

图解

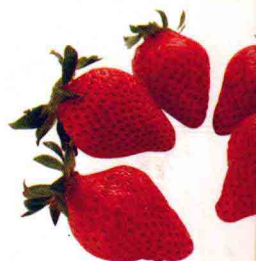
滋

味
水果

养生手册

审订推荐

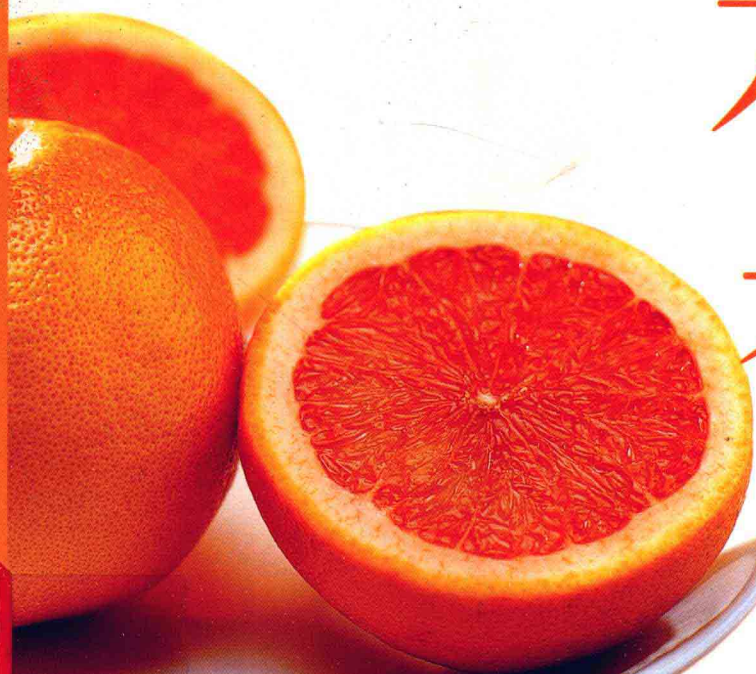
● 长庚纪念医院中医部妇儿科 詹金淦医师
● 长庚纪念医院营养治疗科 陈秀美营养师
三采文化 / 编著 汕头大学出版社



50种新鲜水果的养生手册

最全面、最权威、最实用的品质生活指南！
健康的身心，从养生开始！
看得见的养生指导，做得到的养生方法，值得学的养生智慧！

图解
养生



R247.1
64

图解
养生

图
解

滋味

水果

养生
手册

三采文化
编著

大學出版社

中文简体字版 ©2005 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权,同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

图解滋味水果养生手册 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.1

ISBN 978-7-81036-778-3

I. 图… II. 三… III. 水果—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 011879 号



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhuabookstore.com](http://www.xinhuabookstore.com)

图解滋味水果养生手册

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 梁志英 李小平

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2008 年 2 月第 2 版

印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-81036-778-3

责任技编: 姚健燕 米海鹏 王 庆

整体设计: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 18

字 数: 250 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号大院 3 栋 9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

药食同源 水果健康观

中国人素有药食同源的观念,《千金食治》云:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”说出了正确的养生观念。中国地大物博,水果种类繁多,本土、外来水果一应俱全。本书将市面常见的50种水果,从中医学、营养学的角度加以归纳整理,举凡性味、营养成分及热量、功效、禁忌、选购等等,一目了然。书中既有古人养生经验,又有现代药理及营养学知识。在“活力厨房”提供的食谱里,你更可以用水果做出美味佳肴,从此更有活力、更爱吃水果!

此外,书中又有教大家如何针对个人体质及各种症状来选用对自己最适合的水果,让我们吃得健康又窈窕的详尽知识,实在是一本实用的养生DIY好书!



