

100 FOODS' MEDICAL BENEFITS

100种 天然食物 营养治病

健康今典/著



本书告诉你：什么食物可以预防疾病，
生病时应该吃什么食物……

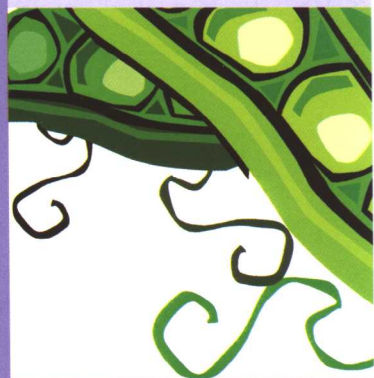


100 FOODS' MEDICAL BENEFITS

SHWENBOOK 健康今典
世纪文库

100 FOODS' MEDICAL BENEFITS

100 种天然食物营养治病



100 FOODS' MEDICAL BENEFITS



Copyright © 2005 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Cover Copyright © 2005 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Cover design by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Editing and internal design by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
All rights reserved.

免责声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确,并且是最新信息,但是医学知识是不断更新的,而且在具体环境的应用还取决于诸多因素,所以读者应经常咨询有执业资格的医疗专家。

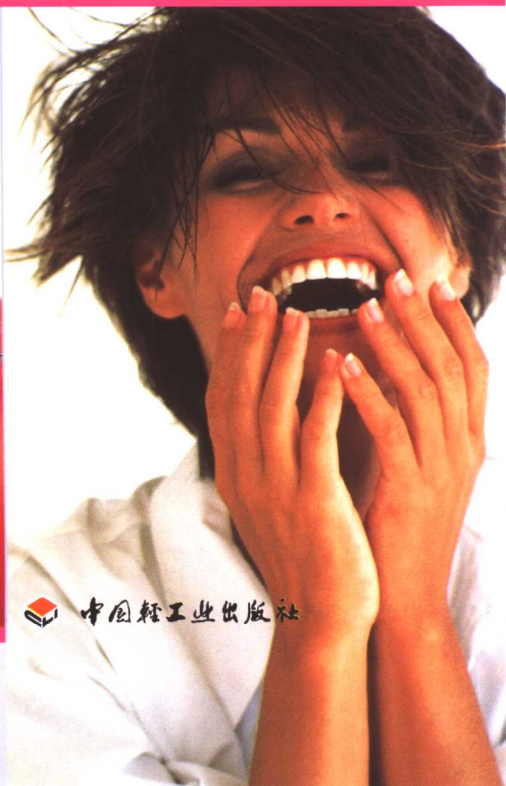
本书的内容绝不能作为专业医疗建议的替代,在采用本书的信息前应先咨询专业医护人员。无论是作者还是出版者都不能对书中出现的错误和疏漏,或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺!



SHWENBOOK 健康典
百世文库

100 种 天然食物 营养治病

健康今典 / 著



中国轻工业出版社



□中国大陆中文简体字版出版 © 2005 中国轻工业出版社
□全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

100种天然食物营养治病 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.5
ISBN 7-5019-4880-1

I. 1… II. 健… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 040341 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 李克力 装帧设计: 阿元工作室

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: 北京朗翔印刷有限公司 (北京大兴区黄村镇李村开发区 6 号, 邮编: 102600)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 5

字 数: 130 千字

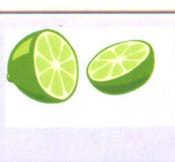
书 号: ISBN 7-5019-4880-1/R · 100 定 价: 22.80 元

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-64448949

50354S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>



目录

第一部分 水果和坚果

1. 苹果 /8
2. 西瓜 /9
3. 草莓 /9
4. 猕猴桃 /10
5. 葡萄 /10
6. 杏 /11
7. 香蕉 /12
8. 蓝莓 /12
9. 甜瓜 /13
10. 樱桃 /13
11. 越橘 /14
12. 番石榴 /14
13. 葡萄柚 /15
14. 柠檬 /16
15. 柑橘 /17
16. 桃 /17
17. 梨 /18
18. 树莓 /18
19. 芒果 /19
20. 橙子 /19
21. 李子 /20
22. 木瓜 /21
23. 杏仁 /21

