

养生新主张系列

03

著名营养师

刘飞龙 编著

水果 养生手册

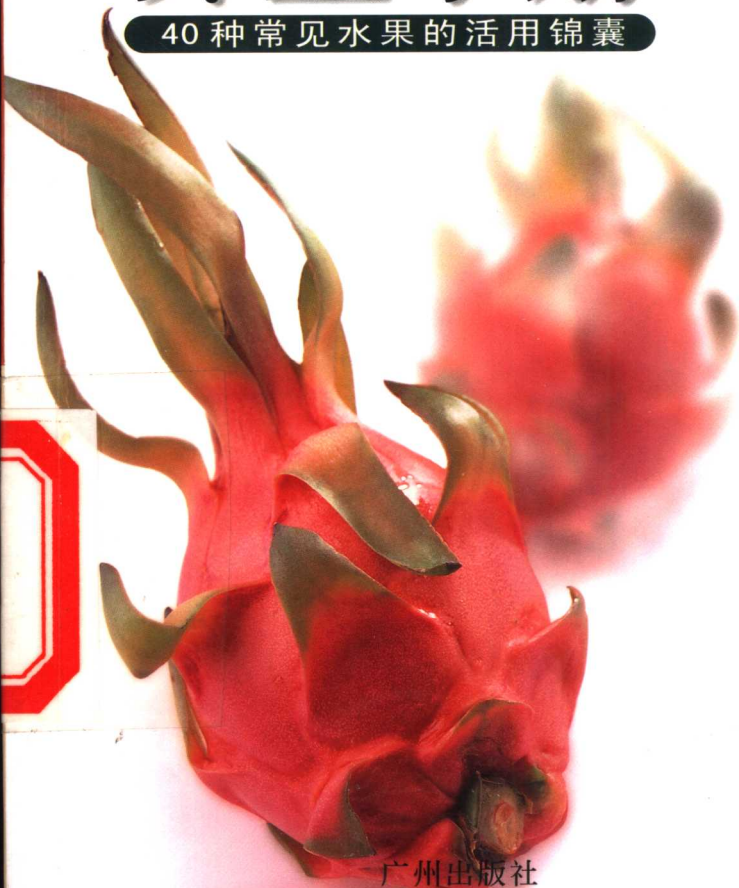
(A卷)

40 种常见水果的活用锦囊

F
R
U
I
T

K
N
O
W
L
E
D
G
E

M
A
N
U
A
L



广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水果养生手册 (A 卷) / 刘飞龙编著 . — 广州 : 广州出版社 , 2004.4
(养生新主张系列)

ISBN 7-80655-578-1

I . 水... II . 刘... III . 水果 - 养生手册

IV .R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092688 号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 养生新主张系列 · 水果养生手册 (A 卷) |
| 出版发行 | 广州出版社
地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121 |
| 印 刷 | 广州丰彩彩印有限公司印刷
地址: 广州市广源西路岗头大街 9 号丰彩大厦 |
| 责任编辑 | 高旭正 彭向明 黄泳仪 |
| 摄 影 | 郭刘锋 |
| 责任校对 | 林泽涨 |
| 装帧设计 | 黄 潭 |
| 电脑美编 | 李东波 |
| 规 格 | 890 毫米 × 1194 毫米 1/32 |
| 印 张 | 32 |
| 字 数 | 500 千 |
| 印 数 | 1-10000 套 |
| 版 次 | 2004 年 4 月第 1 版 |
| 印 次 | 2004 年 4 月第 1 次 |
| 书 号 | ISBN 7-80655-578-1/R · 86 |
| 总 定 价 | 160.00 元 (全八册) |

发行专线 020-34284939 020-37602590 020-83794401
经 营 部 广州市合群一马路 111 号省图批 112 档

养生新主张系列

水果养生手册 (A 卷)

