

排毒瘦身 水果美人书

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



- 指点11大排毒瘦身水果的迷津
- 告诉你不可不知的水果养生秘诀
- 不同体质要吃不同的减肥水果
- 今天就开始超低热量水果瘦身餐



瘦身水果聪明吃，体验水果带来的无毒生活



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒瘦身水果美人书 / 北京瑞雅文化传播有限公司编著.

— 北京: 中国轻工业出版社, 2005. 9

(I' m 美人书)

ISBN 7-5019-5104-7

I. 排… II. 北… III. ①水果—食物疗法—食谱

②水果—减肥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103437 号

责任编辑: 白 晶 安雅宁

策划编辑: 白 晶

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 沈 琳

插 图: 贾臻臻 张小波

文案编辑: 刘艳雪

版式设计: 张丽娟

造型化妆: 文 俊

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.25

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-5104-7/TS·2945 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50916S2X101HBW

I'M美人书

排毒瘦身 水果美人书

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



目录

PART 1

探访水果秘密花园

前言

5

水果消脂美容秘密

TOP 10

6

美味水果轻松享“瘦”

10

美味水果让你轻松享瘦

餐前吃水果最科学

毒素累赘 肥胖、疾病跟着来

水果养生入门

12

水果的四季养生智慧

四性五味话水果

中西水果“色”理论

不可不知的7大水果养生秘诀

PART 2

别怕吃水果

走出吃水果的误区

16

空腹吃水果没关系

水果适合每个人吃

水果可以代替蔬菜

每种水果都能减肥

把水果腐烂部分挖掉可以再吃

饭后立刻吃水果帮助消化

水果和牛奶可以任意搭配食用

水果和海鲜同食没关系

水果连籽吃比较好

水果削皮后再吃比较美味

水果维生素C特别多

喝果汁可以代替吃水果

冬天想吃夏天的水果，买进口水果就能解馋

产妇不能吃水果





PART 3

指点水果迷津



6 大聪明吃水果法

22

水果干

水果酒

水果醋

果酱

果汁

新鲜水果

11 大排毒水果瘦身王

26

1. 樱桃
2. 猕猴桃
3. 番茄
4. 葡萄
5. 香蕉
6. 草莓
7. 柠檬
8. 菠萝
9. 西瓜
10. 苹果
11. 番石榴

体质 vs 水果对对配

38

寒性体质

热性体质

虚性体质

实性体质

胃热壮实型

脾湿水肿型

肝郁气滞型

肝肾不足型

PART 4

水果减肥排毒实战



超低热量水果排毒瘦身餐 46

纤果汁

聪明作法保留纤体元素

体质不同一样轻松享“瘦”

果汁要怎么调才好喝?

活力早餐

苗条,当然要趁“早”

早餐只要光吃水果吗?

元气午餐

吃对午餐让你瘦得更快

水果午餐给你曼妙身材

满足晚餐

搞赏小嘴,小心肥了全身

不沾油腻,赘肉拜拜

幸福点心

这样吃,小心身体“瘦”不了

点心吃不胖的小秘诀

轻松塑身水果醋

66

4道超简易塑身醋饮

68

水嫩轻盈水果浴

70

鲜果 SPA 瘦身浴

果香精油瘦身浴

水果酒美人瘦身浴

PART 5

35种超低热量水果大排行

74

前言



你知道吃水果可以减肥吗？想一探消脂水果美容的奥妙吗？你了解水果的四性五味吗？怎么吃水果才不会愈吃愈肥？看似简单的问题，却有大学问喔！

不是没效，只是你不知道！

每天必吃水果的8大理由：

1. 维生素C是人体必需的营养素，具有生津止渴、消除火气、促进消化、美化肌肤等作用。但是维生素C一经受热就会遭到破坏，水果中的维生素C含量丰富，是国为摄取的主要途径，虽然蔬菜中也有，不过因为热煮的烹调习惯，比较难成为人体维生素C的主要来源。