- 长庚纪念医院中医师 **詹金淦**
● 长庚纪念医院中医部儿科主治医师
● 长庚大学传统医学研究所硕士
● 台湾医药学院医学士

水果让你远离文明病的威胁

从天然食物中摄取充足的营养素，从而令自己的日常饮食达到均衡的状态，是维持健康的不二法门。但在忙碌的现代社会，许多人往往因在外就餐频率增加，导致蛋白质及油脂摄取过多、蔬果摄取太少的饮食不均衡现象，尤其是对水果的摄取，更是明显不足！

水果富含维生素、矿物质、膳食纤维及植物性化学成分，不仅可增强身体免疫力，减低心脏血管疾病及其他文明病对健康的威胁，更具有防癌抗癌的功效。对于注重养生者而言，如果每天能摄取足够的水果，对健康是十分有帮助的！

本书汇整出日常生活中常见的50种水果的营养成分及功效、禁忌、选购等，提供给大家最健康的水果吃法。从本书中，您会发现，原来水果就是最好的健康食品！



- 长庚纪念医院营养师 陳香美
- 林口长庚纪念医院营养治疗科营养师
- 静宜大学食品营养系

How To Use

导 读



忙碌的现代人，身处丰盛而高度精致化的饮食的包围中，但你知道你最需要的是什么呢？

答案是：均衡而健康的饮食！曾几何时，营养过剩变成了现代人健康的一大杀手，过多的烹调、肉食，使得文明病丛生！《黄帝内经·素问》中提出“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，就是一种均衡健康的饮食观，所以，在食用大鱼大肉的同时，也要多补充一些水果。水果中富含纤维素、维生素、矿物质等营养素，可以均衡饮食，更可以改善、预防文明病，甚至癌症的发生！

《图解滋味水果养生手册》就是一本知识性、实用性兼备的书，它结合中西医的知识，让你了解水果富含的营养、对身体有何好处等知识，并整理成最容易阅读的版面，让你轻松获取知识。而在“活力厨房”提供的健康食谱中，又能让你实际养生！



本书的八大特色



1. 搜罗 50 种常见的水果

如苹果、柳橙、葡萄柚，甚至蓝莓、覆盆子等水果，详述其性味、热量、营养成分、功效、禁忌、选购、清洗、保存等实用知识。

2. 合理科学的分类

让你清楚知道每样水果的属性，可针对你的体质选择食用的水果！

3. 每样水果均有 2-5 道应用食谱

让你实际利用水果的营养，替自己的身体健康加分！

4. 吃水果前的注意事项

每种水果都有它的性味、功效、禁忌等，对人体会产生不同的影响，想健康养生的你，不能不知道！

5. 教你如何买到最新鲜、最好吃的水果

你常买到不好吃的水果吗？水果选购指南让你做个最聪明的消费者！

6. 水果如何清洗最卫生

每样水果都有不同的洗涤方式，你必须要注意！

7. 如何保存水果

不是所有的水果都可以放在冰箱保存喔！如何才能让吃不完的水果真正保鲜呢？本书针对每样水果的特性，教你保存秘诀！

8. 内文全彩图解，享受阅读

全书图文并茂，全彩色印刷，通过图解的形式讲述，阅读更加轻松便利，真正做到了享受阅读。

1 水果名称

水果的中、英文名称轻松查！



2 基本档案大公开

如别名、性味、热量、营养成分、盛产期……

3 功效

水果的健康功效大公开！

4 完全使用指南

教你如何选购、清洗、保存此样水果！



5 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！

7 水果小秘方

水果的另类应用小秘方！

目 录

第一篇 About Fruit

水果纵横谈

水果能养生吗 / 2

水果营养成分大公开 / 6

水果也有四性五味 / 10

水果中的五色理论 / 12

了解自身体质，健康美颜吃水果 / 14

水果的饮食禁忌 / 18

水果处理器具 / 20

水果的另类新吃法 / 22



第二篇 Fruit House 水果健康馆



寒性水果

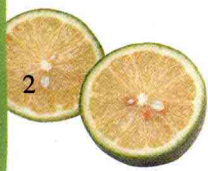
- | | |
|---------|---------|
| 28/ 香瓜 | 55/ 百香果 |
| 31/ 西洋梨 | 59/ 西瓜 |
| 35/ 番茄 | 64/ 葡萄柚 |
| 40/ 椰子 | 69/ 柿子 |
| 43/ 柚子 | 74/ 哈密瓜 |
| 47/ 香蕉 | 79/ 奇异果 |
| 52/ 山竹 | 84/ 梨子 |

