

对症 水果养生宝典

郭玉梅 孙春峰◎编著



中国水利水电出版社

求医不如求食系列 1



对症水果 养生宝典

郭玉梅 孙春峰 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症水果养生宝典/郭玉梅, 孙春峰编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.3
(求医不如求食系列; 1)

ISBN 978-7-5064-6095-8

I. ①对… II. ①郭… ②孙… III. ①水果—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第214982号

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-0450

策 划: 尚 益 舒文慧

责任编辑: 赵东瑾

责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2010年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

求医不如求食系列 1



对症水果 养生宝典

郭玉梅 孙春峰 编著

 中国纺织出版社

前言

Foreword



水果是人体所需维生素和矿物质的主要来源之一，不必烹调就可以吃，因此各种营养流失最少，能被人体充分吸收。

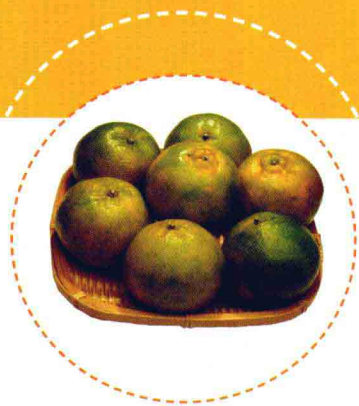
众多研究报告指出，水果中含有大量的天然膳食纤维，可促进胃肠蠕动与排泄、预防便秘、减少体内毒素的累积，预防大肠癌与痔疮。多吃水果还能预防心血管疾病、癌症等，而且水果多属碱性，爱吃肉类者更应多吃水果，可平衡体内的酸碱度。美国心脏协会也指出：每天摄入20~25克水果和蔬菜的天然膳食纤维，可预防心脏病的发生。

科学家已经证实，经常食用水果，摄入丰富的钾与其他矿物质，罹患卒中的概率就会降低；水果中含有的苹果酸和柠檬酸，可消除并预防疲劳。

每种水果所含的营养成分各不相同，本书详细介绍了各种水果的食疗效果、选购要领与注意事项，并根据不同的身体状况选择适合饮用的健康蔬果汁，以补充人体所需的营养，减轻或改善不舒服的症状，也可作为全家人健康养生的参考。

另外，书中还介绍了对人体健康有益的健康水果醋的制作方法，可帮助您改善体质，预防多种疾病。

希望这本书能成为保护您全家健康的生活指南。





目录

CONTENTS

为什么要多吃水果.....6

吃水果的正确方法.....7

吃水果的注意事项.....8



认识各种水果的营养

木瓜	10
西瓜	10
葡萄	11
芒果	12
山楂	12
猕猴桃	13
李子	13
枇杷	14
金橘	15
柿子	15
橘子	16
橙子	16
甘蔗	17
香蕉	17
火龙果	18
椰子	18
酪梨	19
莲雾	19
草莓	20
番石榴	21

桃子	21
梅子	22
柚子	22
梨	23
哈密瓜	24
葡萄柚	24
荔枝	25
杨桃	25
柠檬	26
苹果	27
樱桃	27
龙眼	28
菠萝	29
桑葚	29
山竹	30
榴莲	30
释迦	31
枣	31
百香果	32
西洋梨	32





