

乐活健康系列

水果

这样吃就对了

何 冰◎编著

 中国农业大学出版社



生活健康系列

水果

这样吃就对了

李 强 主编

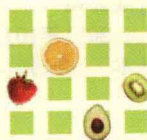
中国轻工业出版社

乐活健康系列

水果这样吃就对了



何 冰 • 编著



中国农业大学出版社
· 北京 ·

我和水果有个约会

水果——上天的恩赐，从降临到人间的那一刻，它们就以独特的气质吸引着我们，这些水果精灵让我们品尝，让我们享用，让我们回味。它们除了能补充我们日常所需的营养素之外，还有很多意想不到的作用。

人的体质不同，选择的水果亦不同。热性体质要选寒性水果来吃，寒性体质要选热性水果来吃。准妈妈的水果要有选择，如果身体有某些问题，吃水果也有学问。如果吃得不对，就会带给你很多不适。

性格急躁的人，如果选择草莓，可以帮助你培养耐心。

你知道香蕉越丑越可爱吗？香蕉含有具有抗癌作用的物质TNF，表皮黑斑越多的香蕉越成熟，免疫活性就会越高。香蕉，对于那些多愁善感之人，真是首选佳果，它可以舒缓你的情绪，帮助你远离悲观厌倦，成为你的“开心钥匙”。

柿子对于疲惫不堪的人来说，是最好的补养品，因为它含有丰富的铁元素，可以给你的身体注入“强心剂”。

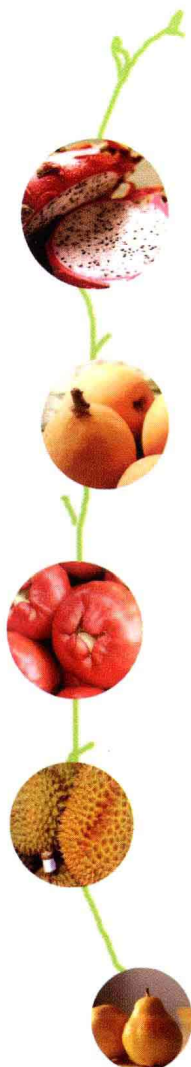
菠萝和木瓜中含有一种消化酶，吃完油腻的肉食，吃点菠萝或木瓜，给你的肠道洗洗澡吧，会让肠胃更舒服！再告诉你个秘密，木瓜众所周知，有丰胸的作用，不过要与酸奶同时食用，才会起到良好的效果。

如果你是有点懒的人，建议你吃葡萄，洗净连皮带籽统统吃掉，而且要把籽嚼碎，懒人也会变成年轻达人，因为葡萄皮和葡萄籽中含有丰富的多酚，拥有超强的抗氧化能力，是延缓衰老的佳果。

苹果，减肥的人都常食用，只是吃苹果时，要细嚼慢咽，减肥才会有效。

.....

水果的作用不胜枚举，只是忙碌的你常常忽略它们，冷落它们，如果阅读完此书，你能从现在开始吃一枚适合您的水果，相信，不久的将来，你会成为健康的水果达人！





目录

序言

第一篇 体质与水果的亲密关系 1

对照体质选对水果 2

热性体质&寒凉性水果 3

寒性体质&温热性水果 4

平性水果 5

第二篇 解读水果功效 7

按自身状况选水果 9

增强免疫力的水果 9

延缓衰老的水果 15

水果瘦身成功的秘密 27

提高记忆力的水果 41

消除疲劳的水果 45

提升食欲的水果 49

高血压人群宜吃的水果 53

高血脂人群宜吃的水果 59

动脉硬化宜吃的水果 65

保肝护肝宜吃的水果 67

改善骨质疏松作用的水果 71

改善睡眠作用的水果 75

感冒宜吃的水果 79

改善缺铁性贫血的水果 81

目录

●	特殊人群选水果	85
○	儿童宜吃的水果	85
○	怀孕与产后妇女	87
○	更年期女性	91
○	中年男性	95
○	老年人	97
●	特殊生活族群的水果需求	101
○	长期外食者	101
○	为了应酬常常饮酒	103
○	吸烟者	107
○	电脑族	109
●	按季节吃对水果	113
●	第三篇 水果知识一箩筐	115
○	附录一：6种抗癌水果大揭秘	119
○	附录二：水果功效速查表	121

体质与水果的亲密关系

第1篇

ONE

水果，这样吃就对了



对照体质选对水果

天有夜有昼，有阴有晴，季节有夏有冬，有暖有凉，人的体质也有寒热之分，吃水果也有学问，要选适合自己体质的水果来吃，所以，热性体质要选寒凉性水果来吃，寒性体质，要选温热水果来吃，掌握了吃水果的学问，才能为你的健康加分。



