



水果



快乐健康
KUAILEJIAN KANG

◎ 天然食疗系列

食疗养生法

贺丰年 / 编著
吉林科学技术出版社



■天然食疗系列

水果



食疗养生法

贺丰年 / 编著

吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1180 号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

天然食疗系列

水果食疗养生法

贺丰年 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市第五印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 110 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2809-7/R·611

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com



第一章 水果的营养价值

- ◆ 维生素 / 3
- ◆ 矿物质 / 7
- ◆ 纤维素 / 11
- ◆ 蛋白质及脂肪 / 14

第二章 吃水果好处多

- ◆ 养血美容——桃 / 19
- ◆ 养阴润肺——梨 / 20
- ◆ 益智果——苹果 / 20
- ◆ 宣肺理气——柑橘类 / 22
- ◆ 滋阴润肠——香蕉 / 23
- ◆ 滋补肝肾——葡萄 / 23
- ◆ 清热解暑——西瓜 / 24
- ◆ 补血益颜——荔枝 / 25
- ◆ 水果之王——猕猴桃 / 25
- ◆ 健脾解渴——菠萝 / 26
- ◆ 补中养血——樱桃 / 27

- ◆健胃消食——山楂 / 28
- ◆镇咳消炎——石榴 / 29
- ◆润肺化痰——柿子 / 30
- ◆百果之王——芒果 / 31
- ◆润肺止咳——杏子 / 31
- ◆蜜瓜之王——伊丽莎白瓜 / 32
- ◆排毒消食——甜瓜 / 33
- ◆镇定安神——草莓 / 34
- ◆无蜂之蜜——甘蔗 / 34
- ◆润肺平喘——无花果 / 35
- ◆清肺利咽——橄榄 / 36
- ◆清肝涤热——李子 / 37
- ◆凉血解毒——荸荠 / 38
- ◆补虚健脾——红枣 / 39
- ◆补肾抗衰——核桃 / 40
- ◆补肾强骨——栗子 / 41
- ◆补肾养心——莲子 / 42
- ◆补心安神——桂圆 / 42
- ◆补肾固肺——白果 / 43
- ◆抗衰美容——芝麻 / 44
- ◆滋养调气——花生 / 45
- ◆健脑抗衰——玉米 / 46
- ◆健脾通便——红薯 / 47

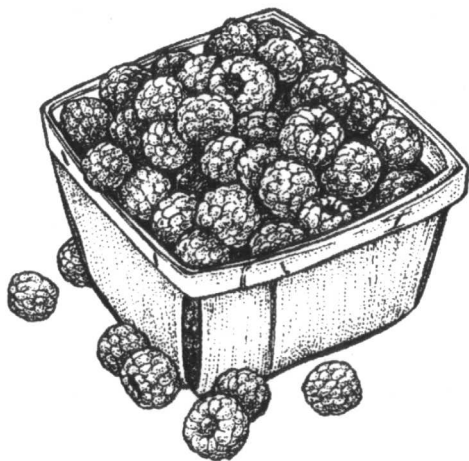
第三章 水果养生食疗百科

- ◆1 桃子 / 51
- ◆2 李子 / 54
- ◆3 荔枝 / 56
- ◆4 芒果 / 59
- ◆5 柠檬 / 62
- ◆6 苹果 / 65
- ◆7 大枣 / 68
- ◆8 梅子 / 71
- ◆9 桂圆 / 74
- ◆10 杨梅 / 77
- ◆11 柑 / 79
- ◆12 山楂 / 82
- ◆13 石榴 / 85
- ◆14 金橘 / 87
- ◆15 梨 / 90
- ◆16 樱桃 / 93
- ◆17 橘子 / 96
- ◆18 甜橙 / 99
- ◆19 柚子 / 101
- ◆20 葡萄 / 104
- ◆21 西瓜 / 108
- ◆22 柿子 / 111
- ◆23 香蕉 / 114
- ◆24 佛手柑 / 117

