

中国地道食材

水果分步详解

千余条水果搭配指导方案，美妆美体美颜大全 | 李健 编



菠萝 Pineapple

可分解蛋白质，有助消化，有利于减肥。

菠萝果形美观，汁多味甜，营养成分极为丰富。果肉中含有还原糖、胡萝卜素、维生素、尼克酸等。



别名：蜜梨、露兜子、凤梨、露兜、巴西
所属家族：菠萝科菠萝属

鳄梨 Avocado



降低血脂，保护肝脏。

鳄梨富含多种维生素、矿物质、食用植物纤维、不饱和脂肪酸，是高能低糖的水果。



别名：[Avocal]
产地：美国佛罗里达、危地马拉
用途：食用、化妆品添加剂

柠檬 Lemon



养生茶饮

适合电脑族的枸杞茶

枸杞一年四季皆可服用，夏季午后可泡茶，可以改善体质，助睡眠。枸杞茶不宜单独与绿茶搭配，适合与黄菊、金银花、胖大海和冰糖一起泡茶饮用，用服过量的电脑族尤其适合。



祛散风清利头
通咽爽
补肾养宁心安



草莓 Strawberry

消暑解热，生津止渴。



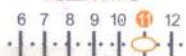
补血、益气、对老人、儿童和体弱者而言，是温补的佳品。

鲍鱼果 Abalone Fruit



鲍鱼果富含优质油脂，对体弱、病后虚损者有很好的补养作用。

鲍鱼果熟了



树莓 Raspberry



补肾壮阳，延年益寿。

树莓可入药，其果实有补肾壮阳，促进前列腺荷尔蒙分泌的作用。

别名：慕纳子、覆盆子、野莓、树莓
所属家族：蔷薇科悬钩子属

哈密瓜 Cantaloupe



鲜甜脆嫩，营养丰富。哈密瓜，性寒味甘，有利小便、止渴、除烦热、防癌等作用。

别名：甜瓜、甘瓜、网纹瓜
产地：中国新疆及甘肃敦煌一带
所属家族：葫芦科

猕猴桃 Kiwi



猕猴桃可调中理气，生津润燥解热除烦。

别名：奇异果
产地：中国
所属家族：猕猴桃科猕猴桃属

葡萄 Grape



止咳除烦，补益气血。

葡萄有益肝肾，生津液、强筋骨、利小便、止咳除烦、补益气血的功效。

椰子 Coconut

生津止渴，利尿消肿。

椰子性味甘平，具有补虚强壮，消气祛风，消疳杀虫等诸功效，久食能令人面部润泽。

别名：青椰、黄金、椰菜、椰王头、椰糖、椰膏、马来甜瓜
所属家族：棕榈科椰子属

杨桃 Carambola



消食解酒，降压舒心。杨桃是久负盛名的岭南佳果之一。杨桃的果肉呈蜡质，甜多汁。杨桃含有多种营养成分，以及大量的维生素C。杨桃清甜可口，带有一股清香。



别名：羊奶、杨梅桃、星梨
产地：马来西亚
所属家族：酢浆草科五裂木属

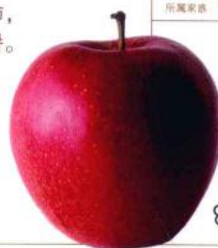


苹果，古称柰，又叫柰，酸甜可口，营养丰富，是老少皆宜的水果之一。

苹果 Apple

生津润肺，除烦解暑。

苹果性味甘酸而平，有生津止渴、润肺除烦、健胃醒酒、养心益气、解暑解酒等功效。



别名：苹果、柰、海棠、海棠果
产地：美国
所属家族：蔷薇科苹果属

蓝莓 Blueberry



蓝莓含有丰富的花青素，具有抗氧化、抗衰老、保护视力、改善睡眠、增强免疫力等功效。

别名：蓝莓、越橘、越橘果
产地：美国
所属家族：杜鹃花科越橘属

中国地道食材——

水果分步详解

图录
大全

李健 编著

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

中国地道食材——水果分步详解图录大全 / 李健编著. —— 武汉: 武汉出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5430-6253-5