2. 水果含有鞣花酸等特殊成分，具有防癌的作用。

3. 水果中富含钾离子，对心脏病、高血压患者有帮助。（钾离子易溶于水，使得蔬菜中的钾离子大量流失。）

4. 水果中含大量柠檬酸，能够排除消化道中的毒素。

5. 水果中含铁质，可预防、治疗贫血症，同时增强体质。

6. 与其他甜食相比，水果中的糖分含量较低，有助于体重的控制。

7. 水果是碱性食物，是方便实用、自然健康的人体清洁剂。人体里的血液本来是呈弱碱性，如果血液变浊，或呈现酸性，就会成为疾病的温床。我们常吃的肉食品大部分都是酸性食物，因此更需要多吃水果，以中和体内的酸质。

8. 粪便留在体内时间愈长，它所含的有毒物质便会被人体再吸收，进而引发其他疾病。水果中富含果胶、膳食纤维，能够促进肠胃道蠕动、排除宿便。果胶能够吸收消化道中的脂肪与毒素，纤维质能够刺激肠道的蠕动，加快食物通过肠道的速度，不但可以促进消化，更能避免食物残渣留在肠道造成发酵腐烂发臭，还具有清理肠壁，促进排泄的作用。



PART

1

探访水果秘密花园

水果消脂美容秘密

TOP10

水果餐不仅可以大大满足人们的口腹之欲，同时，富含水分、纤维素及各种营养的水果，更是消暑、瘦身、美容及保健的圣品，现在就让我们一起探访水果的“秘密花园”吧！

1

花青素、槲皮素与茄红素
抵抗老化

花青素、槲皮素与茄红素均可延缓人体的老化。其中，花青素在酸性液中呈现红色，在中性液中呈现紫色，在碱性液中呈现蓝色，因此，红紫色或蓝紫色的水果都含有花青素，例如：葡萄、草莓、蓝莓及樱桃；而槲皮素多存在于水果的皮部，水果之中，苹果的皮含有的槲皮素最为丰富。所以，吃苹果时最好彻底洗净，连皮一起吃，才能吃进槲皮素，如果不习惯连皮一起吃，苹果皮不宜削得过厚，以免流失过多的槲皮素；至于抗老化功效是β-胡萝卜素2倍的茄红素，更具有促进血液循环、增强人体免疫力的作用，而富含茄红素的水果，则应首推世界公认健康食物之一的番茄。

2

维生素C 养颜美白

由于维生素C具有微酸性、抗氧化性，因此能养颜美白、防治坏血病、预防感冒、加速伤口愈合，同时，对于抽烟族、压力大的工薪族而言，水果中丰富的维生素C，是代谢体内氧化废物的“最佳武器”。通常甜中带酸的水果，大多富含维生素C，例如：柑橘、橙子、柠檬、芒果、猕猴桃、葡萄、番茄、荔枝、苹果、草莓、金橘等。

3

维生素E
逃离皱纹

维生素E可以防止人体脂肪、维生素A、维生素B及酵素的氧化，对于防止皮脂老化及失去弹性，使皮肤远离皱纹及粗糙的梦魇也很有帮助。富含维生素E的水果，常见的有猕猴桃、芒果、草莓、葡萄、番茄。



4

膳食纤维

瘦身减重

水果中含有水溶性的膳食纤维，不但能促进肠胃蠕动，帮助消化、防治便秘，更能帮助身体排除废物。同时，膳食纤维有减缓消化速度、增加饱足感的作用，可以让想减重的女性避免饮食过量，对于抑制体内脂肪的吸收，也具有相当功效，可预防肥胖、心脏病及糖尿病。水果中的柑橘（柑橘果肉瓣表皮的纤维丝最好一起吃）、菠萝、木瓜、梨、香蕉、苹果及水蜜桃等，都含有丰富的膳食纤维。



5

 β -胡萝卜素

滋养肌肤

能抗氧化的 β -胡萝卜素，在人体内可以由酵素作用，转化为维生素A，对于滋养皮肤、修复日晒后受损的皮肤，保健视力、保护口腔与肠胃黏膜，都有非常不错效果。一般来说，黄色及橙色的水果中，都含有 β -胡萝卜素，比如木瓜、芒果、杏、香瓜、甜瓜、猕猴桃等。

6

果寡糖

维持肠道健康

健康的肠道是养颜美容的重要基础，而水果中的果寡糖，能维持肠道菌丛的生长，有助于保持人体肠道的健康。香蕉就是我们日常饮食摄取果寡糖最佳且最方便的水果。

7

镁元素

红颜美发

多吃含有微量元素镁的食物，可使脸色红润，通常全谷类、糙米类、坚果类食物，镁的含量比较高。而含有镁元素的水果，则有苹果、番茄、香蕉、椰子、乌莓、葡萄、芒果、桃子、梨、菠萝、李子、西瓜等。