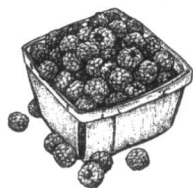
- ◆ 25 桑椹 / 119
- ◆ 26 罗汉果 / 121
- ◆ 27 无花果 / 123
- ◆ 28 椰子 / 125
- ◆ 29 杨桃 / 128
- ◆ 30 菠萝 / 130
- ◆ 31 橄榄 / 132
- ◆ 32 木瓜 / 134
- ◆ 33 枇杷 / 137
- ◆ 34 杏子 / 140
- ◆ 35 草莓 / 142
- ◆ 36 香瓜 / 145
- ◆ 37 猕猴桃 / 147
- ◆ 38 石榴 / 150
- ◆ 39 槟榔 / 153
- ◆ 40 莲子 / 155
- ◆ 41 芡实 / 158
- ◆ 42 白果 / 160
- ◆ 43 花生 / 163
- ◆ 44 栗子 / 166
- ◆ 45 松子 / 168
- ◆ 46 核桃仁 / 171
- ◆ 47 菱 / 174
- ◆ 48 榛子 / 176
- ◆ 49 海棠 / 178
- ◆ 50 番茄 / 180

Chapter

水果的营养价值



Chapter



水果的营养价值

蔬菜瓜果中主要含有维生素、矿物质、纤维质及蛋白质、脂肪、糖类等营养素。这些营养物质不仅是人体维持生命所必需的营养素，而且还具有良好的美容养生功能。

维生素

维生素不仅是维持生命活动的必要元素，而且是维护人体美容养生的重要物质。人体一旦严重缺乏维生素，就会影响美容与健康。

维生素 A 各种蔬菜和瓜果，如芹菜、油菜、荠菜、菠菜、韭菜、番茄、地瓜、胡萝卜、青红辣椒、甜橙、枇杷、山楂、西瓜、樱桃等，均含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素是维生素 A 的前身物质，进入体内后，经肝脏胡萝卜素酶的作用转化成为具有生理活性的维生素

A。维生素 A 具有维持上皮组织细胞正常结构与功能、促进生长发育、参与体内许多氧化代谢的作用。缺乏维生素 A 时，人体上皮干燥、增生及角质化，以眼上皮组织所受影响最大，症状有眼睛干燥、角膜与结膜失去光泽，目光无神；身体皮肤干燥、脱屑、粗糙，变成暗黑色，容易患青春痘、化脓性皮肤病、毛发脱落并失去光泽、指甲粗糙无华等疾病，严重影响美容。近年来，据国外报道，维生素 A 对防治癌症具有重要意义。其科学原理是：维生素 A 能阻止和抑制癌细胞增长，使组织细胞恢复正常功能；维生素 A 与维生素 C、E 协同作用，可使人体衰老的氧化剂失效，因而达到养生防病的作用。但是，维生素 A 最好从食物中摄取，不宜大量服用维生素 A。否则，反而会出现毛发枯干或脱落、皮肤干燥瘙痒、体重减轻、贫血、眼珠突出等中毒现象。

维生素 B 族 各种蔬菜瓜果富含维生素 B 族营养素。维生素 B 族共有十多种，当人体缺乏时，皮肤会发生变化，鼻和颊变成青紫色，口角皴裂糜烂，口腔黏膜和舌发生溃疡。维生素 B 可展平皱褶、消除皮肤斑点。维生素 B₂ (又名核黄素) 对润泽皮肤的功能最好。维生素 B₂ 不足时，易出现口角糜烂、红眼和头屑增多。维生素 B₆ (又名吡哆醇) 能促进某些重要的抗体和红血细胞的生长，缺乏它时可能引起贫血、面色苍白或萎黄。维生素 B₁₂ 和叶酸参与造血过程，缺乏它时可能引起皮肤粗糙和早生白发。对秃头的男子来说，肌醇能促进头发生

长。维生素 B₅(又称泛酸)可促使肾上腺分泌大量的可的松和肾上腺激素,以加速创伤的愈合。它还可减低辐射引起的过早衰老和细胞破坏,从而达到美容养生的作用。

维生素 C 所有的蔬菜瓜果都含有数量不等的维生素 C,含量最多的首推辣椒、苦瓜、刺梨、猕猴桃等,其次是萝卜、番茄、豌豆苗、绿叶菜、山楂、柑橘、柠檬、草莓等。维生素 C 参与糖代谢和生物氧化还原过程,具有以下五大美容作用:一是能帮助皮肤的纤维结合,尤其是能促使胶状蛋白质的生成而增进发育,使皮肤富有弹性;二是能抑制皮肤的黑色素产生,也能将沉着的黑色素逐渐消退,可防治黑斑、雀斑及色斑;三是能增加皮肤对阳光的抵抗力,防治晒斑及皮肤变黑;四是能使毛细血管壁的韧性和弹性增强,使皮肤润滑,防治“乌青块”及牙龈出血;五是既能抑制皮肤过敏,又有解毒作用,可防治中毒性皮肤疹和荨麻疹。维生素 C 也有软化血管与净化血液的作用,它可以清除血液中堆积的胆固醇,防止血中脂肪氧化,因而避免动脉硬化。维生素 C 还能促进体内干扰素的形成。实验证明,干扰素对多种癌症、流行性感冒、病毒性肝炎等疾病有防御功能,可以起到养生防病的作用。