I. ①中… II. ①李… III. ①水果 - 食品营养 - 基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第169440号

书 名 中国地道食材——水果分步详解图录大全

编 著: 李 健

责任编辑: 张葆琚

特约策划: 张 超

特约编辑: 周 贺 卢 晶

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 15

字 数: 300千字

版 次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



水果养生方法多，去病强身两相宜

原始社会时，祖先们因为生存需要，开始采食各种果实。水果以其来源充足、易于采摘、甜酸可口的特点，逐渐成为人类较为稳定的食物。由于采摘水果多由妇女完成，母系氏族便应运而生。可见，当时水果在人类的食谱中占有很大的比例。随着人类社会的发展进步，农业取代了狩猎，采摘水果不再是人类获取食物的首要手段。但不管历史如何发展，水果始终在人类饮食中占有重要的位置。水果已经不再是填饱肚子的食物，而是茶余饭后的开胃品、款待客人的佳品，甚至是防治疾病的辅助品。

水果——健康可口的补品

水果是指多汁且有甜味的植物果实，不但含有丰富的营养且能够帮助消化，也是对部分可以食用的植物果实和种子的统称。水果品种繁多，形态各异，色泽艳丽，鲜嫩欲滴，气味芳香，甜酸可口，营养丰富，治病强身，是最受人们欢迎的美味食品。

水果可分为鲜果和干果两大类。鲜果的种类较多，有苹果、梨、葡萄、菠萝、桃、香蕉等；干果主要指坚果类，如核桃、榛子、松子、板栗等。

鲜果中含有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质等营养成分。干果除含有上述营养元素外，热量及钾元素的含量很高，有利于心脑血管的健康，且易于贮存、运输，吃起来也别有风味。

水果按其属性可分为寒、热、温、凉、平，偏寒的水果有柑、菱角、荸荠、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等，体质虚寒的人要慎食。温热类水果有枣、栗、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等，体质燥热的人食用要适量。性平的水果有梅、李、椰、枇杷、山楂、苹果等，这类水果适宜于各种体质的人。食用水果时最好参考个人体质，以及四时变化，应天时、地利、人和方能起到养生保健的作用。

水果——治病强身的美味

用水果预防和治疗疾病，经过历代医学家的研究和实践，积累了相当丰富的经验。如石榴止泻、梨止咳润肺、山楂开胃消食、香蕉降压通便等。民间关于水果治病的故事也是数不胜数。

相传唐朝会昌年间，武宗皇帝李炎患病，终日口干舌燥、心热气促，服了上百种药物

均不见效。满院太医束手无策之时，从青城山来了一位道士，自称有妙方可治皇帝之病。只见道士从袍袖中取出一梨，放入钵中，捣碎取汁，配蜂蜜熬炼成膏。李炎服后，果然病愈。后此方流入民间，谓之“梨膏”。

晋代葛洪的《神仙传》中还有一则柑橘治病的故事：西汉文帝年间，桂阳人苏仙公精通医术，苦炼修仙。在成仙之前，他对母亲说：“明年天下疾疫，庭中井水一升，檐下橘叶一枚，可疗一人。”第二年，果然瘟疫流行，其母照此言给人医治，真的治好了很多人。后来，有些药店堂前所挂“橘井泉香”匾额，就是来源于此。唐代诗人元稹还以此为题材写过《橘井》诗：“灵橘无根井有泉，世间如梦又千年。乡园不见重归鹤，姓字今为第几仙。风冷露坛人悄悄，地闲荒径草绵绵。如何躐得苏君迹，白日霓旌拥上天。”这些传说固然有些失实，但橘确实可以治病。

水果还有另外一些独特的功用，如柠檬含有大量的柠檬酸，苹果含有大量的苹果酸，葡萄含有酒石酸等，这些有机酸能刺激消化液的分泌，进餐半小时后适量吃点水果对消化大有益处。

本书在取材上，直接对准时下大家最关心的饮食健康问题，进行详细深入的分析，通过介绍水果的食疗功效及食疗方法，让你切身感受到水果的大功效大作用。

本书具有六大特点：

- 一、近百种水果的详细介绍，品种丰富而全面，涵盖了日常生活中所有常见的水果；
 - 二、营养指数表，包括了每种水果的主要营养素含量，通过图表的形式让你对水果的营养值一目了然，便于参考；
 - 三、每种水果的贮藏方法、选购指南、食用禁忌，让你了解购买、食用的过程中要注意的问题；
 - 四、全面而又权威的疗效介绍、相关的祛病妙方，水果助你健体的同时，更能祛病强身；
 - 五、上千种水果的相关菜肴、饮品，用料精准，做法详细，为水果换一种吃法；
 - 六、近百种水果的DIY面膜，专为白领女性设计，补养身体，更要美化容颜。
- 为你提供丰富的水果相关知识，助你选择属于自己的健康，提高生活质量，远离疾病困扰。