8 铁质

滋润皮肤

人体累积过多废物，产生皮肤问题时，应补充铁质。因为铁质可将肺部的氧带到血液中，亦可将氧从血红素带进组织中，进而达到滋润皮肤的功效。富含铁质的常见水果有樱桃、葡萄、杏、梨。

10 胆碱

维持肠道健康

人体吸收胆碱之后，胆碱会在肝脏中与维生素B₁₂、叶酸、硫胺酸产生交互作用，在人体脂肪代谢上，扮演“辅酶”的催化角色，能避免人体不必要的脂肪堆积及过度肥胖。同时，胆碱能清除血管壁的沉积物，有助于减轻高血压的病症。通常在动物内脏、蛋黄、肉类、大豆卵磷脂、酵母、胚芽及绿叶蔬菜之中，胆碱含量较多。但所有水果都含有一些胆碱，因此，日常生活中多吃水果，也可自然摄取到胆碱。

9 有机酸

帮助消化

加速新陈代谢

有机酸包括乳酸、苹果酸、柠檬酸，是水果形成酸味的基础。水果中的天然有机酸，能促进食欲、帮助消化、消除疲劳及加速人体的新陈代谢，无疑也有助于女性朝美容、瘦身的目标迈进。富含有机酸的水果，有柠檬、苹果、番茄、李子、金橘等。

除了上述的10大营养素外，水果还有许多其他成分，有助于保持身体健康。让你内外皆美！

水果好处说不完！

1. 糖类

水果中的糖类，包括蔗糖、葡萄糖及果糖，均有提供营养及增强体能的作用。西瓜、桂圆、荔枝、橙子等，吃起来较甜的水果，通常都含有丰富的糖类。

2. 钾

当人体中的钠离子偏高时，体内水分便不易排出，亦会导致血压升高，而水果中的钾，正好可与人体的钠离子相互调节，有助于维持人体心血管的健康，能防治心血管疾病及高血压。猕猴桃、草莓、香蕉、番茄等，都是钾含量较高的水果。

3. 钙

钙是人体内最重要的元素之一，钙与镁、钾、钠同是构成人体细胞代谢的基本元素。其中，钙的功能在于可凝结血液、传导神经、刺激肌肉、平衡



血液酸碱值，是人体水分的必需物质。日常生活中，食杏、桃、乌莓、蓝莓、葡萄、柠檬、香瓜、柳橙、木瓜、柿子、菠萝、梅子、草莓等水果，均可自然摄取到钙。

4. 钠

钠、钾、氯是人体最重要的3种电解质，其中钠是最有活动力的电解质，能帮助人体将吸收的钙质，储存在骨骼之中。我们在烹调时使用的钠盐，不是天然物质，而是经过高温精制及纯化后的产品，摄取过多会口渴，并会造成体内保留过多水分的现象，对健康产生不良影响，所以，我们最好能通过天然食物，来摄取人体所需的钠。所有水果都含有一点钠的成分，钠含量较高的则是甜瓜。

5. 铜

人体制造红血球、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中，体内都需要有铜的存在。同时，铜能帮助人体建造骨骼、避免人体罹患心脏疾病，而水果中的酪梨，是我们获取铜的很好来源。

6. 木瓜酵素

木瓜酵素可帮助人体增强消化功能，木瓜则是富含木瓜酵素的水果。

7. 维生素B₆

维生素B₆是人体所需13种营养素中，最容易发生缺乏问题的一种。维生素B₆是人体内形成血清素的主要要素，具有安定神经的成分，能使人心情愉快。维生素B₆对热、空气及光线敏感，也容易在加工或烹调过程中流失。所以，从水果中摄取维生素B₆是最佳途径，含有维生素B₆的常见水果有香蕉、芒果、西瓜与甜瓜等。

8. 叶酸

叶酸有助于人体制造核酸，且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，仍然会造成贫血的现象。因此，为了维持人体健康，应多补充叶酸，水果中的酪梨含有相当丰富的叶酸。

