



人体最简单的健康方式

CRAZY
fruit & vegetable

疯狂果蔬

开启果蔬养生密码

何凤娣 编著

辽海出版社



人體最簡單的健康方式

CRAZY
fruit & vegetable

瘋狂果蔬

許府軍總參謀長

何國雄 編著

1000000

10

人体最简单的健康方式

CRAZY fruit & vegetable

疯狂果蔬

何凤娣 编著

-8

辽海出版社

图书在版编目(CIP)数据

疯狂果蔬:开启果蔬养生密码 / 何凤娣编著. —沈阳:
辽海出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-5451-0211-6

I. 疯… II. 何… III. ①水果—食物养生②蔬菜—食物
养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 103804 号

责任编辑: 丁 雁

封面设计: 艾维马克

版式设计: 艾维马克

责任校对: 周 琼

出 版 者: 辽海出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

电话: 024-23284381

E-mail: dszbs@mial.lnpgc.com.cn

<http://www.lhph.com.cn>

印 刷 者: 北京建泰印刷有限公司

发 行 者: 辽海出版社

幅面尺寸: 166mm × 235mm

印 张: 15.75

字 数: 300 千字

出版时间: 2008 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5451-0211-6

定 价: 25.00 元

序

水果·蔬菜·时尚·健康·零负担!!

食物决定健康!一些临床资料证实,人类80%的疾病是吃出来的。你不要不信!虽然,现在我们的餐桌文化是越来越丰富了,人们也越来越注重饮食的营养和卫生了,可是,由于现在食物的丰裕,再加上人们的日常饮食多是从追求口味出发,对高脂肪、高胆固醇,口味肥美、甜腻的食物更喜欢,摄入量过多;而口味清淡,含维生素、矿物质、纤维素等营养成分多的食物则摄入过少。这种不平衡的饮食搭配方式,必然会引起很多的疾病。比如,肥胖、高血脂、高血压、高血糖、冠心病、脑血管病、脂肪肝等慢性非传染性疾病,正越来越多地困扰着现代人。

在疾病越来越多地困扰着人类的时候,一部分健康咨询师,一部分医学家、科学家、生命学家……在临床研究的过程中,指出了果蔬保健的重要性,引发了果蔬保健风潮。尤其是今天,几乎全世界的人都在研究或使用水果、蔬菜来为人类的健康保驾护航。

众多的临床实验,众多人士的日常使用,包括一些普通的爱美女性在日常生活中的“实践”,都证实了水果、蔬菜对人类的保健作用,并继而提出了更深刻、精辟、科学、时尚的果蔬保健方式。一时间,果蔬仿佛成了万能的!人们纷纷将目光转移到果蔬保健中来。

可是,水果、蔬菜,并不是万能的,我们想用果蔬来保健,就必须了解果蔬的各种知识,认真学习果蔬养生保健方法。只有明白了能吃什么果蔬,不能吃什么果蔬;什么果蔬治什么病;什么果蔬能美容;什么果蔬能减肥;什么果蔬有什么营养……才能恰当地选择各种果蔬,为自己的身体健康保驾护航。如果选择不当,不仅不能达到养生保健的目的,反而会影响健康!所以,要想利用果蔬保健,就必须认真学习果蔬的相关养生、保健知识。在本书中,我们将给您提供全面的了解果蔬、使用果蔬的各种知识。

目 录

开卷有益:开启水果养生密码	001
---------------------	-----

<i>Part1</i> 水果营养大观园:水果养生纵横谈	003
------------------------------------	-----

测一测	004
-----------	-----

++ 水果时尚养生资讯堂 ++	005
-----------------------	-----

水果的主要成分	005
常见水果的营养成分及作用表	007
身体各部位 VS 对应水果	014
老祖宗的研究:水果的五性、五色、五味与养生	015
身体体质 VS 水果选择	017
果色生香 DIY	019
知识掌握目标星级榜	020

<i>Part2</i> 水果养生保健斋:将水果纳入日常保健中来	021
--	-----

测一测	022
-----------	-----

++ 水果时尚养生资讯堂 ++	023
-----------------------	-----

四季水果食疗讲究	023
常见养生药用水果	025
水果可成为情绪不佳的终结者	028
各族群的果食调理	029
必知的助“性”水果	034
水果中的防癌先锋	035
果色生香 DIY	038
知识掌握目标星级榜	039

Part3 水果美容林:用水果帮你找回美丽 041

测一测 042

++ 水果时尚养生资讯堂 ++ 043

美人个个都是水果狂	043
水果美容光荣榜	044
自制各种水果美容餐	047
洗个水果浴,肌肤水汪汪	049
水果丰胸榜上有名	050
美唇水果也流行	051
“养眼”也可靠水果	052
果香秀发自己打造	053
手脚美丽也可靠水果	054
果色生香 DIY	056
知识掌握目标星级榜	057

Part4 水果排毒瘦身坊:让水果帮你打造伊人风采 058

测一测 059

++ 水果时尚养生资讯堂 ++ 061

人体脂肪的真实面目——与“毒”有关	061
水果热量超级比拼	062
排毒瘦身水果大检点	063
7组超级排毒瘦身水果组合	067
时尚水果排毒瘦身生活方式	068
果色生香 DIY	070
知识掌握目标星级榜	071

