

活力美人 

The Bible For the Vegetable And Fruit

蔬果宝典

蔬果也美容——

每天必备的蔬果，健康之外对肌肤也有益处

草莓 | 葡萄 | 无花果 | 哈密瓜

The Bible for the Vegetable
And Fruit

木瓜 枇杷 山楂 芒果 橄榄 凤梨

山药 | 马铃薯 | 胡萝卜 | 芋头 | 苦瓜

苹果香甜可口，你知道它还能抑制黑色素吗？

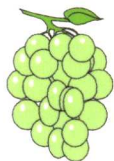
西瓜性寒，何时吃才能解暑又不伤脾胃？

.....

所有的秘密就在本书揭晓

蔬果美容一览表、营养师建议、美味小贴士

简单吃蔬果，就让健康美丽一起来！



上海文化出版社

古月 编著

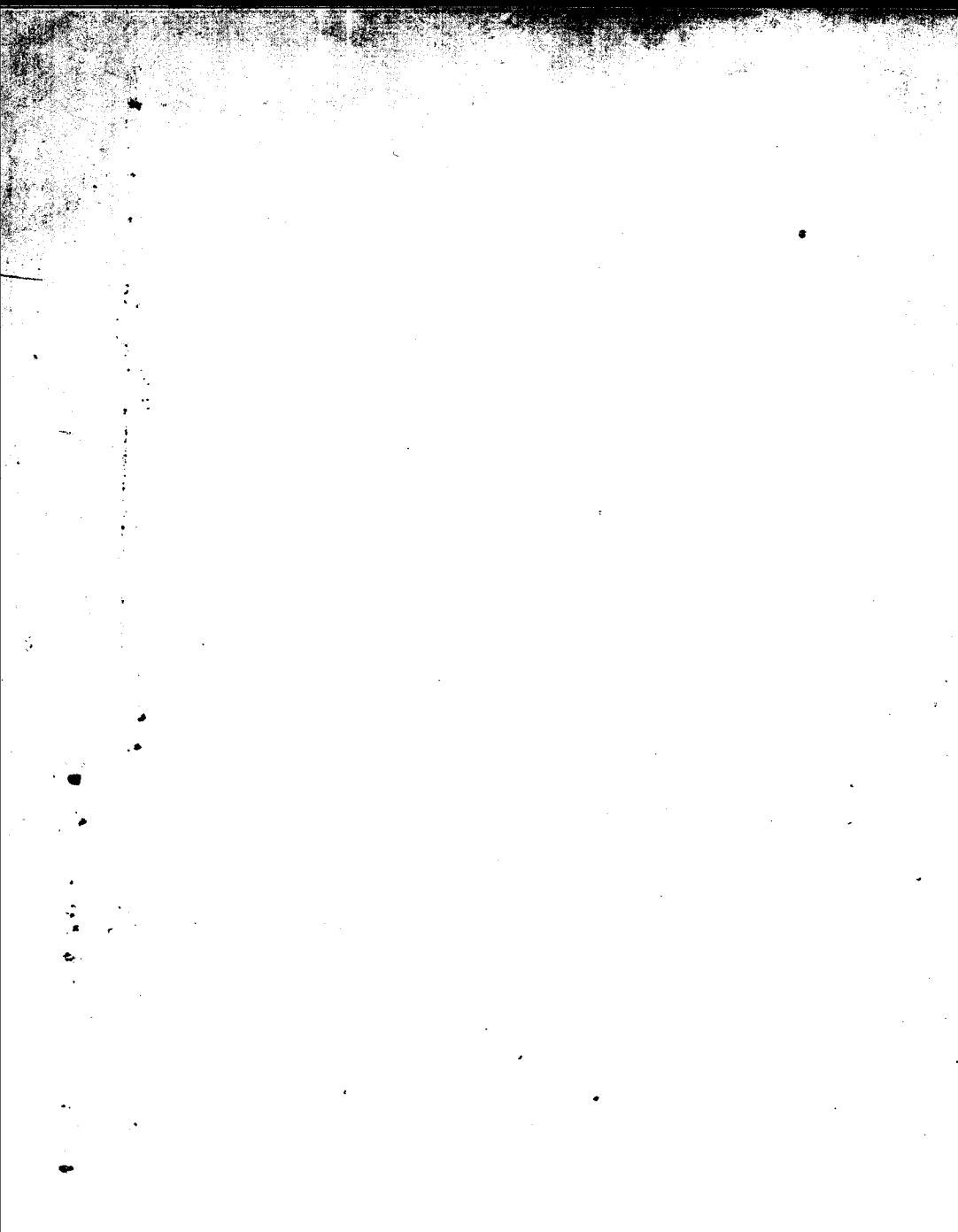
蔬果宝典

The Bible For the Vegetable And Fruit



古月
编著

上海文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

蔬果宝典/古月著. - 上海:上海文化出版社,2006

ISBN 7-80740-043-9

I. 蔬… II. 古… III. ①蔬菜-食品营养②水果-食品营养

IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 076726 号

责任编辑 赵光敏

文字润饰 陆莹

装帧设计 陈丽

书 名 蔬果宝典

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 787×1240 1/32

印 张 4.5

图 文 144 面

版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—9,000 册

国际书号 ISBN 7-80740-043-9/R·62

定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-52262195



Preface 序

蔬果时代的来临