第二部分 蔬菜

24. 豆芽 /24
25. 苜蓿 /24
26. 番茄 /25
27. 洋葱 /26
28. 芦笋 /27
29. 小白菜 /27
30. 西兰花 /28
31. 芽甘蓝 /28
32. 胡萝卜 /29

33. 菜花 /29
34. 芹菜 /30
35. 红辣椒 /30
36. 黄瓜 /31
37. 茄子 /32
38. 苜蓿 /32
39. 羽衣甘蓝 /33
40. 白色马铃薯 /33
41. 南瓜 /34
42. 苜蓿 /34
43. 长叶莴苣 /35
44. 芥菜叶 /35
45. 倭瓜 /36
46. 欧芹 /36
47. 红椒 /37
48. 甘薯 /38
49. 欧防风 /38
50. 芜菁叶 /39
51. 秋葵 /39
52. 香菇和灵芝 /40
53. 菠菜 /41

第三部分 肉类、油脂、奶制品和鱼类

54. 牛里脊肉 /44
55. 猪里脊肉 /44
56. 火鸡肉 /45
57. 鸡汤 /45
58. 脱脂牛奶 /46
59. 酸奶 /47
60. 橄榄油 /48
61. 鲈鱼 /48
62. 鳕鱼 /49
63. 鳕鱼 /49
64. 红鲷 /49
65. 比目鱼与鲽鱼 /50
66. 鲑鱼 /50
67. 金枪鱼 /51