Part5 水果时尚保健吧:用天然水果为你健康护航 ... 072

测一测 073

++ 水果时尚养生资讯堂 ++ 074

水果在时尚界的作用	074
时尚果吧“菜”系:爽口水果菜	075
时尚果吧“沙拉”系:秀色水果沙拉	076
时尚果吧“果酒”系:美味果酒	078
时尚果吧“果酱”系:浓香果酱谱	079

时尚果吧“果醋”系:酸润果醋谱	080
时尚果吧“果茶”系:创意养生茶谱	082
果色生香 DIY	084
知识掌握目标星级榜	085

Part6 水果治病养生堂:让水果美食与健康同行..... 087

测一测	088
------------------	-----

++ 水果时尚养生资讯堂 ++ 089

生病 VS 果蔬养生	089
人身上的健康“晴雨表”	090
防治疾病的经典水果养生食谱	091
果色生香 DIY	099
知识掌握目标星级榜	100

Part7 健康食果频道:吃水果的谬误与真相 101

测一测	102
------------------	-----

++ 水果时尚养生资讯堂 ++ 103

揭穿水果养生的甜蜜谎言	103
水果错配危害健康	106
水果要合理地储存和保鲜	108
吃水果的卫生禁忌	114
果色生香 DIY	116
知识掌握目标星级榜	117

开卷有益:揭示蔬菜养生密码 119

Part1 蔬菜营养大观园:蔬菜养生纵横谈 121

测一测	122
------------------	-----

++ 蔬菜时尚养生资讯堂 ++ 123

蔬菜营养大盘点	123
蔬菜的保健作用	125

蔬菜的四性与养生	126
蔬菜五味与养生	127
蔬菜的色彩与养生	127
蔬色生香 DIY	129
知识掌握目标星级榜	130

Part2 蔬菜养生健康快车:将蔬菜纳入日常保健中来 132

测一测	133
------------------	-----

++ 蔬菜时尚养生资讯堂 ++ 134

日常生活中最该吃的蔬菜	134
四季养生要正确选择蔬菜	136
养生最佳组合菜	138
可助“性”的时尚菜谱	141
抗癌蔬菜排行榜	142
蔬色生香 DIY	145
知识掌握目标星级榜	146

Part3 蔬菜美容林:用蔬菜帮你找回美丽 147

测一测	148
------------------	-----

++ 蔬菜时尚养生资讯堂 ++ 149

蔬菜美容——回归自然	149
营养素 VS 皮肤健美	150
美容蔬菜榜上有名	150
经典蔬菜美容方	152
蔬色生香 DIY	154
知识掌握目标星级榜	155

Part4 蔬菜治病养生堂:常见蔬菜的防病、治病讲堂 156

测一测	157
------------------	-----

++ 蔬菜时尚养生资讯堂 ++ 158

治病佳蔬——大白菜	158
治病佳蔬——甘蓝	158

治病佳蔬——油菜	159
治病佳蔬——菠菜	160
治病佳蔬——芹菜	160
治病佳蔬——韭菜	161
治病佳蔬——空心菜	163
治病佳蔬——黄花菜	163
治病佳蔬——菜花	164
治病佳蔬——辣椒	165
治病佳蔬——芥菜	166
治病佳蔬——茺荑	167
治病佳蔬——苋菜	167
治病佳蔬——莴苣	168
治病佳蔬——芦笋	169
治病佳蔬——四季豆	170
治病佳蔬——冬瓜	170
治病佳蔬——南瓜	172
治病佳蔬——丝瓜	173
治病佳蔬——苦瓜	174
治病佳蔬——黄瓜	175
治病佳蔬——葫芦	176
治病佳蔬——西葫芦	177
治病佳蔬——茄子	177
治病佳蔬——番茄	178
治病佳蔬——洋葱	179
治病佳蔬——山药	181
治病佳蔬——甘薯	182
治病佳蔬——魔芋	183
治病佳蔬——芋头	184
治病佳蔬——萝卜	185
治病佳蔬——胡萝卜	187
治病佳蔬——马铃薯	188
治病佳蔬——莲藕	189
治病佳蔬——葱	190
治病佳蔬——蒜	191
治病佳蔬——姜	193
治病佳蔬——苦菜	194
治病佳蔬——香椿	195
治病佳蔬——百合	196
治病佳蔬——茭白	198
治病佳蔬——竹笋	199

治病佳蔬——蕨菜	200
治病佳蔬——银耳	201
治病佳蔬——黑木耳	202
治病佳蔬——香菇	203
治病佳蔬——草菇	205
治病佳蔬——金针菇	207
治病佳蔬——猴头菇	208
蔬色生香 DIY	210
知识掌握目标星级榜	211