随着绿色食品的流行，人们越来越关注自己的饮食健康，也越来越注重日常饮食中对蔬菜、水果的食用，大家日益意识到食用蔬果既简单又方便，却能带来非常好的保健效果，可以说蔬果时代来临了。

要说蔬果的美容养生功效，可以追溯到很久以前，《本草纲目》中就记载着很多蔬菜、水果在养生方面的疗效，早在中国古代，人们就注意到了蔬果的美容功效。

现在，人们渐渐意识到，纯天然的东西才是对自己的身体健康最有利的。无论是由多种化工原料合成的化妆保养品，还是自称天然果蔬营养的健康补品、药剂，都没有每天实实在在吃上几种蔬菜和水果的营养来得更好，因为只有纯天然、无污染、没有添加剂的绿色食品，才是对人体最有效、最健康的。

对于那些忙着减肥、终日寻找哪种减肥方式效果更好的MM来说，真不如平时多吃些减肥、消脂、利于消化的水果蔬菜来得更有效！吃蔬果不仅对人体没有任何副作用，而且还可以增加饱腹感，避免食用其他含卡路里高的食品。

那些花大把大把的钱买什么含有水果成分的化妆品的MM们，不要再往自己的皮肤上乱“投”钱了，一瓶几百元的化妆品的效果，也许还没有你





每天喝一杯蔬果汁的美容效果来得更好；那些所谓的高价面膜，也许和你在家用黄瓜敷个脸的效果差不多。最重要的是，水果与蔬菜中不含任何防腐剂及染色剂，它们是最天然的美容品，对身体和皮肤不会带来丝毫“负担”。

本书包罗了数十种最常见的、在超市就能很方便买到的蔬菜、水果，对它们的营养成分、美容作用、疗效和食用时的注意事项一一进行了介绍。一般蔬果都分为寒凉、温热、甘平三大类型，要根据每个人自身情况的不同挑选适宜的蔬果食用。如体质虚寒的人，平常就比较怕冷，手脚容易冰凉，可以多食用些枣、龙眼、樱桃等温热型水果，有补血的作用；而那些平时容易便秘、溃疡的人则应该多吃些寒性水果，如香蕉，西瓜，柿子等；甘平类水果的代表——苹果，有很好的营养价值呢。而平时经常上网、整天面对电脑工作的MM，可以多吃些柠檬、南瓜，既能保护眼睛，又能滋润皮肤，因为这些蔬果中的维生素A和C的含量都比较高。而工作繁忙、比较劳累的人应多吃些含有胡萝卜素的蔬果，可以补充体力。在水果中，一般水果的颜色越深，说明它的维生素含量越高；而蔬菜的颜色代表着它所含有成分不同，总的来说，红色蔬菜的营养大于黄色白色蔬菜，绿色的蔬菜营养含量最高。