健康蔬果汁基础篇

- 自制蔬果汁的工具.....34
- 为什么要喝蔬果汁.....36
- 制作蔬果汁的基础知识.....37
- 健康饮用蔬果汁的小秘诀.....38



健康蔬果汁实用篇

预防贫血.....40

- 菠菜苹果汁 荔枝酸奶
- 苹果葡萄干奶

排出体内毒素.....42

- 香蕉火龙果酸奶 菠菜胡萝卜汁
- 排毒精力汤

改善肌肤粗糙.....44

- 油菜菠萝汁 芒果葡萄柚汁
- 山药草莓酸奶

日晒后美白.....46

- 菠萝梨汁 百香果蜜汁
- 木瓜橙汁酸奶

改善体质.....48

- 萝卜紫苏汁 芦荟圆白菜汁
- 油菜苹果汁

清凉降火.....50

- 百香果酸奶 甘蔗番茄汁
- 莲藕梨汁 蜂蜜杨桃汁
- 莲雾西瓜汁 绿豆薏米浆

养颜美容.....54

- 樱桃蜜奶 橙子柠檬汁
- 番石榴蜜果汁 枇杷柠檬汁
- 水蜜桃蜂蜜奶 草莓酸奶

强化肝功能.....58

- 番茄芹菜汁 胡萝卜梨汁
- 强肝蔬果酸奶

延缓衰老.....60

- 葡萄芝麻酸奶 黑豆芝麻汁
- 红豆香蕉酸奶 葡萄蔬果酸奶
- 芝麻豆浆 酪梨酸奶
- 葡萄汁 双味葡萄汁
- 葡萄柚草莓酸奶

改善便秘.....66

- 香蕉苹果酸奶 猕猴桃蜜汁
- 芒果柠檬汁 橘子柠檬汁
- 香蕉橙汁酸奶 水蜜桃酸奶
- 番茄蜂蜜奶 苹果胡萝卜酸奶
- 番茄苹果酸奶



消除疲劳 72

香蕉胚芽奶 葡萄哈密瓜奶
草莓葡萄酸奶

预防动脉硬化 74

芦笋苹果汁 葡萄柚梨汁
西芹苹果汁 芹菜柠檬汁
酪梨葡萄柚汁 火龙果降压酸奶

预防感冒 78

苹果萝卜汁 葡萄蔬果汁
莲藕蔬果汁 苹果橙汁
鲜橙姜汁 金橘苹果汁

瘦身减肥 82

绿茶苹果酸奶 苹果燕麦奶
番茄葡萄柚汁 西兰花番茄汁
冬瓜苹果汁 黄瓜苹果汁

改善眼睛疲劳 86

番茄胡萝卜汁 苹果胡萝卜汁
胡萝卜芹菜汁 芒果哈密瓜奶
西兰花胡萝卜汁 南瓜香蕉奶

预防青春痘 90

葡萄柚柠檬汁 苦瓜芦笋汁
番茄橙汁

增强抵抗力 92

南瓜蛋黄奶 强身精力汤
明日叶猕猴桃汁

改善酒醉症状 94

西瓜圆白菜汁 甘蔗薄荷汁
番茄汁 柿子胡萝卜汁
柠檬蜜奶 李子酸奶

改善中暑症状 98

西瓜柠檬汁 哈密瓜毛豆酸奶
芒果橙子酸奶 哈密瓜柠檬汁
番茄柠檬汁 芒果葡萄柚酸奶

改善食欲不振 102

菠萝西瓜汁 菠萝番茄汁
木瓜百香果奶 菠萝葡萄柚汁
芹菜苹果汁 葡萄柠檬汁

预防骨质疏松 106

菠菜菠萝奶 黄豆胚芽粉奶



养生保健水果醋

醋的功效 108

选购好醋的诀窍 110

自制果醋Q&A 111

金橘醋 113
苹果醋 114
红葡萄醋 115

橙子醋 117
柠檬醋 118
桑葚醋 119
草莓醋 121
梅子醋 123
菠萝醋 124

附录：水果的食疗效果简介 125

? 为什么要多吃水果

水果是人体所需维生素和矿物质的主要来源之一，不必烹调就可以吃，各种营养的损失极少。

■ 维生素

水果通常都含有丰富的维生素，如橘子、柠檬和番石榴含有大量的维生素C；菠萝和柿子则含有丰富的 β -胡萝卜素，进入人体后会转变为维生素A。



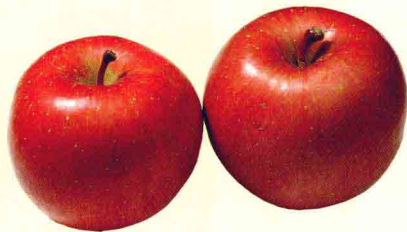
■ 天然膳食纤维

许多研究报告指出，水果中含有大量的天然膳食纤维，可促进胃肠蠕动与排泄、预防便秘、减少体内毒素的累积，预防大肠癌、痔疮、心血管疾病、癌症等。此外，水果多属碱性，喜欢吃肉的人更应多吃水果，以平衡体内的酸碱度。美国心脏协会曾指出：每天摄入20~25克水果和蔬菜的天然膳食纤维，可预防心脏病发生。