68. 鲱鱼 /51
69. 大麻哈鱼 /52
70. 沙丁鱼 /52
71. 牡蛎 /53

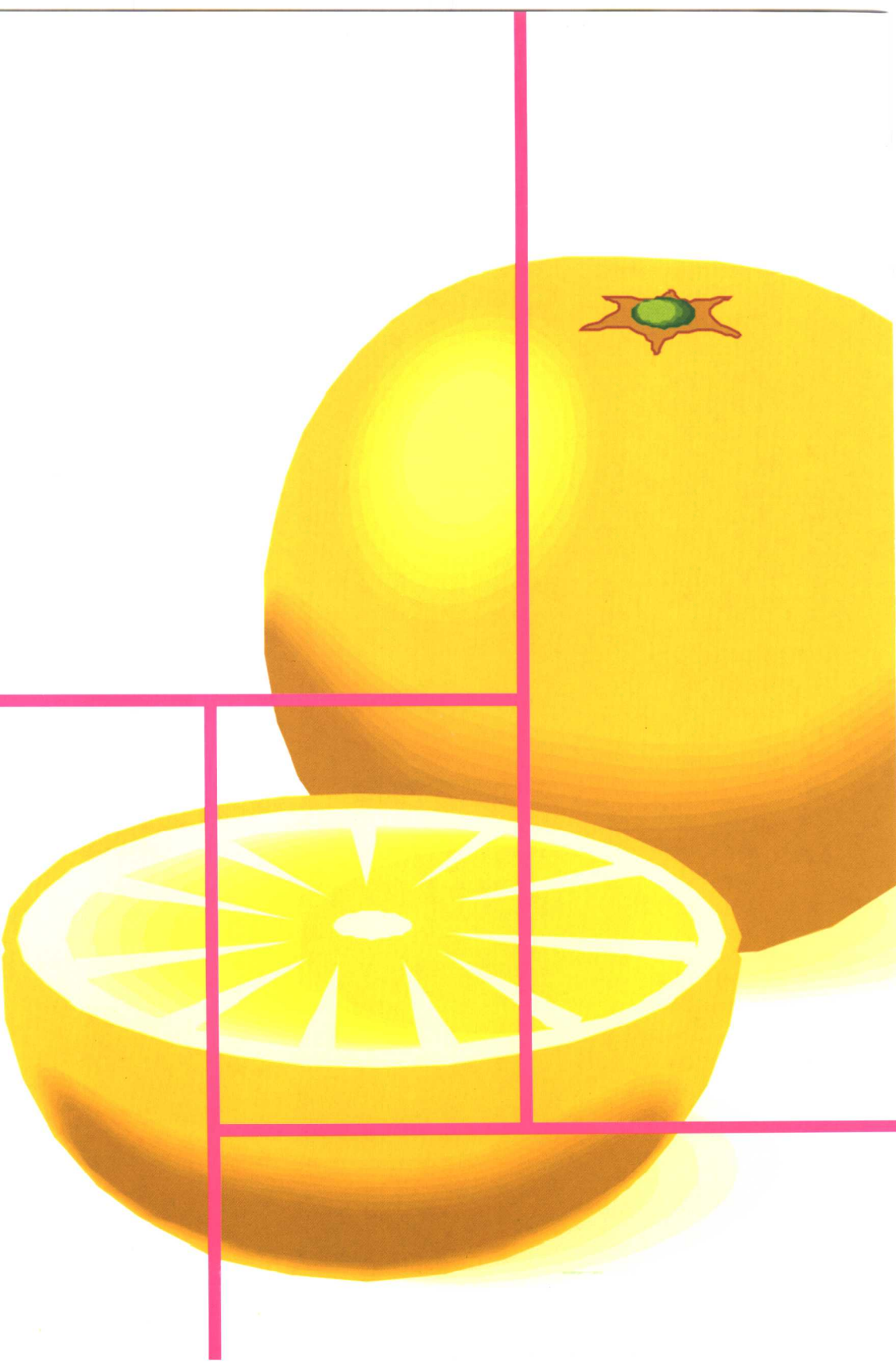
第四部分 谷类和豆类

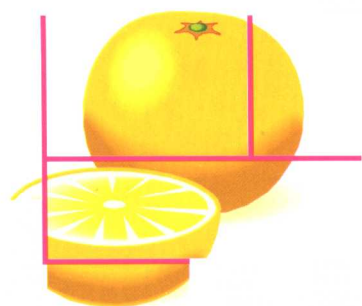
72. 大麦 /56
73. 糙米 /56
74. 荞麦 /57
75. 小麦片 /57
76. 玉米 /58
77. 燕麦麸 /59
78. 奎奴亚藜 /59
79. 小麦麸 /60
80. 小麦胚 /60
81. 全麦面食 /61
82. 爆米花 /61
83. 豌豆 /62
84. 黑豆 /62
85. 扁豆 /63
86. 菜豆 /64
87. 红四季豆 /64
88. 豆腐 /65

第五部分 香料、药草及其他

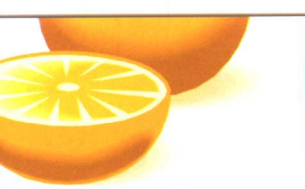
89. 肉桂 /68
90. 咖喱 /68
91. 大蒜 /69
92. 姜 /70
93. 洋车前子 /71
94. 大黄 /71
95. 迷迭香 /72
96. 蒲公英叶 /72
97. 亚麻 /73
98. 甘草 /73
99. 葡萄酒 /74
100. 绿茶 /75

100种食物营养速查表 /76





第一部分 水果和坚果



1. 苹果

每天吃一个苹果,不易患心脏病,因为它含有大量的果胶,这种可溶性纤维素可以降低胆固醇。事实上,一个中等大小、未削皮的苹果可提供3.5克纤维素——是营养专家的每日推荐摄入量的10%以上——而且仅含80千卡热量(即使削了皮,也含2.7克纤维素)。

苹果中的果胶能够降低胆固醇的含量。在一次动物实验中,研究人员将天竺鼠分为两组,一组胆固醇正常的天竺鼠除了三餐之外,再喂苹果;另一组故意被养成胆固醇高的天竺鼠也是三餐之外再加上苹果。

研究结果证明,两组天竺鼠吃了苹果都获益不少,但是方式不同:前者的胆固醇含量降低了20%,而后的胆固醇含量则接近正常。更妙的是,他们的低密度脂蛋白都降低了(低密度脂蛋白会阻塞动脉,阻止血液流向重要的器官,如大脑和心脏)。这些研究人员又以人类为对象做了类似的实验,结果表明,每天吃两只苹果的人,胆固醇可降低16%。