Fruit Knowledge Manual



广州出版社

导读



均衡健康的饮食，从天然食物中摄取充足的营养素，是人们维持健康的关键。我国从古至今都有着药食同源的养生观念。早在《黄帝内经·素问》中就得出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的理论。面对繁忙紧张的现代生活，许多人往往因为饮食的不均衡以及过分丰盛且高度精致化的饮食，导致蛋白质及脂肪摄取过多造成营养过剩而滋生出一系列“文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病等。因而，在食用大鱼大肉的同时，尤要多补充一些水果。水果富含维生素、矿物质、膳食纤维及多种营养素，它不但可以均衡饮食，增加人体免疫力，更可以改善、预防“文明病”，甚至预防癌症的发生。

《水果养生手册》中详细介绍了40种日常生活中常见的水果，从性味、营养成分、禁忌、功效、选购以及健康的吃法等方面，结合中西医观点，让你了解水果所含的营养，轻松获取水果的养生知识。《水果养生手册》集知识性、实用性、鉴赏性于一体，对您利用水果健康养生有很好的指导作用。





本书的六大特点

1. 详细介绍了水果的基本常识

将40种水果从性味、营养成分、热量、产期、产地、功效、禁忌等知识作了详细的介绍。

2. 性味分类，详细准确

让你清楚每种水果的属性，根据自己的体质状况放心选择食用。

3. 每种水果都有2~5道时尚食谱

你可根据自己的口味、喜好，选择充分保留水果各种营养的食谱，简单的制作方法让你充分享受操作的乐趣。

4. 教会你成为聪明的消费者

如何买到最新鲜、最好吃的水果，本书会告诉你选购的方法。

5. 水果该怎样保存

水果并不是放进冰箱就万事大吉了，有些小小的学问你或许不知，怎样保留充分的营养？怎样真正保鲜？本书会针对水果的特性，告诉你秘诀。

6. 版式设计爽心悦目，让你轻松阅读。

将逼真的画面浓缩于纸上，精心的编排更令你大开眼界，知识性、鉴赏性会令你爱不释手，耳目一新。

使用指南 How To Use



草莓维生素C含量极高，
不但能美容养颜，
还能降血压、防癌症。

爱美人士的最佳水果

草莓

1 显著功效

重点提醒你此和
水果的显著功效

2 英文名

水果的英文名和
轻松查！

3 水果大揭秘

如性味、热量、营养
成分、盛产期、盛产地、
别名……

4 功效

水果的健康功效大
公开！

草莓

别名

蛇莓、野杨梅、
蛇葡萄。



- 性 味 味甘酸，性凉。
- 热 量 每百克38千卡。
- 营养成分 蛋白质、维生素B1、B2、C、钙、磷、铁、钾、抗坏血酸等。
- 盛产期 夏季为盛。
- 盛产地 广西、广东、福建等地。

功效

草莓有清热凉血、消肿、解毒的功效。所含大量的维生素C可改善牙龈出血及坏血症，抗氧化作用能防止动脉粥样硬化、高血压等疾病，纤维素可维持肠胃道健康，鞣花酸能阻挡致癌物的破坏、预防癌症。多吃草莓，还具有润肺止咳、健脾、滋养补血、增强抵抗力、清热凉血的功效。对咽喉痛、痢疾、痔疮、蛇虫咬伤及烫伤有较好的辅助治疗作用，还可美容养颜。