Part5 蔬菜排毒瘦身坊:让蔬菜帮你打造健康体质 212

测一测 213

++ 蔬菜时尚养生资讯堂 ++ 214

蔬果兼属的排毒冠军——番茄	214
“辣”不怕的排毒佳蔬——辣椒	214
利水排毒的便利瓜蔬——冬瓜	215
“老倭瓜”也排毒——南瓜	215
清脆爽口的排毒瓜蔬——黄瓜	216
蔬果中的排毒珍品——丝瓜	216
大家共知的排毒蔬果——苦瓜	216
食疗作用超棒的排毒佳蔬——萝卜	217
“赛人参”的排毒佳蔬——胡萝卜	217
味美价廉的排毒佳蔬——白菜	218
清香可口的排毒佳蔬——芹菜	219
地里长出的盘尼西林——大蒜	219
与大蒜功能相近的排毒佳蔬——葱	219
从地下找出来的排毒黄金——生姜	220
“抗癌”排毒新宠——芦笋	220
蔬色生香 DIY	222
知识掌握目标星级榜	223

Part6 健康食菜频道:开启吃菜的安全密码 224

测一测 225

++ 蔬菜时尚养生资讯堂 ++ 226

食用蔬菜要注意安全	226
蔬菜错配,健康受损	227

保证营养,蔬菜烹调有讲究	229
关注蔬菜疗法	231
各种蔬菜的贮藏保鲜方法	231
蔬色生香 DIY	234
知识掌握目标星级榜	235

结语:域外来客——新特果蔬的养生秘籍	236
---------------------------------	------------



开卷有益：

开启水果养生密码

Part 1

水果营养大观园： 水果养生纵横谈

水果中富含各种优质的营养素，是人类的营养圣品，扮演着三餐之外重要的副食品角色。由于水果有其特殊的营养成分和性、味，我国自古以来，就在研究水果的各种食疗价值，并运用到实际生活保健中来。但是，水果不是灵丹妙药，要想让它起到养生作用，首先要掌握水果的各种营养成分及功能，科学健康地选择食用。在本章中，我们将介绍水果的各种营养、性、味、色以及养生之道等，让你对水果养生保健有一个总体的认识。

吃一种食物,就得明白它所含的营养,这样,才可以让我们根据自己的健康需要,合理地选择。做做下面的选择题,经过测试,你会明白你对水果营养知识的了解到底有多少。

1.你认为水果中含有脂肪吗?

有☐ 没有☐

2.你认为一段时期内仅吃一种水果就可以代替其他所有水果了吗?

是☐ 不是☐

3.你认为水果营养有好坏之分吗?

有☐ 没有☐

4.你认为不同的水果有营养多少之分吗?

有☐ 没有☐

5.你认为深色水果比浅色水果更有营养吗?

是☐ 不是☐

6.你知道哪种水果被称为“维生素C丸”吗?

大枣☐ 樱桃☐ 荔枝☐

7.你认为果肉比果皮更有营养吗?

是☐ 不是☐

8.你认为所有的水果都含有丰富的维生素吗?

是☐ 不是☐

以上测试,如果你答对6个以上,说明你对水果营养知识把握比较准确,相信通过下面相关内容的学习,一定会让你对水果营养知识的认知有所提高,更有益于日常生活中对水果的合理选择,也更有益于你和家人的健康。如果你答错了4个以上,说明你对水果的营养知识了解还有所欠缺,有待认真学习这方面的知识,以保证自己和家人的健康。

正确答案参考: 1.有 2.不是 3.没有 4.有 5.不是 6.大枣 7.不是 8.是

***** 水果时尚养生资讯堂 *****

水果的主要成分

水果营养丰富,能为人体效劳的有益成分如下:

☆水

一般水果中的含水量在80%左右。而这80%的水果汁液中,溶解了每种水果最有益的营养成分,是营养价值最高的部分。

☆维生素

水果是人类摄入维生素的重要来源之一。不同的水果所含维生素的种类、质量都不相同。所以,选择吃多种水果,比只吃几种水果,更有益于人体摄入全面的维生素。

☆矿物质

水果中含有多种矿物质,就像水果中含有的维生素一样,对人体健康起着很重要的保护作用。水果中含钙最高的是橄榄,含磷最高的是香蕉、草莓,含铁最多的是樱桃、山楂等。

☆纤维素

纤维素是构成果实细胞壁和疏导组织的主要成分。不同的水果,所含纤维素的多少,会直接影响水果的品质,如纤维素太多或较粗,食用时就感觉粗老。

☆糖

水果含糖,这是必然的。因为常识告诉我们水果大多都是甜的。在水果的糖分中,有葡萄糖、蔗糖和果糖三种。成熟的水果含糖较多,所以吃起来更甜。

☆有机酸

有机酸是人体所需的一种重要营养素,它是果实酸味的来源。在水果中,含有多种有机酸,但以苹果酸、柠檬酸、酒石酸为主,通常称为果酸。不同的水果,所含的酸种类也不同,比如,柑橘类果实只含有柠檬酸,葡萄中则以酒石酸为主,而大多数的果实含苹果酸。

☆果胶物质

果胶物质是人类所需的重要营养物质,是植物组织中普遍存在的多糖化合物,也是构成细胞壁的主要成分。它以原果胶、果胶和果胶酸等形态存在于水果组织中。