苹果的另一项优点是:它对糖尿病患者极有益,因为它的可溶性纤维素可以帮助调节血糖,预防血糖的骤升或骤降。



健康贴士

苹果皮上不仅可能洒上了农药,还有一层蜡质以防水分流失,并让它看起来闪亮诱人。仅以冷水搓洗苹果没有办法清除所有的蜡质和农药。

不赞成吃苹果削皮,因为最有营养价值的果胶就在苹果皮当中,如果削掉,就无法充分摄取。因此,最好的方法就是到那些能保证出售的农产品含有最少农药及有害化学物质的市场去购买。不过,特别挑剔食物安全性的人,不妨购买农家肥并不用杀虫剂的苹果,价钱虽然稍贵一些,但是让人吃得安心。



食用药效

苹果中的果胶可降低胆固醇,每天吃一两个苹果可帮助预防心脏病。

苹果中的可溶性纤维可帮助维持正常的血糖,有益于糖尿病患者。

苹果富含钾盐,可将人体血液中的钠盐置换出来排出体外,从而降低血压。

孕妇易出现缺铁性贫血,而铁必须在酸性条件下或在维生素C存在的情况下才能被吸收,所以苹果是孕妇很好的补血食物。

苹果富含锌,锌是人体中许多重要酶的组成成分,尤其是构成核酸及蛋白质不可缺少的营养素,常食苹果可增强记忆力,提高智力。

苹果中含有镁,富含胡萝卜素及多种维生素和铁,常食苹果可营养肌肤,并遏制黄褐斑、蝴蝶斑的生成。





2. 西瓜

西瓜可说是健康的同义词。一大片西瓜(约为西瓜的1/16)含有极大量的抗氧化剂: 维生素C(约“每日推荐摄取量”的80%)和β-胡萝卜素(约为“每日推荐摄取量”的30%), 而且西瓜的钾含量很高, 纤维素也不少。

食用药效

维生素C和β-胡萝卜素可预防多种癌症, 其抗氧化作用能帮助预防低密度脂蛋白遭氧化破坏, 以避免动脉粥样硬化的发生。钾可帮助调节心脏功能并平衡血压, 以预防心脏病发作及中风。

纤维素可使大便正常, 并预防结肠和直肠癌。

西瓜具有清热解暑、除烦止渴、降压美容、利水消肿等功效, 是肾炎、膀胱炎、高血压、小儿暑热、口疮、喉炎等患者的康复保健佳品。

3. 草莓

新鲜草莓是大自然赋予我们的最佳礼物之一。草莓不仅甜美可口, 而且热量极低。一杯草莓只含45千卡热量, 可帮助你保持匀称的身材。

草莓的维生素C含量极高, 一杯就含82毫克维生素C, 是“每日推荐摄取量”的1.2倍。不仅如此, 草莓还含有丰富的纤维素, 每杯多达2.2克。

如果以上的介绍还不够分量, 请再看看它所含的一种特殊成分——鞣花酸。这种化合物只能在其他两种水果——葡萄和樱桃中找到。研究表明, 鞣花酸能防止致癌物将健康细胞转变为癌细胞。

食用药效

草莓具有生津润肺、养血润燥、健脾、解酒的功效, 可以用于干咳无痰、燥热干渴、积食腹胀、小便浊痛、醉酒等。

维生素C能帮助预防多种癌症, 而且它的抗氧化作用能帮助防止低密度脂蛋白遭氧化破坏而导致动脉粥样硬化。

纤维素能帮助维持大便正常, 并预防结肠和直肠癌。鞣花酸能阻止致癌物的破坏行为, 进而预防癌症。



4. 猕猴桃

这种水果含有丰富的维生素C,一个猕猴桃中的含量是“每日推荐摄入量”的1.2倍。而且它的热量低(每个只含5千卡),纤维素及钾的含量相当高。更妙的是,猕猴桃风味绝佳,加入水果沙拉中或单独吃都很可口。