contents

蔬果卡路里大全 / 10

一、水果篇 / 14

1 浆果类——你的可爱，你的甜蜜已经打动我的心 16

草莓，蓝莓，树莓，杨梅，桑葚，葡萄，猕猴桃，杨桃，香蕉，柿子，无花果，人参果，火龙果，石榴

2 柑橘类——维生素C的代表，一定就是你 40

柠檬，橘子，柚子，金橘，橙子

3 仁果类——吃在嘴里，滋润在身体 49

酪梨，芒果，苹果，梨，山楂，枇杷，山竹

4 核果类——酸酸甜甜就是你 61

樱桃，荔枝，龙眼，橄榄，桃，枣，李子，杏，梅

5 瓜类——水分真多，甜味也足 76

木瓜，西瓜，哈密瓜

6 其他水果——想得到的，想不到的，都在这里 82



contents

荸荠，莲雾，菠萝，椰子，甘蔗，百香果

二、蔬菜篇 / 92

1 根菜类——虽然我长得丑，可是我很营养 94

胡萝卜，马铃薯，地瓜，莴笋，莲藕，菱角，山药，芋头，姜

2 叶菜类——多吃多健康 108

菠菜，白菜，茼蒿，芹菜，洋葱，芦荟，青菜

3 豆类——美白去皱就靠你 119

豌豆，蚕豆，扁豆

4 瓜类——好吃又好看，营养最丰富 124

黄瓜，冬瓜，丝瓜，苦瓜，南瓜

5 果菜类——颜色鲜艳，味道多样 133

茄子，番茄，辣椒，青椒，玉米，西兰花



各种病患蔬果宜忌索引

类别	宜	忌
腹泻	杨梅p22、葡萄p25、石榴p38、 苹果p53、豌豆p120、扁豆p122	香蕉p30、梨p55、西瓜p78
便秘、痔疮	香蕉p30、橘子p42、梨p55、 桃p68、甘蔗p89、菠菜p109、白 菜p110、茼蒿p112	柿子p32、石榴p38、苹果p53、 山楂p56、杏p73、莲藕p101、扁 豆p122、南瓜p131、青椒p138
溃疡、胃酸 过多	橘子p42	杨梅p22、柠檬p41、梨p55、山楂 p56、橄榄p67、李子p71、梅p74、 红薯p98、莲藕p101、茼蒿p112
食积、哮喘	橘子p42、柚子p44	石榴p38、枣p70
贫血	火龙果p36、酪梨p50、 龙眼p65、桃p68、李子p71、 杏p73、哈密瓜p80、马铃薯p96、 莲藕p101、菱角p102、青椒p138	柿子p32、橙子p47、蚕豆p121
糖尿病	杨梅p22、樱桃p62、莲雾p84、 菠萝p86、莲藕p101、山药p103、 菠菜p109、青菜p117	葡萄p25、香蕉p30、无花果p33、 柠檬p41、金橘p46、苹果p53、 梨p55、荔枝p63、枣p70、西瓜 p78、哈密瓜p80、椰子p87
肝炎	香蕉p30、橘子p42、苹果p53、 梨p55、荔枝p63、枣p70、西瓜 p78、南瓜p131	菠萝p86
肾炎	荸荠p83、冬瓜p127	香蕉p30、菠萝p86
心力衰竭、严 重水肿	苹果p53	梨p55、西瓜p78、菠萝p86、 椰子p87

类别	宜	忌
高血压、动脉硬化	橘子p42、山楂p56、枣p70、胡萝卜p95、莲藕p101、芹菜p113、蚕豆p121、冬瓜p127、番茄p135	杨桃p28
心肌梗塞、中风	香蕉p30、柠檬p41、橘子p42、桃p68、西瓜p78	柿子p32、苹果p53
冠心病、高血脂	草莓p17、石榴p38、橘子p42、柚子p44、山楂p56、山竹p59、桃p68、荸荠p83、姜p106、芹菜p113、黄瓜p125、茄子p134	/
呼吸道感染	柚子p44、橙子p47、梨p55、枇杷p58、杏p73	枣p70、西瓜p78
发烧	梨p55	樱桃p62
体质燥热	香蕉p30、梨p55、西瓜p78	葡萄p25、橘子p42、樱桃p62、枣p70、椰子p87、姜p106、辣椒p137、青椒p138
结石	柠檬p41	柿子p32
胆固醇高	火龙果p36	桃p68
肠胃消化功能不良	橙子p47	猕猴桃p27、荸荠p83、丝瓜p128
孕妇	马铃薯p96、莴笋p99、菠菜p109	柚子p44、梨p55、山楂p56、荔枝p63、龙眼p65、西瓜p78、芦荟p116
空腹者	胡萝卜p95	香蕉p30、柿子p32、橘子p42、山楂p56、荔枝p63、甘蔗p89、苦瓜p129、番茄p135、辣椒p137