前言 / 1

阅读导航 / 8

水果营养面对面 / 12

约会安眠，水果做红娘 / 13

围观增强免疫力的水果 / 14

给自己美丽，盘点天然保养水果 / 15

水果排毒，健康零负担 / 16

抗辐射水果大特写 / 17

低热量水果，享“瘦”轻盈 / 18

抗氧化、防衰老水果的红毯秀 / 19



仁果类水果 / 20—35



- 苹果 一日一苹果，医生远离我 ... 22
- 梨 润肺止咳疗效好 ... 26
- 海棠果 生津止渴，助消化 ... 29
- 山楂 最能健胃消食 ... 30
- 枇杷 健脾利水的“黄金丸” ... 32
- 水果瘦身：仁果类水果独特的减肥功效 ... 34



核

第二章 核果类水果 / 36—63

- 水蜜桃 补益气血的“天下第一果” …… 38
- 蟠桃 驰名海外的“仙果” …… 40
- 油桃 兼具苹果和梨风味的无毛桃子 …… 41
- 李子 生津润喉的好帮手 …… 42
- 杏 酸甜适口的癌症防火墙 …… 45
- 梅子 防治心血管疾病的酸果 …… 48
- 杨梅 天然的绿色保健食品 …… 50
- 橄榄 富含钙质的骨骼发育专家 …… 52
- 樱桃 调养气色防贫血 …… 54
- 大枣 补血养颜不显老 …… 56
- 椰枣 阿拉伯人的沙漠面包 …… 58
- 冬枣 营养价值为百果之冠 …… 59
- 沙枣 健脾止泻，用于消化不良 …… 60
- 余甘果 先苦后甜，越吃越少年 …… 61
- 水果溯源：核果类水果的悠久历史 …… 62





第三章 浆果类水果 / 64—109

- 葡萄 熬夜族的活力源泉 … 66
- 香蕉 抵抗辐射，消除疲劳的“快乐水果” … 70
- 芭蕉 清甜爽口，开胃助消食 … 72
- 黑莓 营养丰富的新兴小果 … 73
- 八月札 疏肝理气，活血止痛 … 73
- 石榴 软化血管降血脂 … 74
- 猕猴桃 “维C之王”，令皮肤光滑透白 … 76
- 草莓 抗氧化，防早衰的最佳果品 … 78
- 树莓 补肾壮阳，促进荷尔蒙分泌 … 80
- 黄皮 生津止渴，顺气镇咳，促进消化，强心 … 81
- 桑葚 养心益智的皇家御用补品 … 82
- 木瓜 丰胸抗肿瘤的“百益果王” … 84
- 人心果 清心润肺，辅助治疗血管硬化 … 87
- 柿子 润肺生津解宿醉 … 88
- 荔枝 美容祛斑又补脑 … 90
- 枸杞 药食两用的进补佳品 … 92





- 酸浆 清热解毒，降压强心，抑制细菌 … 95
- 灯笼果 酸味纯正的开胃果品 … 95
- 无花果 健胃整肠，清热止咳 … 96
- 杨桃 茶余酒后最适宜 … 98
- 火龙果 具有美容保健双重功效 … 100
- 蓝莓 人类五大健康食品之一 … 102
- 番茄 神奇的菜中之果 … 104
- 水果传奇：浆果类水果的时空之旅 … 108

坚

第四章 坚果类水果 / 110—149

- 龙眼 益气补血，增强记忆力 … 112
- 核桃 脑力劳动者的健脑佳品 … 114
- 榧子 香气特殊，诱人食欲，能杀虫助消化 … 117
- 板栗 可做粮食的“长寿干果” … 118
- 榛子 营养全面的“坚果之王” … 120
- 松子 强健筋骨，润泽五脏，有益于老年人身体健康 … 122
- 腰果 果实可榨油，树叶、树根能入药 … 124
- 开心果 心脏的“保镖” … 126
- 杏仁 宣肺止咳抗肿瘤 … 128
- 夏威夷果 有独特奶香的“干果皇后” … 131
- 鲍鱼果 高热量的健脑干果 … 131
- 葵花子 保护心血管健康的小零食 … 132
- 莲子 补肾固精的食疗佳品 … 134
- 巴旦木 开窍安神的健身滋补品 … 137