时尚食谱

1 草莓羹

材料 草莓300克，白糖180克，土豆粉、精盐各适量。

作法 1.将草莓洗净，放入淡盐水中浸泡，取出后，沥干水，捣烂，制成草莓泥。

2.将水、白糖加入炒锅中煮沸，并用土豆粉勾芡，待煮沸后起锅。

3.起锅后加草莓泥，拌匀过凉即可食用。

★香味浓郁，清热解暑，和胃消食。

草莓柠檬汁

2 草莓柠檬汁

材料 草莓90克，柠檬汁90克，蜂蜜60克，凉开水100毫升。

作法 1.将草莓去蒂，清洗干净。

2.将洗净的草莓放入果汁机内，再加入凉开水，搅拌均匀，滤除杂质，只留草莓汁。

3.将草莓汁、柠檬汁、蜂蜜混合在一起，搅匀，即可饮用。

9 时尚食谱

水果健康餐，让你
将营养充分保留！

5 完全使用指南

教你如何选购、
清洗、保存，做个聪
明的消费者！

选购

以果实大、长圆锥状、香气浓、鲜红、有光泽、蒂头叶片鲜绿者为上品。

清洗

清洗时应先放水再放草莓，蒂头最好洗完再摘除，才能防止水分渗入，减低了甜味。

保存

找个浅容器，将草莓蒂头向下存放，因草莓易损伤易腐烂，千万不要叠放，放在冰箱中约可保鲜1~2天。

禁忌

肠胃虚寒、大便清泻的人，不宜食用！

水果属性索引

草莓

7 水果属性索引

水果是寒性？

热性？一目了然！

6 禁忌

水果也不能乱吃，
水果禁忌注意看！

8 水果小秘方

水果的另类应用小秘方！

民间草莓药用小方

草莓不仅能美容养颜，还可治跌打损伤、蛇虫咬伤中毒、烧伤等。以下是二则民间验方。

1. **治跌打损伤**：鲜蛇莓捣烂，甜酒少许，一起炒热外敷患处。

2. **治小面积烧伤**：鲜蛇莓捣烂外敷。创面有脓加鲜梨头草，无脓则加冰片少许。



水果养生手册 | 目录

导读	2
----------	---

第一章 话说水果

水果的养生功效有哪些?	10
水果的营养成分是什么?	14
水果的四性五味	18
水果的五色	20
了解体质吃水果,健康靓丽自然来! ..	22
水果的饮食禁忌有哪些?	26
水果吃法新发现	28

第二章 水果养生说

【凉性水果】

桔子	34
草莓	39
奇异果	44
罗汉果	47

【热性水果】

榴莲	50
----------	----

【平性水果】

柠檬	54
----------	----

CONTENTS

甘蔗	59
番荔枝	63
苹果	66
李子	71
木瓜	74
橄榄	79
人心果	82
葡萄	85
红毛丹	90
杨桃	93
火龙果	97
菠萝	100
杨梅	106
甜橙	109

第三章 水果应用实例

14道美容纤体果汁露	115
------------------	-----

第四章 附录索引

水果笔画索引	124
水果热量100千卡的相应重量	125
四季盛产水果索引	126



话说水果

第一章

水果养生，预防疾病，在中医理论中已成重要学说，远古《千金食治》曾说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”这种先食后药的概论，总结了正确的养生观念。

水果中的四性五味、五色分类，它的营养成份
你可知哪些有益于你的健康，你了解你的体质吗？
水果也有它的禁忌。
难道你不想吃得健康，吃得靓丽非凡？
“话说水果”会让你充满希望！



- 10 水果的养生功效有哪些？
- 14 水果的营养成分是什么？
- 18 水果的四性五味
- 20 水果的五色
- 22 了解体质吃水果，健康靓丽自然来！
- 26 水果的饮食禁忌有哪些？
- 28 水果吃法新发现

水果的**养生**功效有哪些？

水果有些什么样的养生功效，怎样才能吃得健康呢？



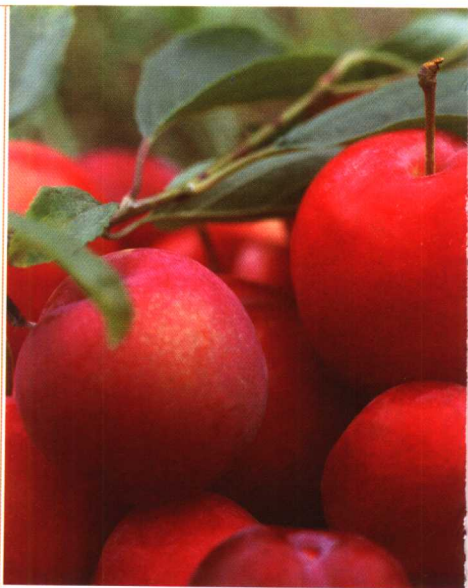
水果既不是灵丹，又不是妙药，它真有改善和预防疾病的功效吗？怎样吃才正确、才能吃得健康又养生呢？