凉性水果

- | | |
|--------|---------|
| 89/ 草莓 | 99/ 芒果 |
| 94/ 橘子 | 104/ 枇杷 |

温性水果

- | | |
|----------|----------|
| 108/ 红毛丹 | 133/ 番石榴 |
| 111/ 柳橙 | 138/ 水蜜桃 |
| 116/ 杨梅 | 142/ 荔枝 |
| 119/ 桃子 | 146/ 枣子 |
| 124/ 龙眼 | 150/ 樱桃 |
| 129/ 金桔 | |





热性水果

154/ 榴莲

平性水果

157/ 释迦

160/ 凤梨

165/ 李子

169/ 木瓜

174/ 蓝莓

177/ 苹果

182/ 菠萝蜜

185/ 柠檬

190/ 覆盆子

193/ 青梅

197/ 火龙果

200/ 杨桃

204/ 橄榄

207/ 甘蔗

211/ 桑椹

214/ 酪梨

218/ 无花果

221/ 人心果

224/ 葡萄

229/ 莲雾

第三篇 Fruit Juice 水果应用篇



80 道美颜瘦身纤果汁 / 234

第四篇 Index

附录索引



笔画索引 / 266

四季盛产水果索引 / 269

英文名索引 / 272

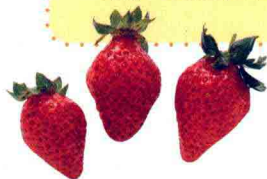
水果热量 100 卡的相应重量 / 274

温馨提示

1 杯 = 240ml 1 大匙 = 15ml 1 小匙 = 5ml

味噌：是一种调味品，以黄豆为主原料，再加上盐及不同的曲发酵而成，它与豆类通过霉菌繁殖而制得的豆瓣酱、黄豆酱、豆豉等很相似。

味醂：又称米霖或味霖，是由甜糯米加曲酿造而成，属于调料酒的一种。



水果纵横谈



水果真的能养生吗？
又不是药物，它真的能预防改善疾病？
战国的名医扁鹊曾经说过：
“为医者，当洞察病源，知其所犯，
以食治之，食疗不愈，然后用药。”
这种食疗先于医疗的观念，
是中医学中的重要概念！

你知道水果中有益健康的
营养成分是哪些吗？
水果也有四性五味、五色的分类？
你是否了解自己的体质适合吃哪些水果呢？
不了解这些可是无法吃对水果、
健康养生的喔！

水果能养生吗

水果真的有调养身体的功效吗？怎样食用才是最健康呢？

水果又不是药物，真的有预防、改善疾病的功效吗？要怎么吃才正确？才能真正健康养生呢？

食疗养生 自然健康

自古以来，历代医药学家一直有“食疗养生”的概念，提倡从日常饮食中，利用食物来调养体质、预防疾病产生，这也与近年来西方医学中，“预防胜于治疗”的预防医学理

念不谋而合。古籍《千金·食治》中指出：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”也说明了药疗不如食疗，药补不如食补的这个观念。

水果的养生功效

古人说：“遍尝百果能成仙。”因为水果中的营养成分很丰富，经常吃水果，能保养身体、防治疾病。尤其是体弱多病者、老年人、儿童、妇女，每天吃些水果，不但能补充营养，也能美容健身、延年益寿。

此外，水果中含有纤维素、维他命（Vitamins，即维生素）、矿物质及其他生物活性维他命，且热量较低，可以提供人体所需营养素，促进生长发育和维持身体健康，并能增加抵抗力、提高免



疫力、减低感染，有助于预防疾病的发生。

怎样吃水果最养生

水果中富含许多的营养素，但在选择水果养生的同时，有些原则是必须注意的！

养生秘诀 1

◎多食用当季盛产水果

选择水果除了要看水果的颜色、香味及营养成分之外，还要知道什么是“当季”的水果！虽然现代技术发达，甚至在冬天可以吃到夏天盛产的水果，但就养生的观点来说，还是应配合自然时序的脚步来的好，如夏天食用当季盛产的西瓜，可清热解暑，对于健康来说才是最好的。



