称之为“水果疗法”。水果是人们生活中不可缺少的食物,因此,水果疗法是食物疗法的一个重要分支。水果疗法与药物治疗相比,具有味道可口、容易进食、物美价廉、取食方便以及副作用小等特点,深受人们的喜爱。《水果医生》对日常生活中常见水果的营养结构等进行分析,详细介绍了各种水果的治疗功效,并介绍了各种水果的有效治疗方例,供读者参考选用。

本书内容新颖、实用、科学,论述通俗、易懂,突出各种水果的功效及治疗作用,是一本适合现代人需求的科学普及读物。

编者

2005年1月



目 录

1

第一篇 水果概述

水果的营养特点	2
水果的医用价值	5
水果食用常识	7

第二篇 鲜果

苹果	14
梨子	18
桃子	22
李子	25
葡萄	28
香蕉	33
草莓	37
橙子	42

橘子	48
金橘	52
柑子	55
柚子	58
西瓜	63
香瓜	74
柿子	90
番木瓜	81
荔枝	85
番荔枝	90
石榴	93
番石榴	101
芒果	104
猕猴桃	108

目 录

2

菠萝	111
甘蔗	113
杨桃	116
樱桃	120
山楂	125
椰子	129
柠檬	131
枇杷	135
杨梅	139
梅子	142
菠萝蜜	145
橄榄	147
桑葚	149

无花果	153
-----------	-----

第三篇 干果

乌梅	158
桂圆	161
柿饼	164
银杏	167
杏仁	171
核桃	175
栗子	179
松子	182
葵花子	184



第一篇 水果概述

广义的水果包括鲜果和干果两部分。鲜果是指含水分较多的果实，也就是狭义的水果；干果是核桃、栗子等有坚硬外壳且水分少的果实以及经过加工晒干的鲜果。了解水果的作用和疗效，应该先掌握水果的一些基本知识。

水果的营养特点

现存最早的医学著作《黄帝内经》中论述：“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。”明确指出了食用水果的功效。水果的功效主要来自于其丰富营养成分，下面将介绍水果的营养成分和特点。



水果的主要营养成分

水分 水果中含量最多的是水分，一般在70%~90%之间。水果的汁液溶解了许多物质，是营养价值最高的部分。

糖分 水果的糖分有葡萄糖、蔗糖和果糖三种。成熟的水果含糖较多，所以吃起来较甜。

有机酸 水果中含多种有机酸，但以苹果酸、柠檬酸、酒石酸为主。一般的水果含酸0.1%~0.5%，吃起来酸甜适口。

糖甙类 水果中常见的糖甙类有两种：一种是苦杏仁甙，主要存在于核果类的种籽里，有毒；另一种是柑橘甙，如有的柑橘带有苦味，但无毒。

芳香物质 一些水果中含有低量的香精油，具有一种特殊的香气，能刺激人的食欲，帮助消化。

油脂类 水果中的油脂多含在种子里，而蜡质含在成熟水果的表皮，起到保护水果的作用。

维生素 水果中含有多种维生素，人们通过吃水果来摄取的主要成分——维生素，对人体健康起着重要的作用。

矿物质 水果中主要含钙、磷、铁等矿物质，是人体正常生理活动所必需的，它可以中和鱼、肉、蛋等酸性物质，保持人体的酸碱平衡，减少疾病的发生。

鲜果与干果的营养特点

水果可分为鲜果类和干果类。鲜果种类很多，包括苹果、桃、梨、杏、葡萄、香蕉和菠萝等；干果为新鲜水果和附属品加工制成的果干，如葡萄干、杏干、蜜枣、柿饼等及果核、果仁类。

新鲜水果的营养成分主要是维生素和无机盐，尤其是维生素C。例如，新鲜红枣每100克中维生素C含量高达540毫克，是一般蔬菜和其他水果含





量的30~100倍；酸枣的含量更高，每100克中达850~1170毫克，在人体内的利用率也高，平均达86.3%；山楂、柠檬、蜜橘、广柑、橘子、柚子、鲜龙眼等含维生素C亦很丰富；红黄色的水果如柑、橘、杏子、柿子等还含有较多的胡萝卜素和钙、磷、铁、钾、铜、锰等无机盐和矿物质，苹果和红枣中含有较高的碳水化合物；葡萄中以葡萄糖为主，可以直接被人体吸收利用，此外还含有多种

氨基酸，是营养价值较高的果品。

干果由于加工造成的损失，维生素含量明显降低；但是，加工使水分减少，所以蛋白质、碳水化合物和无机盐含量相对增加。干果经加工后，虽失去鲜果中的某些营养素，但易于运输和贮存，也别具风味，并有利于食品的调配，使饮食多样化。因此，干果类水果仍具有其特殊的食用价值。