9. 肌醇

肌醇的分子结构与糖很类似，能够减轻或预防人的情绪焦虑。同时，肌醇亦能刺激肠胃蠕动，预防便秘。通常大量饮用咖啡的人，体内的肌醇特别容易流失，所以，咖啡的爱好族平日不妨多吃柑橘类的水果，摄取天然、丰富的肌醇，才能在以咖啡品味生活、提振精神的作用之外，兼顾身体、情绪的健康与平衡。

美味水果轻松享“瘦”

你知道吃水果可以减肥吗？想一探消脂水果美容的奥妙吗？怎么吃水果才不会愈吃愈肥？看似简单的问题，却有大学问喔！

美味水果

让你轻松享受

现代人错误的饮食习惯，会造成健康与美丽的双重危机，如果想要兼顾身材曲线与健康，最方便又天然的方法，就是善用好吃的水果！水果的种类丰富、口感好，又容易与其他食品搭配食用，使营养均衡，不仅可以让你健康地瘦下来，而且还能长久维持不易复胖！

所以，你可以通过各种水果的不同摄食方法，进行体内环保，从最简单的鲜食水果到饮用新鲜水果汁、水果干、水果醋、吃水果沙拉、水果餐等等，都十分简单方便！例如，水果搭配低糖酸奶或热量较低的无糖酸奶一起吃，这样含糖量甚至比果汁、碳酸饮料更低，可以说既吸收到真正的营养，又可以进行体内大扫除，自然不必担心发胖的问

题了！

大部分水果除了含有丰富的维生素C与纤维质，也具备了不同的排毒效果！有水果钻石之称的“樱桃”，含铁量高可以稳定心率，对肾脏的排毒功能也有很大的助益。

被称为果中贵族的“苹果”含有黄碱素、多酚成分，有助于身体排毒，而富含的果胶更具有降低胆固醇的效果，还能够预防胆结石呢！

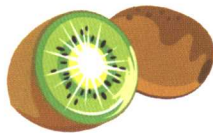
富含纤维质的水果，由于咀嚼的次数增加，不但可以发挥安定神经的作用，更能得到饮食的饱足感，因此较能控制进食的欲望。而果胶同样也具有吸收脂肪的效果，因此有助于减重。不过要发挥水果排毒瘦身的效果，可不能荒废了正餐，更不能餐餐只吃水果。

一般来说，含丰富维生素、纤维

质，热量低又有饱腹感的水果如柠檬、番茄，适合用来帮助瘦身，而一些吃来很甜，又很开胃容易刺激食欲的水果就应该多多节制，像吃一颗榴莲的热量就有3千卡呢。针对不

同水果的特性，安排食用的方式与时间，或者一周内安排1~2天当作水果日，当天以水果作为正餐是较有效的做法。

不论选择哪种水果作为排毒瘦身的主角，在实施计划的过程中，都要时刻补充足够的水分。因为吃得少，水分又摄取不足的话，就很容易便秘，对排毒大大不利。此外三餐也应正常饮食，尤其不能省掉早餐，因为间隔时间拉长，身体会有强烈的饥饿感，一旦进食，很容易把食物转化为脂肪，如此辛苦的减重就会功亏一篑，千万要小心。





餐前吃水果

最科学

研究表明：如在进餐前 20~40 分钟吃一些水果或饮用 1~2 杯果汁，则可防止进餐过多导致的肥胖。因为水果或果汁中富含果糖和葡萄

糖，可快速被机体吸收，提高血糖浓度，降低食欲。水果内的粗纤维还可让胃部有饱胀感。另外，餐前进食水果，可显著减少对脂肪性食物的需求，也就间接地阻止了过多脂肪在体内囤积的不良后果。但是，很多水果如柿子、山楂、杏仁、菠萝等都不能空腹吃。为了减肥，餐前食用水果时，最好选择酸性不太强、涩味不太

浓的水果，如苹果、梨、香蕉、葡萄、西瓜、甜瓜等。

而饭后吃水果难以达到

减肥的效果。因为饭后吃水果，就等于吃多余的糖，这部分多余的糖容易转化为脂肪贮存在身体里，还可能增肥。尤其是不要在晚餐后大量吃水果，因为晚间进食后合成脂肪积累在体内的可能性最大。但是，有些水果有促进消化的作用，如富含蛋白酶的菠萝和猕猴桃，富含有机酸的柠檬、山楂等，对于这类水果可在餐后 1 小时左右再吃。



