

果品与健康

徐敬武 编

徐敬武 编



中国食品出版社

果品与健康

47.1

果品与健康

徐敬武 编著

中国食品出版社

1987年·北京

内 容 简 介

本书共选编干鲜果品70余种，以食用、药用为主线，逐一介绍了它们的起原、品种、营养和药用价值以及历史掌故，寓知识性与趣味性之中。把知识性、科学性、趣味性和实用性融为一体，内容丰富，富有文采，是一本雅俗共赏的科普读物，对离、退休人员、家庭主妇、社会各阶层读者均有参考价值。

果 品 与 健 康

徐敬武 编著

*

中国食品出版社出版

(北京市广安门外湾子)

北京益康印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 6印张 129千字

1987年3月第1版

1987年3月第1次印刷

印数：1—10000

ISBN 7—80044—015—X/TS·016

书号：15392·014 定价：1.20元

前 言

果品是大自然的精华，它以艳丽多姿的形色，芬芳浓郁的果香，鲜美醇厚的滋味，深得人们的喜爱。果品以它独特的色香味形给人以美的享受和无穷乐趣。

果品还是丰富的营养源。能为人体提供各种营养素。水果中所含的营养成分，有的远远高于其他食品，有的在其他食品中是无法得到的。果品的这一得天独厚的优越条件，决定了它在饮食结构中的特殊地位，愈来愈为人们所重视。对儿童、老年、病弱者来说，保证一定数量的果品，对提高体质，增进健康，改善营养状况尤其显得重要。

古人说：“遍尝百果能成仙。”这里所说的“仙”，是却病延年、健康长寿的同义语。经常吃些果品，对调节人体代谢，预防疾病，益寿延年确有不可低估的作用。有些果品具有良好的滋补效果，是人们喜食的滋补强身食品。有些果品有清热去火功效，是节令保健佳品。可以说所有的干鲜果品都有食疗食补作用，既是佳果，又是良药。

我国幅员辽阔，果品资源丰富，一年四季都有干鲜果品上市，尽管人们经常食用，但对它们的特性和保健作用，并不是所有人都很清楚。近年来，随着对山区资源的开发，许多野生果品经过人们栽培、驯化和综合利用，已经变成了果园中的“新星”，人们对它们了解得更少了。有些果品近年来又发现了具有更加喜人的保健医疗价值。

本书编写目的就是想以果品与健康为主线，对各种果

品的起源、发展、优良品种、营养价值，以及保健食疗作用一浅显介绍，以求能为读者提供一些有关知识。但其内容繁多，篇幅有限，不可能面面俱到。笔者水平有限，错误不妥之处难免，热情欢迎读者批评指教。

目 录

果品与健康.....	(1)
益气祛风说樱桃.....	(7)
老幼皆宜的草莓.....	(10)
枇杷止咳润五脏.....	(12)
杨梅开胃祛暑热.....	(15)
香杏生津润肺俯.....	(18)
蜜桃爽口益肠胃.....	(21)
止咳去火荐杨桃.....	(24)
补肝益肾推桑椹.....	(26)
李子犹有健美功.....	(28)
端午时节话果梅.....	(31)
荔枝全身能入药.....	(34)
清凉利尿金钩梨.....	(38)
野生刺梨是一宝.....	(40)
酸枣营养超柑桔.....	(42)
龙眼滋补胜参芪.....	(44)
祛暑生津西瓜美.....	(46)
利尿消暑甜瓜香.....	(50)
新疆特产哈密瓜.....	(53)
美洲引来白兰瓜.....	(55)
木瓜入药有绝功.....	(57)
抗病佳果番木瓜.....	(60)