养生秘诀 2

◎针对体质食用水果

每个人的体质属性不同，吃水果前必须先知道自己的体质，也需明了要吃的水果的属性，加以搭配，才能真正健康！

譬如寒冷体质的人，就要尽量少吃寒凉的水果，不要因为天气酷热，就吃过多的西瓜、山竹等寒凉的水果，这样是会引起不适的！

如何更安心吃水果

许多人认为要去皮食用的水果，就不必洗得太干净，但在你去皮时，残留表皮的农药杂质可能会附着在果肉上，所以还是要将水果放在水流下搓洗，或泡水5~10分钟，以把农药清洗干净。



养生秘诀 3

◎ 营养互补，健康均衡

有句话说：“天天五蔬果，健康常伴我。”点出了食用蔬果对于健康的良好功效；但也不要因为水果有许多的好处，就一直拼命吃自己偏好的水果，这样也是不对的！



养生秘诀 4

◎ 针对症状食用水果

每一种水果都有其富含的营养素，可以对某些疾病有疗效！

● 血液、循环系统、心脏疾病
贫血：葡萄、橘子、番茄、苹果、草莓、樱桃
胆固醇过高：山竹

高血压：酪梨、香蕉、西瓜、葡

水果中含有的营养素不尽相同，例如较大颗草莓中的维生素C含量有15毫克，而人体一天所需的量约为100毫克，只要吃7颗就足够，但草莓却缺乏维生素A，如果一直只吃单种水果，是摄取不到均衡营养素的，也达不到营养互补的效用！



葡萄、橘子、番茄、苹果、柿子、梨子、桃子

动脉硬化、血管脂肪化: 苹果、橘子、番茄、草莓、香蕉

中风: 苹果、柿子、菠萝、奇异果

心脏病: 苹果、酪梨、奇异果、梨子、西瓜、菠萝、香蕉

糖尿病: 酪梨、梨子、番茄、番石榴、枇杷、桃子、西瓜

● **消化系统、肠胃、肝脏疾病**

溃疡: 酪梨、香蕉、梨子

胃炎: 酪梨、苹果、葡萄

肠炎: 菠萝、香蕉、苹果、葡萄、番茄、番石榴

腹泻: 苹果、无花果



胃痛: 木瓜

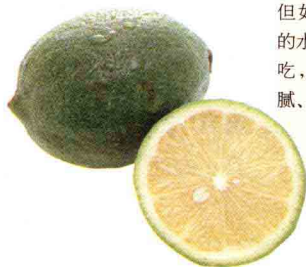
消化不良: 梨子、草莓、枇杷

痔疮: 苹果、柿子、桃子、香蕉、无花果

肝病: 草莓、李子、苹果、葡萄、香蕉、橘子

吃水果的黄金时间

俗语说:“早上吃水果是金,中午吃水果是银,晚上吃水果是铜。”充分说明了食用水果,是吸收力最好的时候,而愈晚它的吸收就愈差。但如果是帮助消化的水果,适宜在饭后吃,有助于解除油腻、腹胀感!



水果营养成分大公开

人人都说吃水果很健康，究竟水果的营养功效在哪里？
又该如何才能将营养素完整吸收？

多吃水果的 4大好处

许多人喜欢吃水果，除了美味之外，富含多种营养素的特质也使它们成为永不退流行的健康食品，多吃可是好处多多喔！

1. 养颜美容

含有维他命 C 和果胶，可以美白、消除雀斑与黑斑，还可以滋养肌肤、消除皱纹。

2. 养生保健

其中多种营养素有许多不同的治病功

效，也有许多病理上用的药品是由水果中萃取出来的，而其中纤维素及果胶经吸收之后可阻止便秘、大肠癌、血管硬化症及糖尿病等许多文明病的发生。

3. 苗条瘦身

水果所含的脂肪及蛋白质较少，多吃不会发胖，且水果的纤维素可以帮助消化、帮助排泄，人体的新陈代谢好，就不容易胖起来！

4. 有效排毒

水果中的多种矿物质有净血与造血作用，可强化肝脏和肾脏机能，身体的毒素会藉由排泄排放出来。所含的维他命 A、糖分和水分，有助通便，同时能刺激消化液的分泌、调节肠道机能。

水果中富含的 营养素

水果含有人体需要的五大营养素中不可缺少的多种成分，食用后对体会发生不同作用，将所有的营养均衡吸收，身体才能真正健康！