毒素累积

肥胖、疾病跟着来

人的身体每天吸收必要的养分、排除废物，以维持正常的运作，然而随着饮食习惯和摄取食物的改变，往往对健康造成副作用而不自知。例如，饮食中人工添加物的含量越来越多，再加上习惯大鱼大肉，偏重摄取某些食物，忽略特定食物，营养摄取不均衡成了常态，改变了体内酸碱平衡，不知不觉在每天体内循环的过程中，慢慢将毒素累积在体内。有人甚至在毫无觉察的情况下，埋下癌症的诱发因子。水果排毒减肥正是让我们把水果深入到生活各细节之中，达到健康、享受的双赢效果。



水果养生入门

现代人为了追求“美”，不惜投入大量的金钱、时间与体力。其实，不必这么大费周折，因为“养生”就是最自然的“美容术”。通过养生，轻盈体态、红润肌肤自然会向你报到；而好吃、有益、简单的“水果养生”，则是最轻松入门的“养生秘笈”。

水果的四季养生智慧

中国医学的“四时养生”理论，就是要人们遵照春、夏、秋、冬四时规律来调养与平衡身心，在不干扰、不破坏人体的生物钟的情况下，才能常保健康。



根据“四时养生”的观点，水果养生的原理分析、归纳如下：

夏季最宜多吃水果

四季中的夏季因天气较为炎热，若饮水量不足就容易中暑，而且体内的血液黏稠度过高，容易导致冠状动脉阻塞，或出现脑梗塞、手脚发酸、发麻、倦怠、嗜睡等不适症状。所以，夏季最适合且需要多吃含水分或果胶（植物纤维）的水果与蔬菜。

中午最宜多吃水果

中医的“四时”除了春、夏、秋、冬四个季节外，一天之中也可区分为春、夏、秋、冬，早上是“春”、中午是“夏”、下午是“秋”、晚上是“冬”。所以，每天中午这段时间是最适合多吃水分、果胶成分较多的水果与蔬菜。



四性五味话水果

中国医学一向讲究“医食同源”，中医认为，水果之所以能养生，与其性味有着密切关联，所以水果也有所谓的四性五味。

四性

所谓的四性，就是“寒、凉、温、热”四种属性，而寒热偏性不明者，则为平性。水果的四性分类，是讲究针对体质来选择适合的水果，譬如体质寒冷的人就不适合食用太多寒性的水果，这样才不会破坏了原本健康吃水果的美意！

五味

五味就是“甘、咸、酸、苦、辛”五种滋味，五味各有对应的体内器官和功效，水果中的五味也是必须注意的，五味都要均衡食用，过食或偏食某一味都是不健康的！通常冬天宜咸、春天宜酸、夏天多苦、秋天常辛，甜味四时皆宜；而水果大多味道甘酸、甘甜，性质甘温、甘凉，有滋润养阴、增强体力的作用，适合四季食用。



水果四性一览表

四性	代表水果	作用原理	适合体质
寒	西瓜、柿子、香蕉、椰子、香瓜	中医认为，此类水果可清热、降火气；西医则认为此类水果会使人体能量代谢率降低，让热量下降	热性体质与热性症状者
凉	草莓、橙子、橘子、芒果		
温	樱桃、金橘、桂圆、桃子	中医认为，此类水果可以去寒补虚，消除寒症；西医而言，此类水果是可使人体的能量代谢率提高，增加热量	寒性体质与寒性症状者
热	榴莲		
平	葡萄、苹果、柠檬	平性水果可开胃健脾、补虚，容易消化，身体健康者可长期食用	较温和，适合任何体质