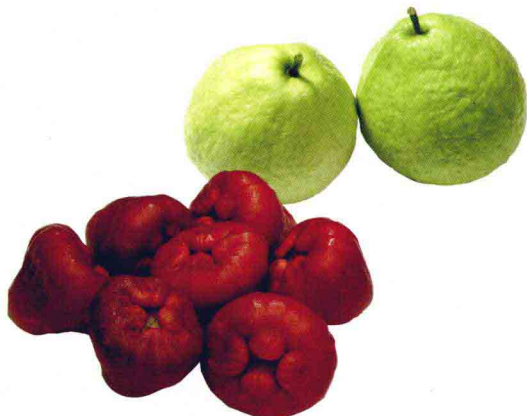
■ 各种有机酸与天然果糖

水果含有多种有机酸，如柠檬酸、苹果酸或酒石酸等，可增加食欲、帮助消化，甚至还能阻止糖类转化为脂肪。美国科学家已经证实，水果中含有天然果糖和类胡萝卜素，可加快大脑神经的传递速率，是大脑的最基本燃料，可提升大脑的反应速度，增强记忆。水果中含有的苹果酸和柠檬酸，还能消除人体的疲劳。



■ 钾与各种矿物质

科学家认为，经常食用水果的人，由于摄入水果中的钾及各种矿物质，出现卒中的概率比其他人小。



? 吃水果的正确方法

■ 饭前20分钟吃水果

许多人喜欢吃水果，但却不知道水果要如何吃才健康。那么，怎样吃才能充分吸收水果的营养呢？

最好空腹食用水果或饮用新鲜蔬果汁，20分钟后再吃肉类或其他食物。如果吃完水果马上进食其他食物，会破坏水果的营养成分。此外，人体的养分是通过血液输送的，如果水果与其他食物同时吃，会造成血液的负担，也会让肠胃不能完全吸收水果的营养。因此，在饭前20分钟吃水果，可以充分摄取到水果的营养。



■ 少吃罐头水果

水果一定要生吃或打成果汁饮用，罐装水果与果汁经过了加热杀菌步骤，会破坏大量的营养成分，因而无法保留新鲜水果或鲜榨果汁的营养成分。

■ 不要为节食而大量吃水果

水果所含的果糖和葡萄糖进入人体后会转变为中性脂肪，所以通过大量吃水果来减肥，未必会达到效果。

■ 有些水果不宜与海鲜同吃

柿子、柠檬、葡萄和杨梅等含大量鞣酸成分的水果，不可与鱿鱼、龙虾、海带等海产品同食，因为鞣酸会与钙、铁形成难以消化的物质，引起恶心、腹痛及呕吐等症状。



■ 吃水果不宜过量

许多人以为多吃水果有益无害，其实过量食用水果也会对身体造成负担，而且过多的营养身体无法吸收，导致无谓的浪费。如苹果含大量的糖分和钾元素，过量食用不利于心脏与肾的保健，患有冠心病、肾炎和糖尿病的人不可以多吃；过食菠萝会引起过敏症，还会出现舌麻与唇裂；西瓜性寒凉，年迈体弱者吃得太多会引起腹痛或腹泻。总之，水果一定要适量食用。