- 芡实 葆活力、防早衰的良物 … 138
- 银杏 敛肺定咳喘的皇家贡品 … 140
- 花生 可预防高血压和老年痴呆症 … 142
- 南瓜子 补脾益气，有驱虫之功 … 144
- 西瓜子 清肺润肠的休闲食品 … 145
- 芝麻 八谷之中，唯此为良 … 146
- 水果养生：常食坚果类水果，可预防心脑血管疾病 … 148



橘

第五章 柑橘类水果 / 150—171

- 橘子 天然的抗氧化剂 … 152
- 金橘 果皮果肉皆可食用 … 155
- 橙子 补充能量，美容养颜的疗疾佳果 … 156
- 枳 破气消积，化痰除痞 … 160
- 芦柑 理气健胃，消除疲劳，促进食欲，降低胆固醇 … 161
- 柚子 易于保存的天然水果罐头 … 162
- 葡萄柚 降压，解毒，助消化，降低胆固醇 … 164
- 柠檬 最有药用价值的“神秘药果” … 166
- 佛手 果中之仙品，世上之奇卉 … 169
- 水果甄别：怎样区分各种柑橘类水果 … 170



第六章 热带及亚热带水果 / 172—197

- 菠萝 增进食欲助消化 ... 174
- 芒果 养颜明目的百搭水果 ... 176
- 榴莲 热带果王，又臭又香又好吃 ... 178
- 山竹 雪白嫩软、清甜甘香的“果中皇后” ... 180
- 椰子 汁液清甜，解渴祛暑 ... 182
- 莲雾 可治疗多种疾病的佳果 ... 184
- 菠萝蜜 补中益气“齿留香” ... 185
- 番石榴 东南亚最畅销的水果之一 ... 186
- 人参果 抗衰老，降压降血糖 ... 187
- 槟榔 历代医家治病的药果 ... 188
- 番荔枝 养颜美容，补充体力，清洁血液，强健骨骼 ... 190
- 刺梨 滋补健身，营养珍果 ... 191
- 百香果 营养丰富的“果汁之王” ... 192
- 鳄梨 一个鳄梨相当于三个鸡蛋 ... 194
- 红毛丹 润肤养颜、清热解毒、增强人体免疫力 ... 195
- 水果之约：台湾特色水果一览 ... 196





瓜 第七章 瓜果类水果 / 198—211

- 哈密瓜 沙漠里的“瓜中之王” … 200
- 香瓜 消暑热，解烦渴，甜于诸瓜 … 202
- 白兰瓜 清暑解热，解渴利尿，开胃健脾 … 205
- 西瓜 富有营养，纯净安全的“瓜中之王” … 206
- 水果考：瓜类水果分布地图 … 210



其他 第八章 其他水果 / 212—226

- 甘蔗 清润、甘凉滋养的食疗佳品 … 214
- 荸荠 地下雪梨，江南人参 … 216
- 菱角 通乳利尿，止消渴 … 218
- 罗汉果 清热解暑，化痰止咳，凉血舒骨，生津止渴 … 219
- 金樱子 补肾固精，利尿止泻 … 220
- 雪莲果 清肝解毒，调理血液，助消化，清除自由基 … 221
- 百合 药食兼用的美丽花朵 … 222
- 仙人掌 美洲地区的传统食品 … 225
- 芦荟 集医药，美容，保健于一身 … 226

附录1：水果拼音索引 / 228

附录2：水果作坊——佳肴、饮品及DIY面膜速查索引 / 233

食材知多少

总述食材的特点，对食材进行全面解读。

食物名称

对食材进行详尽归类，阅读时，省时更方便。

食材小档案

对食物的性味归经进行介绍，食材特性一目了然。

逼真高清图片

全书共收录上百幅高清图片，生动美观，有很高的收藏价值。

品种简介

对蔬果进行全面了解，家族成员全面推介。

猕猴桃

浆 浆果类水果 猕猴桃

每100g猕猴桃含有：

热量	53kcal
蛋白质	1g
脂肪	0.1g
碳水化合物	13.5g
膳食纤维	2.5g
维生素：	
A	66mg
C	652mg
矿物质：	
钾	144mg
钙	32mg

猕猴桃熟了

7 8 9 10 11 12

猕猴桃家族成员：

- 黄金猕猴桃**：果肉的颜色偏黄且甜味重，顶部有突出的“尖儿”。
- 小猕猴桃**：单果长3cm左右，生产美国，果皮薄且无茶色绒毛。
- 绿猕猴桃**：果实圆柱形且个大，表皮上茶色绒毛过多，酸味浓。