中西水果“色”理论

水果不但滋味酸甜、甘美，而且五颜六色的外观更是诱人。缤纷的色彩不仅让水果格外讨人喜欢，而且，这些颜色的背后还蕴藏着许多养生的概念呢！

中医的五色是指青、红、黄、白、黑五色，其“五色入五脏”的概念如下：

青色养肝：

中医强调“春生补肝”，春天是调整体质的最好时机，此时，可利用青色食物来调养肝脏功能，春天可多吃柠檬、青苹果、猕猴桃等青色的水果，来滋养肝脏。

红色养心：

中医认为“夏清补心”，夏季的暑热，常会让人感到心烦、心闷又没胃口，此时，宜补心、消闷。所以，夏天宜多吃具有补心功效的红色蔬果，如：红苹果、草莓、番茄、红樱桃。

黄色养脾：

中医强调“长夏淡补脾”，因为夏末余暑尚存，人体还有余闷，最好先调整脾胃、提高消化能力，所以入秋前是最佳时机。因此，在夏末、入秋前可多吃芒果、橙子、菠萝、木瓜、香蕉、柑橘等养脾的黄色水果。

白色养肺：

中医提出“秋平补肺”，因为秋季转凉，气候变得潮湿，容易导致皮肤干燥、喉咙不适和干咳，此时，应补益肺气。所以，秋天可多吃梨子等白色水果来调补肺部。

黑色养肾：

入冬后，人体排汗较少，水分代谢多半要仰赖肾脏，肾脏的负担较重，因此，中医认为“冬温补肾”。所

以，冬天应补充黑莓、黑樱桃等黑色的水果，来温补肾脏。不过，黑色的水果并不多，此时不妨以黑豆来加强补充。

西方营养学的水果颜色：

橘色、黄色水果：

橘黄色水果含有丰富的β-胡萝卜素与维生素C，不仅具有抗氧化、抗癌的功效，β-胡萝卜素可以维持眼睛与皮肤黏膜的健康，维生素C还可以帮助铁质的吸收。代表性的水果有橘子、橙子、柚子、木瓜、芒果、香蕉等。

蓝紫色、红紫色水果：

蓝紫色、红紫色水果的花青素，能消除眼睛疲劳，增强血管弹性，并可预防癌症及动脉硬化。具代表性的水果有葡萄、李子、蓝莓。

红色水果：

红色水果含有花青素，常见的有草莓、番茄、苹果、樱桃。含有茄红素的番茄也具有抗氧化、抗癌的功效，更可以维持眼睛的健康。

绿色水果：

绿色水果中含有丰富的叶绿素、叶酸、维生素C，所以也是很好的抗氧化、抗癌食物。具代表性的水果有猕猴桃。

不可不知的7大水果养生秘诀

1. 采买当季的新鲜水果

当季的水果不但成熟、营养素饱和，且新鲜度、滋

味、口感会是最佳状态，同时，价格也一定非常合理。此外，尽量不要购买水果的加工产品，因为加工品往往会



破坏水果的维生素。

2. 选购与保存要正确

若在2天之内需要食用的水果，可以挑选较成熟的，并且放入冰箱冷藏；若要放置一星期后才食用的水果，可选购比较不成熟的，回家之后以报纸包裹存放，渐成熟后再放入冰箱冷藏。

3. 彻底清洗干净

许多水果的外皮也富含营养，最好连皮一起吃。不过，许多人都担心农药残留问题。因此，应以流动的水彻底冲、泡、洗水果，才能吃得安全、吃得安心！

4. 要趁新鲜享用

大多数的水果都不耐久放，放置太久营养成分很容易流失，尤其是维生素C容易因时间久而被破坏。

5. 现切现吃、现榨现喝

水果切开后，最好马上吃完；水果榨成果汁之后，也最好随即喝掉。这样，才能避免光及空气破坏水果或果汁的维生素C，以及酸化、滋生细菌。如果无法一次享用完水果或果汁，在制作时，不妨加入碎冰保鲜，或是以密封容器分装后，放入冰箱冷藏。

6. 不要只对某种水果情有独钟

每种水果均有其独特的成分，不仅美味也养颜。不过，千万不要只对某种水果情有独钟，因为，长期过量摄取某种水果的营养素，会造成身体的负担，甚至引发过敏、发炎现象。最好经常变换水果，从多样化的水果中，摄取多元化的营养素。

7. 正餐不宜只吃水果

不少女性为了瘦身，采用正餐只吃水果的减肥法，事实上这是错误的。因为，只有维持人体营养素的均衡，才是合理、有益的养生之道。而水果欠缺蛋白质、脂肪的成分，只吃水果是不够的。因此，正餐除了主食、肉类之外，可增加蔬果的摄取量，作为减肥的辅助手段，而正餐之外的点心，以低热量的水果来替代。