食物养生，天然为佳

历代医家都推崇“药补不如食补”、“食疗养生”和“凡欲治疗，先以食疗，既食不愈，后乃用药尔”的观点，现代医学也提倡“预防胜于治疗”的新观念。食物来源于大自然，为天然食品，它所含的各种营养素和矿物质既有养生滋补的成分，又有防治疾病的功效。所以日常生活中提倡用天然食品来调养体质是一种科学的态度。

水果有些什么养生功效

“尝遍百果能养生”这句话已



充分说明了水果肯定能养生。因为水果中的营养成分很丰富，吃水果能保养身体、防病治病，特别是体弱多病者、儿童、妇女、老年人多吃水果，不但营养还能健身美容、延年益寿。

另外,水果中富含的维生素、膳食纤维及矿物质,不但能供给人体所需的各种营养素,促进生长发育和维持身体功能,并有增加抵抗力和免疫力,减少感染的能力,能有效地减少疾病的发生。

水果怎样吃才养生?

尽管水果富含营养,但人们在选择食用水果的同时,有些原则也必须要注意!

养生秘诀1

◎食用当季水果

购买水果时,不仅要看水果的颜色、香味,还要认清哪些是“当季”水果。由于科学技术的发达,任何水果一年四季都能吃到,但就健康养生的观点来说,依照自然的规律,食用当季盛产的水果要比食用反季的好。如夏天吃西瓜,西瓜是当季盛产,夏天酷暑难当,流汗灼热,而西瓜正有清热解暑的功效,对健康养生正好。

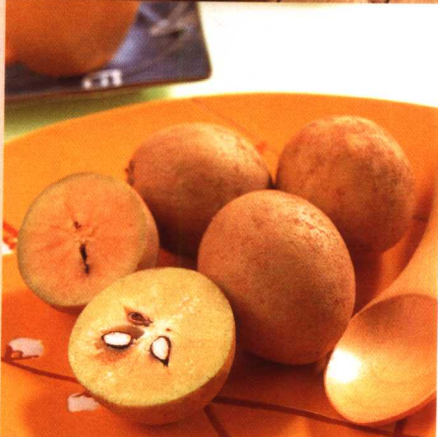
养生秘诀2

◎不同体质食用不同水果

每个人的身体属性都不尽相同,在吃水果前,必须要搞清楚自己体质的属性,清楚想吃的水果的属性,只有这样才能真正吃出健康。

如果你的体质属于寒凉性,就要尽量少吃寒凉的水果,不要因为夏天酷暑,就大量吃西瓜等寒凉水果。这样对你的身体是有害无益的。





养生秘诀3

◎营养均衡才能健康养生

俗话说“天天五蔬果，健康伴着我”说出了天天食用五谷杂粮、蔬菜水果对健康的作用，但也不能因为水果既有营养又味美可口而拼命去吃自己喜爱的水果，这也是有害于健康的。

因为水果中所含的营养素不尽相同，如一颗大草莓的维生素C含量有15毫克，而人体一天所需的维生素C为100毫克，只要吃几颗就足够了。而草莓缺少维生素A，是无法满足人体的需要，因此，如果单吃某种水果，营养是不能均衡的，健康养生也就没有保障。