DIY 蔬果汁

猕猴桃 + 橙子 + 竹笋 + 西兰花 + 生菜	利尿、美颜、缓解疲劳。
猕猴桃 + 西红柿 + 韭菜 + 木耳	预防感冒、降脂、消脂减肥。
猕猴桃 + 洋葱 + 沙丁鱼 + 猪肉	防止肌肤老化，抵御生活常见病。

76 中国地道食材——分步详解图录大全

饮食搭配

根据食材的特性给出合理的食疗处方。

贴心索引

对本节介绍的水果进行总体介绍，整节内容一目了然。

饮食 Drinks 6-6 Gourmet 6-5 Beauty 6-8 Products

养生功效大搜索
增强免疫力，预防癌症，维持心情，美容养颜。

猕猴桃中的维生素C，可以促进骨胶原的形成；抗氧化物质能够增强人体的自我免疫功能。猕猴桃中含有谷胱甘，它对癌症基因突变有较强的抑制作用，在一定程度上能有效抑制多种癌细胞的病变。

猕猴桃中含有的血清促进素，对稳定情绪、镇静心情有特殊的作用。其中所含的天然肌醇，能促进脑部活动，所以多吃猕猴桃有助于改善情绪。

另外，猕猴桃是一种营养和膳食纤维都丰富的低脂肪食品，对美白肌肤、减肥、美容有独特的功效，是爱美人士的最佳水果。



选购方法

选购猕猴桃时，应首先细致地触摸果实，然后选择较硬的。已经整体变软或局部变软的果实，都不能久放，因此最好不要购买。此外，体型饱满、无疤痕、果肉呈浓绿色的果实比较好。

选购指南

只选对的，不买贵的，称心如意随意挑。

水果作坊

常见的食材，不同的搭配，简单的做法，健康美味，内外同补，一步到位。

知识扩展

对水果进行拓展性的知识补充，既有储存方法，又有生长周期等内容介绍，使读者对其有更全面的了解。

猕猴桃柠檬柳橙汁

► 滋润皮肤，预防过敏。

材料：

柠檬半个，豆芽菜100g，猕猴桃1个，柳橙1个，冰块少许。

制作方法：

1. 将柠檬洗净后连皮切成三块，去除柳橙的果皮及种子，猕猴桃削皮后直立对切为二；
2. 将柠檬、柳橙放入榨汁机内榨汁，豆芽菜和猕猴桃顺序交错地放入榨汁机，榨汁，再在果汁中加入少许冰块即可。

猕猴桃收缩毛孔面膜

► 补水保湿，清洁净化，收缩毛孔，紧致肌肤。

材料：

猕猴桃一个，鸡蛋一个。

制作方法：

1. 将猕猴桃洗净，去皮切块，置于搅拌机中，打成泥状，备用；鸡蛋磕开，滤取鸡蛋清，与猕猴桃泥一同倒在面膜碗中；
2. 充分搅拌，调成稀薄适中、易于敷用的面膜糊状，待用；
3. 用温水清洁面部后，先以热毛巾敷脸约3分钟~5分钟，再取适量调制好的面膜涂抹在脸部，避开眼部及唇部四周的肌肤，10分钟~15分钟后，以清水洗净。

保存方法

猕猴桃很耐储存。一筐放入冰箱3个~4个月都没问题，也可以把猕猴桃放在密封袋子里，放出其中的空气，扎紧开口，然后放到阴凉通风处，可延长保质期。

催熟方法



一般刚买回来的猕猴桃很可能还未完全熟透，如果将梨和苹果放在一起，苹果释放出的乙烯可以起到催熟的效果。

产地分布图

陕西、贵州、湖南、河南



产地分布

食材分布，地理位置，一一对比。

美食



美容



吃猕猴桃时注意

猕猴桃的食用禁忌

脾胃虚寒、慢性胃炎、寒湿痹者忌食；痛经、闭经的女性忌食；风寒感冒、小儿腹泻者不宜食用。

儿童忌食猕猴桃

据英国一次调查研究显示，5岁以下的儿童最容易产生猕猴桃过敏反应，不良反应包括口腔溃疡、舌头肿胀，但没有食用猕猴桃致死亡的病例报告。

中医食疗方

“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威。



健康之旅从水果开始

水果主要分为鲜果和干果两大类。鲜果富含维生素，其中维生素C的含量尤为突出，同时还富含较多的无机盐和微量元素，如钙、铁、锌、钾等，但所含的蛋白质较少。干果营养十分丰富，所含的脂肪绝大部分为不饱和脂肪酸，是人体必需脂肪酸的优质来源。此外，干果还含有丰富的蛋白质、碳水化合物及膳食纤维，尤其富含矿物质和维生素，其中钾、钠、钙、镁、铁、锌、B族维生素、维生素E、叶酸和烟酸的含量都较多。