水果的医用价值

水果含有丰富的营养，可以补充人体对多种营养的需求，对美容和保健起很大的作用；同时，水果也能起到防病与治病的医疗作用，用水果作为食疗食物的特点是味道鲜美、容易进食且没有药物的副作用。

美容养生

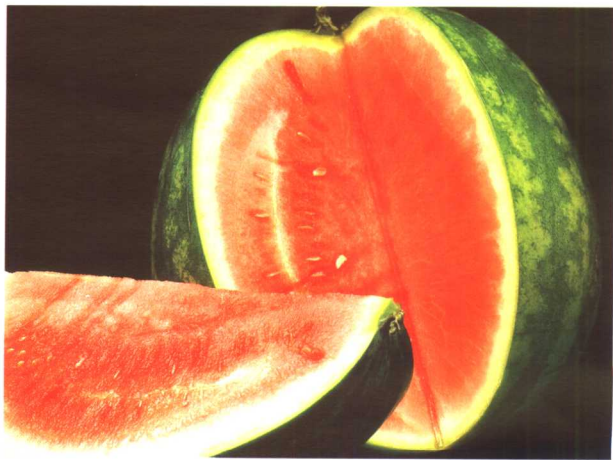
每个人都必须经历成长和衰老的过程，怎样才能保持青春、防止早衰呢？摄取对人体生长必需的营养物质，并保持良好的消化功能，是十分重要的。

水果含有丰富的水分、纤维质、无机盐、有机酸、维生素、矿物质和植物蛋白等，它不仅能使人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，水果具有益气养血、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、先天不足者的良好滋补品。例如，胡桃有补肾固精作用；苹果可润肺生津；葡萄能补气血、强筋骨；桑椹具有补肝、益肾、养血的作用等。

利用水果疗法可以达到乌发、美颜、润肤、护齿、减肥、健身等目的。水果能调节血液和汗腺的代谢功能，使皮肤滋润、光洁；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，而且还能增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力。例如，用柠檬汁加蜂蜜涂脸，可使脸部皮肤白嫩；食用橙、芒果等富含维生素C的水果，能



润滑皮肤，防止皮肤干燥；食用桃子，可以补充铁，保持脸色红润等。

预防疾病

中医认为：只要人体气血旺盛、气血调和，就可以使外邪无法侵袭人体，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。现代医学研究发现，不少疾病的发生，都由于某些营养物质的缺乏，而导致人体的平衡失调，发生疾病。食用水果能补充人体所需的营



养素，从整体上增强人体的抵抗力，从而达到预防疾病的目的。例如，桃子含铁量居水果之冠，可以用来预防缺铁性贫血等。

有些水果对某些疾病具有极佳的预防作用。例如，西瓜是清热解暑的佳品，盛夏季节常吃西瓜，能有效地预防中暑；乌梅有退烧、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，这两种物质可以增强人体对严寒的抵御能力，因此经常食用，不但可以预防感冒，而且对防止血管脆性增加和破裂很有帮助。

治疗疾病

水果疗法的应用范围十分广泛。例如，西瓜皮玉米须汤，其中西瓜皮有极佳的利尿作用，玉米须则可平肝祛风、利尿，两者合用具有利尿降压作用，可治高血压；甘蔗与生姜汁，能和胃、降逆、止呕，对急性胃炎伴有呕吐者疗效颇佳；核桃能通经脉、润血脉、乌须发，使皮肤细嫩光滑，达到养生美容的作用等。此外，有许多水果的外用疗效也十分显著；例如石榴皮外敷可治小儿湿疹等。

水果食用常识

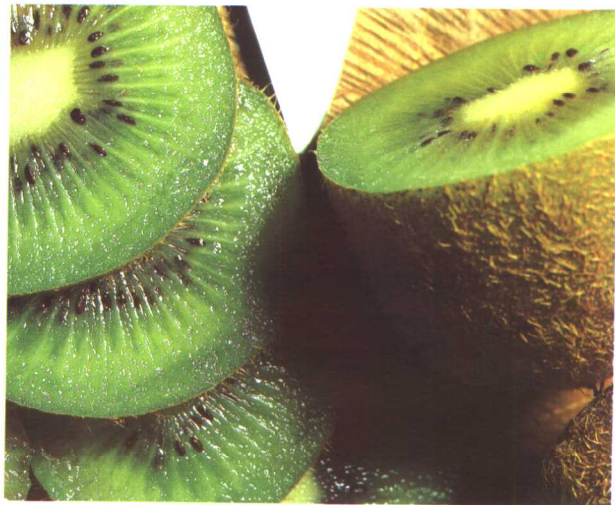
水果是日常生活中受人们欢迎的食物之一。水果的营养丰富，如果正确食用，会收到良好的保健治疗效果，但如果食用不恰当，也可能会对身体造成不利，因此，了解水果的食用常识是必需的。