养生秘诀 4

◎ 对症吃水果

任何一种水果都含有不同的营养素,对某些疾病有它独特的疗效。

● 血液、循环系统、心脏疾病

贫血: 可食用葡萄、桔子、番茄、苹果、草莓等。

胆固醇过高: 可食用山竹等。

高血压: 可食用西瓜、香蕉、柿子、番茄、桃子、梨子、苹果、葡萄等。

动脉硬化: 可食用香蕉、苹果、番茄、草莓、桔子等。

中风: 可食用柿子、苹果、猕猴桃等。

心脏病: 可食用香蕉、西瓜、梨子、苹果、猕猴桃等。

糖尿病: 可食用西瓜、枇杷、桃子、栗子、番茄、菠萝等。

● 消化系统、肠胃、肝脏疾病

溃疡: 可食用香蕉、栗子等。

胃炎: 可食用葡萄、苹果等。

肠炎: 可食用番茄、香蕉、苹果、葡萄等。

腹泻: 可食用苹果、无花果等。

胃痛: 可食用木瓜。

消化不良: 可食用梨子、草莓、枇杷。

痔疮: 可食用柿子、香蕉、桃子、苹果。

肝病: 可食用李子、苹果、桔子、香蕉、葡萄、草莓等。



水果的营养成分是什么？

水果到底有些什么营养功效？怎样才能将水果所含的营养完整吸收，怎样才能真正吃出健康呢？

多吃水果的四大好处

水果之所以很多人都喜欢吃，是因为它不仅味美，更重要的是它富含的各种营养已成为流行的健康营养素。

1. 水果能美容养颜

水果所含的维生素 C 和果胶可以使人美白、消除人体黑斑和雀斑，还有滋润肌肤、除皱养颜的功效。

2. 水果能保健养生

水果所含不同的各种营养素对很多疾病都有着不同的功效，如水果中的膳食纤维和果胶经吸收之后可阻止便秘、大肠癌、血管硬化及糖尿病等文明病的发生。

3. 水果能瘦身减肥

水果基本上属低蛋白、低脂肪、高水分食物，符合减肥食品的标准；其所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢，因此它能瘦身减肥。

4. 水果能有效排毒

水果中所含的多种矿物质有净血造血的作用，能强化肝脏和肾脏机能，由排泄来排出体内的毒素，它所含的维生素 A 有助通便、能刺激消化液的分泌，调节肠道机能。



水果富含的各种营养素

水果中富含人体所需的各种营养素,食用后会对人体发生不同的作用,将营养全部均衡吸收,让身体真正健康。

◎蛋白质

它是形成人体细胞、血液的主要成分,也是产生热量的主要成分,如果人体缺少蛋白质,生命就会没有活力。因此,蛋白质是人体所需的重要营养素。

◎脂肪

它有产生体力,保持体温的作用,如果人体没有脂肪,就会很容易感到寒冷及疲劳。

◎维生素 A

由水果的胡萝卜素进入体内后,有1/3会转变成维生素A,人体如果缺少维生素A会影响视力、导致夜盲症,并减弱皮肤的抵抗力。

◎维生素 B₁

它易溶于水,如遇高温会变成不稳定状态。人体如缺少维生素

B₁、会很容易引起肺气病、食欲不振、全身倦怠、便秘等症状。

◎维生素 B₂

它属水溶性,如遇热呈现不安宁状态。如果人体缺少了维生素B₂,极易引起口角炎,没有食欲,严重者甚至会影响到生育。

◎维生素 C

它易溶于水,如遇热或物品不新鲜,极易受到破坏而渐渐消失,它有调和人体内酸素和荷尔蒙的作用,有促进血球再生的功能,如人体缺少维生素C,会使血管抵抗力减弱、牙龈出血,还极易导致坏血病。

◎维生素 D

它有使骨骼健康发育的作用,人体如缺少维生素D时会影响骨骼发育,导致软骨病。

◎维生素 E

它能促进血液循环,降低胆固醇、防止血管硬化或血栓,能增进性功能,预防早产及流产。