维生素 E 几乎所有的绿叶蔬菜及瓜果都含有维生素 E,以菠菜、生菜、甘蓝、豆类、柑橘、芝麻、花生、胡桃等含量最为丰富。维生素 E 能使细胞膜免受损

伤，因而能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。如果缺乏维生素 E，就会严重地影响肌肉代谢，产生肌肉萎缩、肌营养不良性病变等症。维生素 E 不仅能预防皮肤干燥，而且能增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力。维生素 E 能防止维生素 A 在消化道氧化而利于维生素 A 的吸收，并可延长维生素 A 在肝内的存储时间，所以能防止上皮细胞过度增生、角质化，保护上皮细胞，因而使皮肤润滑细嫩。同时，它能防止皮肤中的胆固醇受阳光紫外线照射后产生晒斑及致癌性的物质，预防晒斑与皮肤癌的发生。维生素 E 还能改善毛细血管及小血管的循环，可防治紫癜、冻疮，并可加速伤口愈合，收到美容效果。

维生素 E 又叫“青春素”，是体内重要的抗氧化剂，可以防止脂肪氧化，具有强大的抗衰老性能，能为抗老化和延年益寿提供有效的营养剂。当维生素 E 缺乏时，肌肉消耗超量的氧，降低了体内脂肪的稳定性，遂使不饱和脂肪酸聚合、过氧化脂质生成和堆积，继而形成脂褐质与蜡样质。过氧化脂质的生成和堆积是人体衰老的基本原因。血液中褐色的沉积物日趋增多，就可使皮肤出现老年斑。皮肤上的老年斑就是人体衰老的重要标志，这种脂褐质正是加速人的衰老过程的具体物质，它随年龄的增加而增多，而维生素 E 的抗氧化功能，正好能阻止脂褐质的提前形成。因此，当前欧美老年病学者为延长人的寿命，将维生素 E 作为老化抑制剂。许多

临床科学资料还证明，维生素 E 能防止人体中不饱和脂肪酸及过氧化脂质所生成的毒性产物引起的种种疾病，如过早衰老、高脂血症、冠心病等。所以，多吃富含维生素 E 的食物，可以达到良好的养生防病的功效。

维生素 PP(又称烟酸) 一般蔬菜含量较少，但辣椒、花生、豆类、坚果等含量较为丰富。烟酸是所有活细胞都需要的营养素，它在能量的释放过程中起着重要作用，而且参与蛋白质、脂肪、戊糖的合成，而戊糖又是形成脱氧核糖核酸所必需的，还具有扩张血管，促进血液循环的作用，因而，烟酸的主要功能是维持皮肤和神经的健康。如果缺乏烟酸，就会发生“癞皮病”或“糙皮病”，双手、两颊及其他裸露部会出现左右对称性皮肤炎，皮肤发炎处有明显而界限清楚的色素沉着，同时还将导致冻疮、高脂血症、冠心病等。因此，从食物中补充烟酸具有良好的美容养生作用。

矿物质

一般蔬菜瓜果中都富含钙、磷、钠、镁、钾、铁、锰、铜、锌等矿物质。矿物质是组成人体的重要物质，约占人体重量的 4% 左右。它虽在人体内含量很少，却对人体美容与健康具有非常重要的作用。矿物质中的钙、镁、钠、钾等金属元素是体内碱性物质的重要组成