世界公认十大健康水果

美国《读者文摘》杂志介绍了10种对健康最有利的水果。其中苹果排名第一，因为苹果富含纤维物质，可补充给人体足够的纤维质，降低心脏病发病率，还可以减肥。许多美国人把苹果作为瘦身必备，每周节食一天，这一天只吃苹果，号称“苹果日”。

有人总结了苹果的食用经验：肥胖者吃甜苹果，糖尿病吃酸苹果，解便秘吃熟苹果，治腹泻吃生苹果。苹果营养丰富，能健身、防病、疗疾。

实验证明，糖尿病患者宜吃酸苹果；防治心



血管病和肥胖症则应选择甜苹果；治疗便秘时可吃熟苹果；睡前吃鲜苹果，可消除口腔内细菌，改善肾脏功能；生苹果榨成汁可防治咳嗽和嗓子嘶哑；苹果泥加温后食用，是儿童与老年人消化不良的好药方等。

排在苹果之后的是杏，然后分别是香蕉、黑莓、蓝莓、香瓜、樱桃、越橘、葡萄柚和紫葡萄。它们各自的优点如下：

第二名：杏，含有丰富的β胡萝卜素，能很好地帮助人摄取维生素A。



第三名：香蕉，钾元素的含量很高，这对人的心脏和肌肉功能很有好处。

第四名：黑莓，同等重量黑莓中纤维物质的含量是其他水果的三倍多，毫无疑问对心脏健康有帮助。

第五名：蓝莓是种特别的水果，多吃蓝莓可减少尿道感染的几率。

第六名：香瓜，维生素A和C的含量都很高，是补充维生素的理想食品。

第七名：樱桃，能帮助人保护心脏健康。

第八名：越橘，能帮助减少尿道感染的几率。

第九名：葡萄柚，维生素C的含量很高。

第十名：紫葡萄，其类黄酮等物质能对心脏提供三重保护。

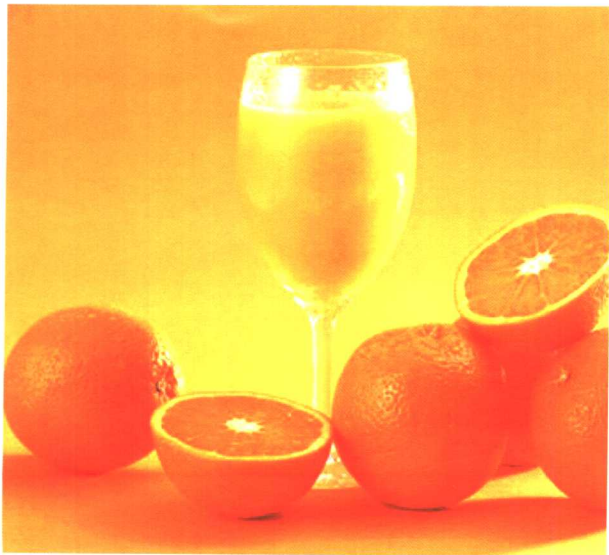
吃水果七忌

忌吃不卫生水果 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，如剖片的西瓜、香瓜等，容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。

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

忌不削皮生吃水果 一些人认为，果皮中维生素含量比果肉高，因而食用水果时经常连皮一起吃。但是，现在市场上出售的水果，多数喷过农药，农药会浸透并残留在果皮蜡质中，因而果皮中的农药残留量比果肉中高得多。

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，使苹果的色、香、味变差。

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2小时或饭前1小时。

忌吃完水果不漱口 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。

忌过量食用水果 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。



病人吃水果六忌

食用水果能适当为人体补充水分和维生素，对人体健康有益，但是并不是所有的水果都可以食用，现在介绍一下病人吃水果的六项忌讳：

患肝炎的人，可多吃些橘子和红枣等含维生素C较多的水果，但不要多食酸性强的水果；

患糖尿病的人，应少吃含糖量较多的梨、苹

果、香蕉等；

经常大便干燥的人，可多吃些桃子、香蕉、橘子等，因为这些水果有缓下作用；

经常腹泻的人，不要多吃有缓下作用的水果，可适当地吃些苹果，有固涩作用；

胃酸较低的人，不要吃李子、山楂、柠檬等含有有机酸较多的水果；

患心脏病和水肿的人不可吃含水量较多的西瓜、椰子等，以免增加心脏负担和加重水肿。