吃水果的注意事项

■ 如何选择合适的水果

吃水果时，应根据自己的体质选择合适的水果。

虚寒体质者脸色略苍白，平时很少口渴，不喜欢寒凉的环境和食物。这种体质的人可选择温热性的水果，如荔枝、龙眼、石榴、樱桃、橙子、杏、番石榴和榴莲等。

实热体质者脸色微赤红，是口渴舌燥，喜欢吃冷饮，容易心烦气躁，常便秘。这种体质的人要多吃寒凉性的水果，如香瓜、西瓜、梨、杨桃、猕猴桃、桑葚和芒果等。

经常泛胃酸的人不宜吃李子和梅子等凉性水果；心脏病患者不宜吃水分较多的水果，如西瓜、椰子，以免增加心脏的负担或造成水肿现象。

■ 喝葡萄柚汁的禁忌

如正在服用下述6种药物：降血压药、强心剂、镇痛药、抗癫痫药剂、精神安定剂和解热药物，应避免饮用葡萄柚汁。因为葡萄柚中的维生素C会阻碍药物的分解，导致药剂大量积存在体内，引发副作用。



■ 完全洗净果皮

吃水果之前，应将果皮洗净，因为果皮有时会有农药残留，即使是可以剥去皮食用的水果，也可能在切或剥开的时候沾到果皮上的农药。所以无论去不去皮，吃水果前一定要先把果皮洗干净。



■ 不要食用出现霉斑或腐烂的水果

已经发霉的水果，即使削去有霉斑的部分，水果内也会残留霉菌的菌丝体。已经呈现腐烂现象的水果中，各种微生物繁殖得非常迅速，甚至会向尚未腐烂的部分扩散。所以不要食用削去霉斑或腐烂部分的水果。



认识各种 水果的营养



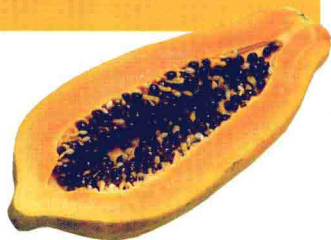
木瓜

[又名] 番木瓜、万寿果

[主要功效] 促进消化、养颜美容、减少皱纹、抗肿瘤、调节血脂、软化血管。

食疗效果

木瓜味甘、性平。青木瓜与熟木瓜所含的营养成分略有不同，熟木瓜所含的维生素C是青木瓜的2倍。木瓜含有蛋白质分解酶、柠檬酸、酒石酸和 β -胡萝卜素等，其维生素含量比一般水果高，热量却不高。木瓜含有木瓜酶，可促进消化。将木瓜泥涂在伤口上，可加速伤口愈合。用木瓜皮搽脸，可使皮肤光滑细嫩、美容养颜、减少细纹、延缓皱纹的产生。木瓜中的木瓜碱具有抗肿瘤的效果，并能调节血脂、软化血管、抗炎及抑菌。



选购要领

木瓜很难从外表判断是否香甜，最好试吃后再选购。挑选时用手掂一掂，感觉较重的木瓜较佳。

注意事项

木瓜有收缩子宫的作用，孕妇不宜多吃。木瓜含有木瓜碱，有小毒，不宜多吃。

西瓜

[又名] 水瓜、寒瓜、夏瓜

[主要功效] 利尿、改善浮肿、促进新陈代谢、解酒、改善尿道炎与膀胱炎。

食疗效果

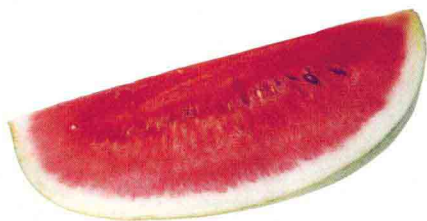
西瓜味甘、性寒，具有强效的利尿效果，可改善因肾病、心脏病、怀孕和高血压等引起的浮肿，还能促进新陈代谢、解酒。西瓜可治疗女性尿道炎与膀胱炎等症；夏天口渴时，多吃西瓜可收到生津止渴的功效。西瓜皮又称西瓜翠衣，具有解毒消暑、祛火除烦和利尿化湿的作用，可切成丝凉拌食用，既能消暑又可增加食欲。西瓜子有化痰、清肺、润肠和助消化的作用。