成分，而磷、氯、硫等非金属元素则是体内酸性物质的主要组成成分。膳食中酸碱物质的适当配合，不仅对维持人体健康十分重要，而且对肌肤健美也有重要的作用。例如，日本明治维新以前的女性素以肌肤细嫩著称，但近些年却变得粗糙、油腻了，究其原因，据日本有关专家研究发现，过去日本人喜食蔬菜瓜果，所需要的脂肪主要从黄豆、芝麻和菜籽中摄取，所以那时日本女人的肌肤大都很润滑细嫩；而现在受欧美饮食的影响，多食肉类及动物脂肪，致使日本女性的皮肤变得粗糙、油腻了，同时也使青年人的青春痘发病率增高。有关科学家还说，欧美国家秃顶的人比较多，一个重要原因，就是他们动物脂肪吃得过多，皮脂腺排泄皮脂受阻，发根的营养缺乏而造成毛发容易脱落。据科学测试证明，多食肉类的人的血液呈酸性，这些酸性物质会被带到体内各处。再就是肉类食物在体内代谢过程中会产生大量的尿素和乳酸，直接侵蚀皮肤的细胞，使皮肤失去弹性、张力，变得较为粗糙，有的人身上还会散发出一股狐臭味。因此正常的人体血液必须保持呈弱碱性。因为我们吃下去的食物，如蛋白质、脂肪和碳水化合物在体内消化过程中会产生磷酸、硫酸、乳酸等酸性物质，这些酸性物质对人体健康是有害的。而弱碱性血液能中和体内的酸性物质，使其转化为无害的中性化合物排出体外，所以有人把蔬菜瓜果称之为“血液净化剂”。蔬菜瓜果是矿物质的宝库，它们所含的大量钙、

钾、钠、镁等元素，在人体血液中以碳酸钾、硫酸钾等形式存在，可以中和血液中的酸性物质，调节血液和汗腺的代谢功能，加强皮肤的营养，使肌肤滋润光洁、细腻。

钙和磷是骨骼的主要成分，也是健全骨骼、健美体型和坚固牙齿的物质基础，但是矿物质中的钙最容易被人体所丢失。如果钙摄取不足，牙齿和骨骼本身就会变得脆弱、发育不良，以致胸腔窄小，骨盆偏狭，易患佝偻病、软骨病和牙病。小孩缺钙头发就长不好，骨头也长不硬。婴幼儿在成长过程中得不到足够的钙质，四肢就长得比较短，腿形弯曲且不易纠正，严重缺钙时会变成“罗圈腿”。成年人长期缺钙，到了老年就会患腰背弯曲和骨质疏松脆弱等症。要有健美的体型，到了老年也能保持一副健康的骨骼，必须从小就注意补充钙质，而蔬菜瓜果中富含的钙质最易被人体吸收和利用。

矿物质中还有一些人体含量较少的，称之为“微量元素”。如铁、铜、锌、钴、钼、锰、铬、硒、碘、氟、钒等。它们是千百种酶的活性核心和激活因子必需的物质，不仅参与各种代谢过程，影响内分泌，而且对免疫、遗传以及细胞分裂、繁殖和生长发育均有举足轻重的作用。头发乌亮、肤如凝脂、眼若秋波，都是对青春美容的描述。然而，这些全都与上述微量元素有极为密切的关系。

一根细细的头发丝中，含有几十种元素，其中锌元

素与黑色素的产生有关，金发中的锌含量比棕黄色头发低，红发中的铁含量高，白发中的锰含量低。科学家发现，少年白头除了遗传、精神和药物因素外，还与日常饮食中铜元素的含量不足有关。铜在人体中与色素形成的关系极为密切，人体内铜的含量低于正常水平值时，除会引起新陈代谢紊乱和贫血外，还能使头发生长停滞，毛发变粗变白。人在青春期对铜的需要量大，故易出现少年白头，所以补充一定量的铜元素，可使头发生长正常、乌黑而有光泽。含铜量较高的蔬菜瓜果食物有豆类、根茎类蔬菜、芝麻、坚果等。

肤如凝脂，指的是肌肤细嫩、白里透红。如果人体缺锌元素，皮肤不仅会干枯粗糙，而且易患银屑病、脂溢性皮炎、青春痘等皮肤病。据研究，患严重痤疮的男性血清中锌的浓度明显降低。缺锌的原因可能是与青少年的生长发育时期对锌元素的需要增加有关，也可能是与锌的吸收减少或锌的丢失过多有关。有人用锌治疗青春痘、各种丘疹和疙瘩，均达到不错的疗效。锌元素是健美皮肤不可缺少的重要物质。它可以帮助细胞分裂、纤维细胞增生和胶原纤维合成，还能把许多肽酶、磷酸酶、烯醇酶和醛缩酶“激活”，使这些酶发挥正常的效能，铁与铜都是人体造血的重要原料，血红蛋白把氧运送到全身，才能使皮肤呈微红颜色。如果缺铁、锰，会引起贫血，也会使皮肤变得干燥、脸色变得苍白或萎黄，甚至浮肿。由黄疸引起的萎黄病，也与缺锌、锰有