热性体质 & 寒凉性水果

热性体质特点：

易口干舌燥、喜欢喝冷饮、颜面潮红、体温高、容易热、易流汗、代谢旺盛、容易饿、易上火、便秘。若是女性，生理周期常提前。

寒凉性水果特点：

味甘，酸涩，性寒凉；含水量大，糖分少。

寒凉性水果：

凉性水果有火龙果、梨、杨桃、山竹、葡萄柚、草莓、枇杷。寒性的水果有番茄、西瓜、香蕉、猕猴桃、甜瓜（哈密瓜、香瓜等）、柚子、柿子、椰汁、桑葚等。



小贴士

如果本身是热性体质可还是进食热性水果，那么就会刺激代谢，更容易上火，产生口舌生疮、痔疮等症状。



寒性体质&温热性水果

寒性体质特点：

容易疲劳、没有精神、不爱喝水、面色苍白、体虚盗汗、手心易湿、乏力眩晕、尿多色淡、对病毒抵抗力差、免疫力差、皮肤粗糙、对食物消化吸收能力不佳。

温热性水果特点：

味甘，性温，含水量少，含糖分高。

温热性水果：

荔枝、樱桃、金橘、龙眼、椰子肉、红枣、水蜜桃、乌梅、榴莲、黑枣。



小贴士

寒性体质多为虚寒，如果寒性体质的人吃寒凉行水果来吃，会导致身体更虚弱，对病毒的抵抗力更低下。



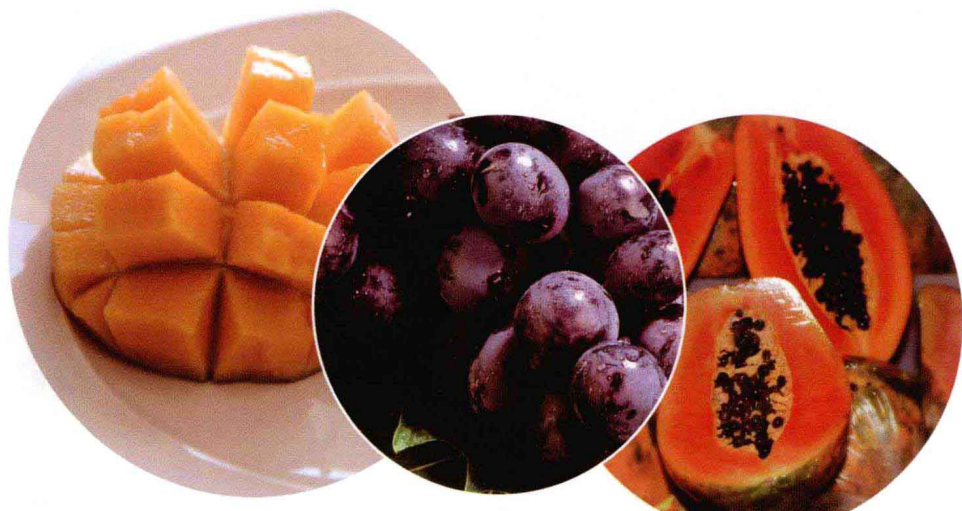
平性水果

平性体质特点：

味甘酸、性平。

平性水果：

苹果、芒果、木瓜、甘蔗、柳橙、莲雾、葡萄、鳄梨、凤梨、番石榴、柠檬。





解读水果功效

第2篇

I'WO

水果，这样吃就对了







按自身状况
选水果

增强免疫力的水果

免疫英文称为 immunity，是指机体对“异己成分”的一种特异性生理反应。与免疫有关的水果就是那些能增强机体对疾病的抵抗力、抗感染以及维持自身生理平衡的水果。

有免疫作用的水果：红枣、桑葚、猕猴桃、等。

红枣

营养成分：

枣的维生素C含量很多，每100克干枣含有243毫克维生素C，鲜枣的维生素C含量为14毫克。鲜枣中维生素D的含量也较高，比苹果高70倍，因此，鲜枣被称为“活维生素丸”。大枣中还含有大枣皂苷，葡萄糖、果糖等营养成分。

功效：

红枣味甘、性温、归脾胃经，有补中益气、养血安神、缓和药性的功能。《本经》言：主心腹邪气，安中养脾，助十二经。平胃气，通九窍，补少气、少津液，身中不足，大惊，四肢重，和百药。民间更有“一天吃三枣，终身不显老”、“五谷加小枣，胜似灵芝草”之说。

科学研究认为，大枣中的一种果糖成分，具有免疫抑制作用，可以提高机体对疾病的抵抗力。枣中黄酮类、芦丁含量较高，黄酮可保护血管，芦丁有降血压效果，所以鲜枣是心血管病人的保健食品。药理研究发现，红枣能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏，红枣富含三萜类化合物和二磷酸腺苷。三萜类化合物大都具有抑制癌细胞的功能，这种物质可使癌细胞向正常细胞转化。它有很强的抗氧化、抗自由基形成的作用，因此，常吃大枣有抗衰老、增强免疫力的功效。

禁忌：

月经期间有眼肿或脚肿、腹胀现象的女性不适合吃红枣，否则水肿的情况会更严重；体质燥热的女性不适合在月经期吃大枣，否则会造成月经量过多。一次食用大枣最好别超过20枚，吃得过量会有损消化功能，引发便秘。由于红枣中含糖量较高，吃多了还容易发胖。此外，红枣的表皮坚硬，极难消化，吃时一定要充分咀嚼，否则会损伤胃肠。



小贴士

选择吃干枣还是鲜枣自己定（见下表）：