蔬果卡路里大全

草莓	4 cal/颗	祛斑润肤，美白养颜
蓝莓	84 cal/杯	美白皮肤，减缓皮肤老化
树莓	46 cal/杯	瘦身美容
杨梅	6 cal/颗	红润皮肤
桑葚	98 cal/杯	美白祛斑，抗痘
葡萄	8.5 cal/颗	抵抗氧化，保湿皮肤
猕猴桃	30 cal/个	美白祛斑
杨桃	55 cal/个	淡化斑纹，美白保湿
香蕉	80 cal/根	滋润皮肤，瘦身美容
柿子	118 cal/个	祛斑美白
无花果	47 cal/个	延缓衰老
人参果	42 cal/个	美白养颜，调节生理
火龙果	45 cal/个	美白祛斑
柠檬	31 cal/个	洁白肌肤、去皱润肤
橘子	42 cal/个	滋润，清洁皮肤
柚子	76 cal/个	减肥健肤
金橘	12 cal/个	紧肤祛斑
橙子	60 cal/个	清洁美白

蔬果卡路里大全

酪梨	340 cal/个	能有效滋润皮肤、头发、指甲
芒果	135 cal/个	养颜排毒
苹果	80 cal/个	祛斑美白, 排素
梨	45 cal/个	美白祛斑
山楂	10 cal/颗	美化皮肤, 消积减肥
石榴	45 cal/个	美白消炎, 延缓衰老
枇杷	5 cal/颗	瘦身美肤
山竹	15 cal/个	滋养秀发, 改善皮肤
樱桃	2.5 cal/颗	美白嫩肤, 抵制黑色素
荔枝	11 cal/颗	红润面色、细腻皮肤
龙眼	10 cal/颗	润色嫩肤
橄榄	7 cal/颗	滋润皮肤
桃	37 cal/个	保湿、抗皱, 改善肤色
枣	6 cal/颗	润肤祛斑, 红润面色
李子	16 cal/个	排毒养颜
杏	35 cal/个	使皮肤红润有光泽
梅	15 cal/个	润肤去痘
木瓜	117 cal/个	丰胸, 亮肤

蔬果卡路里大全

西瓜	18 cal/克	利尿排毒, 滋润美白
哈密瓜	12 cal/克	丰胸美容, 滋润皮肤
荸荠	18 cal/个	排素, 使皮肤有光泽
莲雾	20 cal/个	养颜润肤
菠萝	45 cal/个	美白排毒, 滋润洁肤
椰子	320 cal/个	滋润皮肤, 乌黑秀发
甘蔗	280 cal/根	清洁牙齿, 健美皮肤
百香果	51 cal/100g	美白祛斑
胡萝卜	32 cal/100g	红润皮肤
马铃薯	100 cal/100g	抗痘去皱
地瓜	110 cal/100g	减少雀斑, 利于减肥
莴笋	45 cal/100g	延缓皮肤衰老
莲藕	60 cal/100g	细腻皮肤
菱角	190 cal/100g	利于减肥
山药	60 cal/100g	美白纤体
芋头	94 cal/100g	美白嫩肤
姜	30 cal/100g	使皮肤红润
菠菜	26 cal/100g	面色红润, 抗衰老
白菜	20 cal/100g	滋阴润燥