食用药效

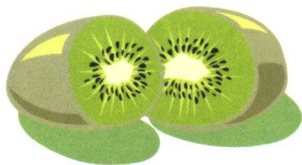
猕猴桃味甘酸、性凉,具有清热利尿、生津止渴、健脾开胃、滋养强壮等功效,对消化不良、食欲不振、尿路结石、关节炎、高血压、心脏病、肝炎等症都有较好的辅助治疗作用。

维生素C可帮助预防某些癌症和心脏病,并强化免疫系统,以抵抗普通感冒的病毒。它虽然无法治疗感冒,但是研究证实,它可以缩短病期并减轻症状。纤维素可帮助大便正常,并预防直肠癌和结肠癌。

钾帮助保持细胞内液体的平衡,并帮助维持正常的心脏功能及血压。

猕猴桃可降低血中胆固醇和甘油三酯水平、阻断致癌物亚硝胺的合成,因而有预防并治疗高血压、心脏病、癌症(尤其是消化道癌症)的作用,是老年人、儿童、体弱多病者的食疗佳品。

猕猴桃对脾脏肿大、咽喉痛等有治疗作用。



健康贴士

胃虚寒、先兆流产、经血过多者忌食。

5. 葡萄

最近有许多报道指出,喝葡萄酒的人心脏病发作的几率较低且寿命较长。葡萄酒对心血管系统的保护功效要归功于它里面的白藜芦醇成分。日本的研究人员最近在动物实验中发现,白藜芦醇可以预防动脉粥样硬化,而美国康奈尔大学的科学家勒鲁瓦·克里西博士则发现红葡萄汁里面的白藜芦醇含量和许多葡萄酒一样多,甚至更多。更好的是,葡萄汁不会醉人,也适合儿童饮用。

克里西博士的研究表明,白葡萄酒、白葡萄汁或绿葡萄中的白藜芦醇成分很少,不过各种葡萄都应该吃。这是因为:第一,它们含有丰富的鞣花酸——一种强抗癌化合物;第二,它们的硼含量也很高,这种矿物质可帮助更年期的女性血液中维持较多的雌激素。

食用药效

白藜芦醇可降低胆固醇,帮助预防心脏病及中风。

鞣花酸可消除致癌物的致癌作用。

葡萄富含钾元素,它能帮助人体积累钙,以促进肾脏功能,调节心搏次数。

葡萄富含铁、果酸、有机酸,易被人体吸收,以促进肠胃消化,并排除尿酸,保护肝脏不受病毒侵袭。

硼这种微量矿物质能帮助老年女性体内维持较多的雌激素,以预防骨质疏松症(雌激素对于钙的吸收极为重要)。

6. 杏

杏的营养价值在于它含有 β -胡萝卜素,不论是新鲜的或是杏干都含有大量的 β -胡萝卜素。3颗新鲜的小杏含有2770国际单位的 β -胡萝卜素,相当于“每日推荐摄入量”的50%以上,而且总共才含50千卡热量。

杏干的热量虽然稍高,但是它的营养价值却比新鲜的杏还略胜一筹:1/2杯杏干(含热量165千卡)几乎相当于一天的 β -胡萝卜素需求量,并含有大量的钾和硼,以及铁的每日推荐摄入量的20%左右(是非肉类食物中的铁极佳来源)。此外,杏干还比新鲜的杏含更多的纤维素,而且同样不含钠或脂肪。