山野珍珠沙棘果.....	(62)
果园新秀猕猴桃.....	(64)
果中西施苹果美.....	(66)
艳如胭脂沙果香.....	(70)
菠萝有利亦有弊.....	(72)
果中之王菠萝蜜.....	(74)
止咳化痰秋梨好.....	(76)
营养丰富鳄梨香.....	(81)
欲泻内火饮蔗汁.....	(83)
香蕉味美莫贪食.....	(86)
九州名果大石榴.....	(89)
北国明珠小越桔.....	(92)
柑桔药用价值高.....	(94)
宽胸舒郁食甜橙.....	(98)
金秋硕果说柚子.....	(100)
利咽佳品罗汉果.....	(102)
柚中一绝葡萄柚.....	(103)
桔中之秀小金桔.....	(104)
温胃疏肝佛手露.....	(106)
香橼子香气袭人.....	(107)
黄皮果消食化痰.....	(108)
神秘果甜压五味.....	(110)
天然美酒椰子汁.....	(112)
芒果色艳味奇美.....	(115)
葡萄甜美补气血.....	(117)
常食红枣有补益.....	(122)

柿可充饥可治病.....	(127)
山楂功效堪称仙.....	(132)
非洲海枣入中药.....	(135)
木本粮食面包果.....	(138)
无花果去火消哑.....	(139)
清肺利咽嚼橄榄.....	(141)
三秋菱歌满街头.....	(143)
荸荠清热利咽喉.....	(145)
鸡头果补肾固精.....	(147)
凉血止血说鲜藕.....	(149)
天赐神粮鸡腰果.....	(152)
槟榔可治绦虫病.....	(154)
栗子补肾又强筋.....	(157)
健美佳品核桃仁.....	(161)
榛子益气明双目.....	(164)
润肺止咳用杏仁.....	(166)
温肺定喘使银杏.....	(168)
巴旦杏甘甜酥美.....	(171)
驱虫祛邪吃香榧.....	(173)
养心益肾莲子好.....	(175)
强身壮体阿月浑.....	(178)
常食松子能延寿.....	(180)
煮食百合可养心.....	(182)
华夏珍品文冠果.....	(184)

果品与健康

早在两千多年前，我国最早的医典《黄帝内经素问》中就已明确指出，合理的膳食结构应该是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气”。五果者，古时指桃、李、杏、梨、枣。实际上是水果的总称。我国膳食特点是以谷类为主，蔬菜为副食。主副食不足之处由水果补之，所以称为五果为助。这种古老的学说、在科学发达的今天仍不失为理想的、科学的饮食结构。西方许多营养学家对我国的膳食结构给予高度评价，号召人民在饮食安排上应向东方学习。果品，在饮食中占有重要位置，对于增进健康，预防疾病，调节体内代谢，确有不可低估的作用。

水果的成分与功效

水果含有人体所需的各种营养素。其中糖、维生素、有机酸、矿物质、果胶尤为突出。

水果中含糖的种类很多，有葡萄糖、果糖和蔗糖。前两种可直接为人体吸收利用。蔗糖在转化酶的作用下，进一步水解后也可转化为葡萄糖和果糖。不同的果品含糖种类各异。葡萄、草莓等浆果含葡萄糖较多。苹果、梨等果糖的含量最丰富。糖是人体热能的来源。人体每天所消耗的热能都是通过糖的代谢完成的。

水果中维生素的含量极为丰富。尤以维生素C的含量更是得天独厚，比其它食品高出许多倍。在鲜枣中每百克含维

生素C高达540毫克，居鲜果之首。山楂占第二位，每百克多达80毫克。果苑新星猕猴桃的含量也很高，高达300~420毫克。新开发的野生果品刺梨果竟高达2585毫克，为百果之冠。此外，柑桔、沙田柚子、柿子、草莓果等维生素C的含量都很丰富。维生素C也叫抗坏血酸，可预防和治疗坏血病。它参与人体糖的代谢及氧化还原过程，能影响毛细血管的通透性和具有凝血作用。维生素C还可以治疗多种出血症。促使血脂下降，增强人体免疫力。近年来发现维生素C还可以阻止致癌物质，构成人体的防癌防线。果品中含有丰富的胡萝卜素和B族维生素。这些物质对于生长发育，预防疾病，参与人体代谢都起着非常重要的作用。前者与视觉功能和上皮的正常形成有着密切关系，缺乏时可导致夜盲症和皮肤角化。后者包括维生素B₁ B₂ B₆ B₁₂等多种维生素，缺乏时也可造成相关疾病的发生。