蔬果卡路里大全

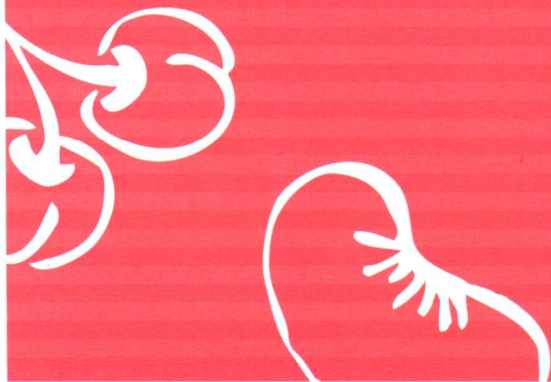
茼蒿	21 cal/100g	健肤美发
芹菜	13 cal/100g	排毒瘦身
洋葱	35 cal/100g	美白, 排毒
芦荟	40 cal/100g	美白嫩滑
青菜	25 cal/100g	润肠排毒, 养颜美容
豌豆	120 cal/100g	祛黑斑, 滋润皮肤
蚕豆	100 cal/100g	减肥, 消水肿
扁豆	30 cal/100g	抗衰老, 调节肠道吸收
黄瓜	10 cal/100g	滋润皮肤, 美白
冬瓜	40 cal/100g	润肤瘦身, 祛斑
丝瓜	40 cal/100g	增白、去皱
苦瓜	17 cal/100g	去痘, 补水, 美白
南瓜	65 cal/100g	滋润皮肤
茄子	18 cal/100g	祛斑美白
番茄	15 cal/100g	美白红润皮肤
红辣椒	30 cal/100g	红润肤色, 减肥美容
青椒	20 cal/100g	改善肤质
玉米	820 cal/100g	明亮双眼, 嫩肤
西兰花	139 cal/100g	增加肌肤弹性

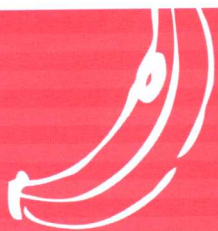
一、水果篇

随时随地，超简单美容品

水果在我们现今的生活中已经变得不可缺少。它带给我们美味的同时还给我们补充了丰富的营养。在日常的饮食中我们不但要吃饱，还要知道如何才能吃好，吃得科学、吃得营养。水果含有丰富的维生素和其他微量元素，能满足人的日常需要，如果我们想改善自己的饮食习惯，那就要注意在膳食中加入各种水果。

每天食用两种不同种类的水果，就能均衡我们一天的维生素和其他营养元素的需求，在我们每天的营养膳食功能表中水果是一定不能缺少的。MM们吃水果，特别适合在饭前，可以帮助消化，还对减肥有效果。而想减肥的MM们注意要少食用菠萝、哈密瓜、木瓜、香蕉、葡萄等水果，因为它们所含的血糖指数较高。此外，水果再





好吃也不能食用过量，因为一些水果所含的热量还是比较高的，所以不要以为光吃水果不吃其他东西就能减肥了，要做到饮食的均衡性。

下面所介绍的水果在超市都能找到它们的身影，分为浆果类、柑橘类、仁果类、核果类、瓜类和其他类的水果。但是注意，超市里买的水果不一定是新鲜的哦，挑选的时候要有火眼金睛，把最新鲜的买回家，不然这些水果的疗效和美容效果可是会大打折扣的。食用水果还要注意季节性，虽然现在很多水果一年四季都能买到，但是反季节的水果在生长过程中会受到很多人工添加的激素、催熟剂等等的影响，过多食用这种水果不光对人体没有好处，还有可能产生一定的危害，所以购买、食用的时候一定要注意，在什么季节就食用什么季节的当令水果。



berry 浆果类

你的可爱，你的甜蜜已经打动我的心

浆果类可是水果中的大家族，有着很多大名鼎鼎的美容果。如草莓，颜色鲜艳诱人，形状可爱，味道也很清新美味，而且营养丰富，维生素C含量很高，受到很多MM的追捧，不光是拿来当水果吃，更有甚者还把它涂在脸上。比如某品牌的一款草莓面膜在很长一段时间里受到众MM的喜爱，竞相购买，可见人们已经完全把草莓当成了美容的圣品。

草莓算是浆果类的代表之一，其他如猕猴桃、葡萄等等，都有很好的美容成分在内，套用一句广告词就是：多吃多漂亮。浆果类的水果颜色都特别鲜艳，而味道都比较甜，MM们在吃的时候可要注意它所含的热量哦，千万不要只顾好吃，就不控制量了。