食用药效

钾具有生津止渴、润肺定喘的功效,可用于暑热伤津、口渴咽干、肺燥喘咳等。

食用大量 β -胡萝卜素的人得癌症的几率较低。

β -胡萝卜素是强抗氧化剂,可以预防动脉内斑块的形成,避免冠状动脉疾病的发生。

鲜食杏肉可促进胃肠蠕动,开胃生津。

钾能帮助维持体内正常的液体平衡,并使血压和心脏功能正常。钾能帮助更年期后的女性保留体内的雌激素,以利于钙的吸收,预防骨质疏松症的发生。

铁对于红细胞的形成极为重要。铁缺乏症会让人感觉疲惫,并使人体的抵抗力变弱。

苦杏仁经酶水解后产生氢氰酸,对呼吸中枢有镇静作用,可止咳喘,但具有毒性,需注意用法及用量,不能当食品用。

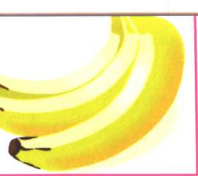


健康贴士

水果在干燥过程中常加入亚硫酸盐来保存颜色及 β -胡萝卜素。虽然大多数的人可以接受这种防腐剂,但有很多人(以气喘者为多)对它过敏,且会引起严重的不良反应。

因此气喘或过敏症患者若想吃水果干,必须仔细查看包装。不含亚硫酸盐的水果干在天然食品店可买到。

特别提醒的是,杏不宜一次食用过多。



7. 香蕉

这种黄皮水果具有多种益处。一根中等大小的香蕉含有451毫克钾,这种矿物质可以帮助维持正常的血压和心脏功能。在最近的一项研究中,高血压病人在食用大量含钾的食物之后,对降血压药物的需求量减少了许多。

每根香蕉的维生素B₆含量超过了“每日推荐摄入量”的25%,维生素C含量则是“每日推荐摄入量”的15%(对非吸烟者而言)。

一根香蕉的热量是105千卡,但不含任何脂肪,是非常好的点心。

食用药效

钾能帮助维持细胞内液体和电解质的平衡状态,而且通过调节血压和心脏功能,可能有助于预防心脏病发作、中风和危险的心律不齐。

维生素B₆是一种天然的免疫力强化剂,可以与维生素C合作来帮助人体抵抗感染。

香蕉富含纤维素,对便秘、痔疮患者大有益处。

香蕉含热量较高,但不含脂肪,可解饥饿又不会使人发胖。

健康贴士

大概很少人知道,香蕉也是一种天然的制酸剂。烧心的时候不妨吃一根香蕉来消除不适。

服用利尿剂来治疗高血压的人,每天应该吃一两根香蕉以补充流失的钾(没有医生的指示,不能乱用利尿剂,否则会引起严重的副作用)。

香蕉可以说是世界上最完美的食物。

8. 蓝莓

这种夏日出产的浆果可以整把拿来吃,或加入沙拉中,或做成松糕。它的果胶含量很高,而许多研究证明,果胶这种可溶性的纤维素可降低胆固醇。此外,一杯蓝莓提供了维生素C“每日推荐摄入量”的1/3,并含有相当多的钾,而热量只有80千卡。

蓝莓含有花色素苷,有助于抑制腹泻,因此一向是治疗腹泻的偏方。

食用药效

常食蓝莓可降低胆固醇,这可以减少患冠状动脉疾病的几率,从而预防心脏病及中风。

维生素C是抗氧化剂,可以帮助预防动脉内斑块的形成和多种癌症。此外,它还能增加对传染病的抵抗力。

钾能帮助维持体内的液体平衡,保持正常的血压及心脏功能。



9. 甜瓜

想降低癌症和心脏病发病率的人，最好每天食用甜瓜。因为半个甜瓜就可达到 β -胡萝卜素“每日推荐摄取量”5000国际单位的标准，而且它还含有113毫克维生素C(是非吸烟者“每日推荐摄取量”的两倍)，以及825毫克钾，热量却只有95千卡。

甜瓜也是纤维素的极佳来源，半个甜瓜就含有1.8克纤维素。

食用药效

食用大量 β -胡萝卜素的人比较不易得某些癌症，如肺癌、口腔癌、结肠癌、宫颈癌、卵巢癌及乳腺癌。

β -胡萝卜素也是一种强抗氧化剂，可预防白内障的出现。白内障可能是因自由基的形成而使细胞的正常生长受阻。

维生素C可以预防某些癌症，而且它也是抗氧化剂，和 β -胡萝卜素一样都可以预防低密度脂蛋白的氧化，避免动脉壁长出斑块而导致心脏病发作和中风。抗氧化剂还可预防早衰。

甜瓜中的纤维素可帮助大便正常，并预防直肠癌。



10. 樱桃

樱桃一向不受人们重视，虽然它味道甜美，每颗只有5千卡热量，比起其他加了糖又含脂肪的食物更适合当做零食吃，但是它的维生素C和维生素A含量很低，营养成分也比其他许多水果少。但研究人员最近发现樱桃含有一种强力的化合物——鞣花酸，它可以消除人工和天然致癌物的作用，避免健康细胞受到破坏而转变成癌细胞。