矿物质是人体生理活动中所必需的另一种要素。它对维持人体的酸碱平衡和生长发育都有着重要意义。枣和山楂含钙最多。钙与人体骨骼、神经、肌肉都有密切关系。对儿童和孕妇尤为重要。钙的不足可引起骨骼发育不全，或造成佝偻病与皮肤病。血钙低时还会引起手足抽搐等病理现象。在各种果脯中铁的含量最多。以杏干、葡萄干、柿饼最为丰富。鲜枣、沙果中含铁也很多。铁是人体血液中血红蛋白的主要成分。人体缺铁后会引起缺铁性贫血。磷和钙是人体矿物质中的“姐妹元素”，都是构成骨骼、牙齿的重要原料。磷还是人体细胞中许多重要成分的原料。核酸、某些辅酶以及磷脂中都离不开磷，许多生理活动都要磷去参与，就连碳水化合物和脂肪的吸收、代谢都需要磷去助其一臂之力方能顺利完成。在果

品中许多成员都含有丰富的磷，尤以干果中含量最多。各种瓜子磷的含量均高达400~800毫克，比谷类多许多倍，比青菜多几十倍。

水果中所含的果酸，在其他食品中是没有的。果酸不仅能够促进食欲，帮助消化，而且有些果酸还可以阻止糖转化成脂肪。对于减肥防胖和健美具有一定意义。水果中的果胶，可以帮助机体排除多余的胆固醇，对预防心血管病，无疑是大有裨益的。

丽果也是良药

“医食同源”、“药食同用”是祖国医学的光辉成就之一。几乎所有的果品都具有医疗保健价值，而且在中药学里占有重要地位。

早在周代，在医学分工中就出现了“食医”，相当现代医学中的营养医师。春秋战国时《吕氏春秋》中有《本味篇》，姜、桂之类的调味品已用为发汗解表药治疗疾病。汉代的《神农本草经》中，把药物分为上中下三品。上品所列药物又多为食物。唐代著名医家孙思邈在《千金方》中设有《食治篇》。对果品、蔬菜、谷物和肉类各有专述，形成了完整的食疗体系。并提出“凡欲治疗，先以食疗，食疗不愈，后乃用药尔”。其后，出现了孟诜的《食疗本草》，陈士良的《食性本草》，以及忽思慧的《饮膳正要》。明代李时珍在《本草纲目》中，收列了瓜果等药物有127种之多。李时珍对果品作了高度概括，他说：“木实为果，草实为蔬。熟则可食，干则可脯。丰俭可以济时，疾苦可以备药。辅助粒食，以养民生。”果品，在人类保健事业中确实具有重要地位。

杏仁、桃仁入药已为人们所了解。除了果仁入药外，各种鲜果也具有重要医疗价值。龙眼可以安神，治疗失眠健忘。古代医家认为龙眼可以强魄聪明，轻身不老，补虚长智。甘美多汁的荔枝，有通神益智之功。吃剩下的荔枝核还能治疗疝气、睾丸痛肿。艳丽的杨梅，善治酒吐。山楂则擅化肉食。中医把山楂视为一仙。消导化食的“焦三仙”就是炒山楂、炒麦芽和炒神曲的统称。柑桔可以润肺，止消渴而开胃。桔子通身都是宝，全部可入药。陈皮(桔皮)化痰止咳，理气健脾，是治疗咳嗽、胸腹胀满和化痰等的首选中药。桔核可治疝气。桔叶能疏肝解郁和行气散结，治疗胸胁痛、乳腺炎等。红枣除了具有补益作用外，还是治疗非血小板减少性紫癜的要药。秋梨止咳，已经成为民间治疗咳嗽的主要验方，到处流传。用秋梨制成的秋梨膏在国内外享有盛誉。

近代医学对果品的保健和药用功能作了大量的研究工作，对许多果品的功效有了新的认识。如柿叶有降压作用，可治疗高血压、心血管病。山楂有降低血脂和胆固醇的作用。菠萝的提取物——菠萝酶，具有抗水肿、抗炎作用。与抗菌素、化疗药物同用，可以促使药物对病灶的渗透和扩散作用，能改善局部血液循环，促使炎症、水肿的消失。有些果品的保健作用还有待于进一步去发现和探讨。