选购要领

果实肥满、果形正、果皮光滑且硬，用食指轻弹果皮，声音坚实者较佳。

注意事项

西瓜性寒，体质虚寒和容易下痢者不宜多吃，易引发腹泻、腹胀或食欲下降。



葡萄

[又名] 蒲桃、葡桃

[主要功效] 利尿、安胎、减少胆固醇与自由基、增强体力、改善低血糖反应。

食疗效果

葡萄味甘、酸，性平，富含葡萄糖与果糖，还含有抗坏血酸与多种矿物质，有解表透疹、安胎和利尿等功效。葡萄可减少胆固醇、清除体内的自由基、抗衰老，并能防止癌细胞扩散。葡萄具有补血养气的作用，可使肤色红润、秀发乌黑靓丽。葡萄糖与果糖进入体内会转化为能量，迅速补充体力，是出血症患者病愈后的补气良品。孕妇常吃葡萄可安胎气。身体出现心悸、虚汗、眩晕及视物不清等低血糖反应时，若及时服用葡萄汁，病情即可缓解。葡萄的皮和籽



是葡萄的精华，葡萄籽中含有的原花青素是一种高效的抗氧化物质，其抗氧化作用是维生素E的50倍。

选购要领

新鲜的葡萄果皮有弹性，茎呈绿色，有白色的粉末均匀地分布在果皮上。如果茎干枯，果粒易脱落，表示已经采收一段时间了。

注意事项

不宜大量食用葡萄，否则易生内热或泄泻。葡萄含糖量很高，糖尿病患者不宜多吃。

葡萄不宜和海鲜同食，以免葡萄所含的鞣酸和海鲜的钙质结合而影响健康。

小偏方

- 改善声音沙哑 葡萄100克榨汁，与120毫升甘蔗汁混合饮用。
- 治疗慢性胃炎 每天饮用适量红葡萄酒，每天2~3次，每次约15毫升。
- 治疗感冒口渴 取240毫升现榨葡萄汁加热，加少许蜂蜜调匀饮用。
- 降血压 取适量葡萄汁与芹菜汁调匀饮用。

葡萄橙汁

将20颗葡萄(洗净)、2个橙子(去皮与籽，果肉切成块)一起榨汁，再加入1大匙柠檬汁，可促进体内毒素排出，让你容光焕发，肌肤细腻。

芒果

[又名] 沙果梨、檬果、望果、蟒果

[主要功效] 保护视力、润泽肌肤、降低胆固醇与三酸甘油酯、清肠胃、消肿止痛。

食疗效果

芒果味甘、酸，性凉，含有丰富的维生素A，有止呕、止晕和抗癌功效。芒果富含 β -胡萝卜素，有助于保护视力、润泽肌肤；含有维生素C与矿物质，可降低胆固醇，有效预防动脉硬化与高血压；膳食纤维可促进排便，缩短粪便停滞在体内的



时间。轻微烫伤时，敷芒果肉可消肿止痛。牙龈肿痛或咳嗽多痰时，多吃芒果也可改善症状。

选购要领

熟软的芒果比较香甜可口，如果尚未熟软，不妨放置几天再吃。

注意事项

糖尿病、风湿、过敏体质、内脏炎症或长疮疖、风寒咳嗽及胃病患者不宜食用。芒果不宜长期过量食用，否则可能引发肾炎。

山楂

[又名] 红果、山里果、山里红

[主要功效] 清除自由基、增强免疫力、抗癌、促进食欲、稳定钙含量，可延年益寿。

食疗效果

富含碳水化合物、膳食纤维、钙、铁、钾和维生素C，所含的黄酮类物质、维生素C和 β -胡萝卜素能阻断并减少自由基的生成，可增强机体的免疫力，有防衰老和抗癌的作用。因此，常吃山楂制品能增强食欲，改善睡眠，保持骨和血中钙的恒定，预防动脉粥样硬化，使人延年益寿，因此被视为长寿水果。

选购要领

选购山楂时最好挑选果形整齐端正，



果实个大且均匀，果皮新鲜红艳、有光泽且无皱缩，没有干疤、虫眼或外伤，滋味清新酸甜的。

注意事项

山楂会刺激子宫收缩，有诱发流产的可能，因此孕妇不宜食用。山楂可促进消化液分泌，但不能强健脾胃功能，所以脾胃虚弱者也不宜食用。血脂过低和处于换牙期的儿童不宜多吃山楂。