食用药效

樱桃具有补益气血、祛风除湿、透疹解毒的功效，可用于病后体弱、气血不足、风湿腰腿疼痛、瘫痪等症。

鞣花酸可使致癌物失去作用，从而可以预防癌症的发生。

樱桃含铁量很高，饮服鲜樱桃汁有利于缺铁性贫血的恢复。



11. 越橘

经常有人问如何预防膀胱炎这种又痛又常发作的尿道感染。其实只需每天喝一两杯的越橘汁就能见效。科学家对于这种果汁治病的原因十分不解，有人认为它能改变尿液的酸碱值来杀死细菌。这理由听似合理，其实并不正确。

我们必须先知道引起感染的原因何在，才能了解越橘如何生效。尿道感染的罪魁祸首是E.coli(大肠杆菌)细菌，它喜欢附着在尿路壁上(尿液离开肾脏之后，顺着尿路流到尿道，再由尿道口排出体外)。在1988年，美国俄亥俄州联合市立医院的研究人员发现，越橘汁对E.coli病菌有“铁弗龙效应”——它能防止这种讨厌的病菌附着在尿路的内皮细胞上，迫使它们随着尿液排出体外。

食用药效

越橘有助于预防尿道受感染。

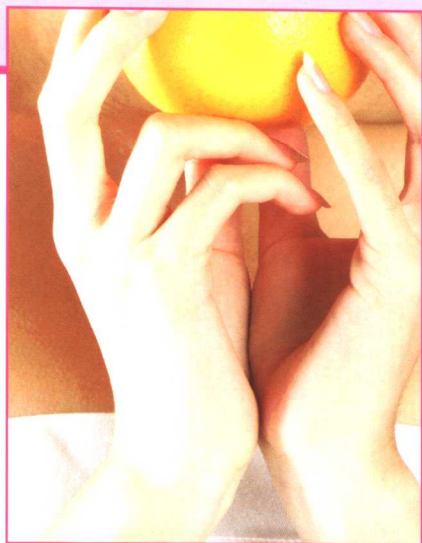


健康贴士

最好的越橘汁是不加糖的100%的原汁，在天然食品店才买得到。现在也有越橘浓缩液胶囊，可当做食物补剂。

虽然饮用越橘汁是预防尿道感染的好方法，但是你若已受感染，应找医生治疗，否则它会导致严重的并发症，包括肾脏受损。尿道感染的症状有小便时有灼热感，常有尿道痛、腹痛以及发烧。

怀孕期间尤其不可轻视这些症状，也不可自行治疗。



12. 番石榴

这种热带水果所含的维生素C比橙子高出两倍之多，每个番石榴含的维生素C(抗坏血酸)是“每日推荐摄入量”的3倍。番石榴也是纤维素的天然最佳来源之一。它所含的β-胡萝卜素和钾也很多，而且它的热量和脂肪含量都很低——每个不到50千卡。

食用药效

维生素C和β-胡萝卜素都是强抗氧化剂，可防止细胞遭受破坏而导致癌病变。抗氧化剂能帮助预防动脉壁沉积块的形成，从而避免动脉粥样硬化的发生。

维生素C可帮助身体抵抗传染病。

番石榴有明显的收敛、抑菌、抗病毒的作用，对痢疾杆菌有抑制、杀灭作用，对体内寄生虫有麻痹作用。

钾可帮助维持正常的血压及心脏功能。

13. 葡萄柚

如果你每天不吃一颗以上的葡萄柚，你的损失就大了，因为这种水果是最佳的天然胆固醇克星之一。

葡萄柚每瓣与每瓣之间的隔膜含有大量的果胶，而果胶这种可溶性纤维似乎可以溶解胆固醇。最近在美国佛罗里达大学医学院所做的一项研究表明：高胆固醇的病人每日服用葡萄柚果胶补剂，16周之后，他们的胆固醇平均降低了7.6%，而低密度脂蛋白则减少了10%以上。