水果中所含的多种营养物质，对人体的生理机能都起着重要的作用。

维生素A：具有增强免疫力、促进肌肤细胞再生的作用，可以保持皮肤的弹性，减少皱纹，预防和治疗青春痘，并可保护眼睛，预防近视和夜盲症。富含维生素A的水果：橄榄、西瓜、橘子、桃等。

维生素C：可以增强身体抵抗力，预防感冒，消除疲劳，并可降低血液中胆固醇的

含量，预防静脉血管中血栓的形成，还可以促进新陈代谢，保持皮肤亮白。富含维生素C的水果：猕猴桃、柠檬、木瓜、草莓、荔枝、柚子等。

维生素E：可以促进血液循环，降低胆固醇，防治血管硬化及血栓，预防早产及流产。富含维生素E的水果：草莓、李子、葡萄、橙子等。

钾：具有降低血压、促进身体新陈代谢的作用，能够提高血液输送氧气的的能力，可预防失眠、高血压等症。富含钾的水果：香蕉、栗子、大枣、猕猴桃、梅子等。

糖：大多为葡萄糖和果糖等单糖，易被人体吸收利用，是水果甜味的主要来源。含糖较多的水果：大枣、葡萄、山楂、苹果、梨等。

蛋白质：是形成细胞和血液的主要成分，为人体提供热量，是人体所需的重要营养成分。含蛋白质较多的水果：樱桃、香蕉、大枣等。

脂肪：具有增强体力、保持体温的作用，而且还可润肠通便。水果中所含的脂肪大多由不饱和脂肪酸组成，易被吸收，营养价值较高。含脂肪较多的水果：香蕉、菠萝、樱桃、李子、大枣、山楂等。

水果营养面对面

水果主要分为鲜果和干果两类。鲜果富含维生素，尤其是维生素C，同时还含有较多的无机盐和微量元素，蛋白质含量较少。干果营养丰富，所含的脂肪绝大部分为不饱和脂肪酸，是人体必需脂肪酸的优质来源。此外，干果还含有丰富的蛋白质、碳水化合物及膳食纤维，尤其富含矿物质和维生素。

有些人习惯起床就吃水果，其实水果大多是寒凉食物，刚起床时就食用会刺激肠胃。最好在下午三四点吃水果，这有利于营养的吸收利用。还有一些因素影响着水果中维生素C的含量。比如，现代家庭一般都有冰箱，但水果存放的时间越长，维生素C损失就越多。

维生素C

富含维生素C的水果有柠檬、猕猴桃、木瓜、草莓、荔枝、柚子等。

增强身体抵抗力，预防感冒，消除疲劳，降低血液中胆固醇的含量，预防血栓的形成，促进新陈代谢，保持皮肤亮白。



桃子



柠檬

维生素A

富含维生素A的水果有桃子、猕猴桃、西瓜、橘子等。

具有增强免疫力、促进肌肤细胞再生的作用，可以保持皮肤弹性，减少皱纹，预防和治疗青春痘，并可保护眼睛，预防近视和夜盲症。

钙

富含钙的水果有猕猴桃、山楂、红枣等。

具有滋阴补肾、壮骨强筋、抗疲劳等功效，可以强健骨骼和牙齿，强化神经系统，防治失眠和骨质疏松。



草莓



猕猴桃

维生素E

富含维生素E的水果有草莓、李子、葡萄等。

可以促进血液循环，降低胆固醇，防治血管硬化及血栓，预防早产及流产。

钾

富含钾的水果有香蕉、栗子、大枣、猕猴桃、橘子等。

具有降低血压、促进身体新陈代谢的作用，能够提高血液输送氧气的能力，可预防失眠、高血压等症。



葡萄



香蕉

铁

富含铁的水果有桑葚、樱桃、栗子、红枣、龙眼等。

可以促进人体发育、抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润有光泽。

蛋白质

富含蛋白质较多的水果有大枣、樱桃、香蕉等。

是形成细胞和血液的主要成分，为人体提供热量，是人体所需的重要营养成分。



樱桃



大枣

脂肪

含脂肪较多的水果有樱桃、香蕉、菠萝、李子、大枣、山楂等。

具有增强体力、保持体温的作用，而且还可润肠通便。