猕猴桃

[又名] 毛桃、奇异果

[主要功效] 清热止渴，消烦渴，预防黑斑、雀斑与血管老化，降低胆固醇，减少毒素在体内的堆积。

食疗效果

猕猴桃味酸、甘，性寒，可清热止渴、消烦渴及治疗黄疸。猕猴桃富含维生素C和钙，可有效预防黑斑和雀斑的产生，改善血管老化、动脉硬化和高血压等症。猕猴桃富含膳食纤维，可降低胆固醇、帮助消化、促进排便、防止毒素在体内堆积。猕猴桃还可减少体内的自由基(自由基过多是致癌的原因之一)，有防癌功效。此外，猕猴桃还能促进蛋白质的消化吸收，减轻消化道的负担。

选购要领

果肉稍软且茸毛较密者为佳。若猕猴桃



桃尚未熟软，不妨放几天再吃。

注意事项

猕猴桃性寒，脾胃虚寒、月经过多、尿频或有流产征兆者忌食。吃完猕猴桃不要马上喝牛奶，因为猕猴桃含有的维生素C容易与牛奶中的蛋白质凝结成块，影响消化，造成腹痛或腹泻。

李子

[又名] 李实、红肉李

[主要功效] 解酒、舒筋活血、改善腹水、止渴、利尿、消食积。

食疗效果

李子味甘、酸，性寒，具有生津止渴、活血、利尿和消食积的功效，可消腹水、治风湿与气滞血凝等症。患肝硬化并有腹水症状时，可食用新鲜的李子来改善。李子还具有解酒的功效。

选购要领

应挑选表皮有光泽、果肉有弹性且稍软的。若为红色果肉的李子，应选果皮黑



红有光泽，表面有白色粉末者。

注意事项

李子不宜多吃，脾胃虚寒者不宜食用，以免引起胃痛。

枇杷

[又名] 金丸、炎果、枇杷果

[主要功效] 镇咳化痰、润五脏、保护肌肤与黏膜、改善感冒引起的发烧与咳嗽症状。

食疗效果

枇杷味甘、酸，性凉，具有除燥、润五脏、镇咳化痰、止渴、下气等功效，用于减轻吐血、燥渴和呃逆等症。枇杷含有β-胡萝卜素，在体内会转化为维生素A，对黏膜和皮肤有保护作用。感冒发烧或咳嗽时，吃枇杷可减轻症状。枇杷所含的有机酸可刺激消化腺分泌，促进食欲、帮助消化及解暑。枇杷叶也是中医的常用药，取晒干的枇杷叶（除去叶背面的茸毛后阴干）煎茶饮用，可促进食欲、消除疲劳及预防感冒。患痱子或皮肤炎时，用枇杷叶煎水涂抹患处，可减轻症状。



选购要领

果实硕大丰满，果皮呈深橙黄色且有明显的白色茸毛者较佳。如果实较小，果皮呈浅黄色且光滑者不算佳品。

注意事项

脾胃虚寒和糖尿病患者不宜食用枇杷。枇杷也不宜吃多，过量食用易助湿生痰。枇杷仁有毒，绝对不能吃。

枇杷百合饮

将枇杷8个去皮与核，百合10克洗净，加240毫升水与少许冰糖，放入锅中蒸30分钟，趁热吃果肉喝汤，可润肺补气，养颜美容，使肌肤光滑细嫩。风寒咳嗽及常排软便者不宜食用。

小偏方

- 促进食欲 枇杷100克去皮加水煎煮，分2次吃果肉喝汤。
- 治疗声音沙哑 新鲜枇杷叶与鲜竹叶各15克洗净，加水煎服。
- 润肺止咳 新鲜百合、去皮和籽的枇杷与新鲜莲藕各30克加水煎煮，再加入少许冰糖代茶饮，可润肺止咳。