不仅如此，葡萄柚和其他柑橘类水果一样含有柠檬烯，动物试验表明，这种柑橘油可以大大地降低乳房肿瘤的生长速度。此外，柠檬烯还可抑制肿瘤的形成。

美国国家癌症研究所目前正在仔细研究葡萄柚之类的柑橘类水果，因为它们含有大量可能防癌的生物活性物质，譬如类黄酮具有的强抗氧化作用，可帮助防止癌细胞扩散。此外柑橘类水果还含有酚酸，可帮助身体产生一些物质来解除致癌物(如亚硝酸胺)的毒性。

葡萄柚还含有大量的维生素C，半个葡萄柚就能提供41毫克维生素C，是非吸烟者“每日推荐摄入量”的2/3。

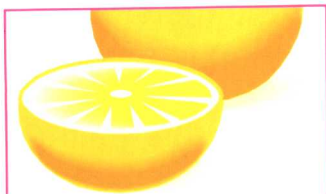
红葡萄柚的另一项优点是，它含有丰富的类胡萝卜素——番茄红素，可帮助预防宫颈癌、膀胱癌和胰腺癌。

食用药效

果胶可降低胆固醇，因而有助于预防心脏病及中风。

番茄红素、柠檬烯及葡萄柚中其他的生物活性物质可帮助预防多种癌症。

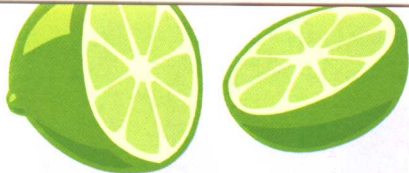
维生素C是强抗氧化剂，可避免低密度脂蛋白遭受氧化破坏，导致动脉壁斑块而引起心脏病。此外还能减轻感冒的严重程度。



健康贴士

别将葡萄柚瓣之间的隔膜扔掉，因为只吃果肉的话，就浪费了葡萄柚最有保健价值的成分——果胶。为了你的健康，请连果肉之间的隔膜都吃下去。

此外，葡萄柚虽好，但是它并不如传说的那样会帮你减肥。有些人以为享受完高脂肪及高热量的食物之后再吃葡萄柚有助于消除身上肥肉，其实不然。不过，如果以葡萄柚来代替高脂肪的甜点，倒是可以帮助保持身材匀称。



14. 柠檬

柠檬和其他的柑橘家族成员一样，含有丰富的维生素C，对于预防癌症和一般感冒都有帮助，难怪美国国家癌症研究所把柑橘家族视为最具救命价值的食物群之一。

一个柠檬含30毫克维生素C，是非吸烟者“每日推荐摄入量”的一半。

柠檬还含有大量的类黄酮，这种生物活性物质常与维生素C合作，在体内执行许多重要的任务。

有些类黄酮具有强抗氧化作用，有些则能帮助调节酶，以抑制肿瘤的生长。

柠檬还含有松烯，这种物质可控制胆固醇的制造，并引起连锁反应来阻止某些致癌物的作用。

柠檬也是柠檬烯的极佳来源，动物实验表明，这种柑橘油可抑制恶性肿瘤的生长。

健康贴士

柠檬虽然有益于健康，但是单独食用味道太酸，许多人连一个都吃不下。因此建议你尽可能把柠檬汁当做调味料使用，洒在新鲜蔬菜水果上或是茶里面，而到了夏天就榨新鲜的柠檬汁或柠檬冰来饮用。

食用药效

柠檬具有生津祛暑、化痰止咳、健脾消食的功效，可用于暑天烦渴、孕妇食少、胎动不安、高血脂、高血压、动脉硬化等症。

维生素C是强抗氧化剂，可帮助防癌并增强身体抵抗传染病的能力。

柠檬汁含大量维生素C，内服用于治疗坏血病。

柠檬烯可帮助缩小肿瘤并防止它再生长。

类黄酮可帮助身体抗滤过性病毒，减轻过敏反应的症状，甚至可预防某些癌症。

松烯能帮助控制胆固醇，并刺激某些酶来防止致癌物破坏健康的细胞。