当然，果品只能作为辅助治疗手段，而不是对所有疾病都能包治。在使用食疗的同时还应进行其他治疗，以求早日康复。

果品的色、香、味

植物色素是大自然的丹青能手。水果所以艳丽多彩完全

是色素在大显神通的结果。没成熟的果子不管长得多大也是青绿色的。这是因为没有成熟的果子含有大量叶绿素。随着水果逐渐成熟，叶绿素日渐减少或消失，取而代之的是类胡萝卜素，把青绿的果子变得金黄、有的变成红色。类胡萝卜素是几种色素的总称，包括胡萝卜素、番茄素、叶黄素等。它们象美容师一样把果子打扮得各俱佳颜。不同的果品含的色素也各不相同。柑桔中含有大量叶黄素和胡萝卜素，故而呈现出橙色。菠萝里叶黄素含量最多故而金黄。柿子熟透时红得可爱，因为它含有大量番茄素。樱桃鲜红如血，葡萄紫得发亮，这是花青素在起作用。水果的色泽不仅影响水果外观，而且也具有食用价值。评定水果质地的优劣，果品上色如何是个很重要指标。水果颜色改变除与成熟程度、光照、温度有关外，与植物激素也有密切关系。有些激素可使水果的绿色久存，便于贮存，永葆果品的“青春”。有的激素则可加速绿色迅速退去、提前成熟步入黄金时代，身价自然也随之倍增。最典型的例子就是香蕉。青青的香蕉只要一经乙烯利催熟，很快便会脱去青绿的衣衫，换上金色的袍褂。

水果的香气，是由水果内的挥发性物质散发出来的。不同果品有它独特的香气。有的浓郁，有的淡雅，有的经久不绝，有的飘溢而过。这与它们所含的苷和脂类不同有关。苷是食品工业的重要香料和调味品。在水果的天地中，到底有多少种果香，现在还很难说出个确切数字。仅苹果一类，现在已知道的就有不同香气70多种。不同品种的葡萄，也有60~70种香气。

水果的味道如何，是否甘甜爽口，醇香宜人，取决于两个因素。一个是水果的绵脆程度，另一个则是酸甜味道。绵

脆如何取决于水果的果胶。未成熟的果子，原果胶多坚硬不堪食。随着水果不断成熟，原果胶经过水解转化为果胶，果肉就变得松软了。过于坚硬或过于绵软都会影响水果的风味鲜美。所以，选择水果时要注意它的成熟程度和存放时间。这在园艺家们的术语中，称作最佳可食期。任何果品都有它自己的最佳可食期。桃、杏成熟后，果肉肥美多汁，随熟随吃最显鲜美。苹果采收后当时吃味道则欠佳，必须经过一段“后熟”过程，存放些时日，才会变得爽口；但贮存时间过长或不得法，就会过于绵软，糠乏无味。红香蕉和黄元帅采收后一个月左右风味最好。国光则可多存放时日。鲜枣采下后食之最美。柿子则与之相反，未经脱涩处理吃一口简直就拉不开舌头。只要一经脱涩，则甘甜如饴，美不胜收。水果的酸甜情况，取决于水果内糖与果酸的比例关系。糖酸比值大的(糖多酸少)味就甜些，糖酸比值小的就酸些。当然，究竟如何算适口，那就看个人的口味和所需了。

各种果品都有它自己的特点。我国果木资源极为丰富，不算新开发的野生果品，仅“正统”的人谱的果品就有40个科，300多种。每一种又分为若干品种。近年来，随着野生资源的开发，在果园中又出现了许多新秀。果品将为人们提供更多更好的营养物质，为人类的健康长寿作出更大贡献。

益气祛风说樱桃

樱桃是鲜果中最先登市的佼佼者。早熟品种四月下旬即可上市，故有“春果第一枝”美称。民间有“樱桃开眼”之说。只要樱桃一露面，其他水果便接踵登市了。

樱桃成熟后，是黄莺最喜食的佳果，所以也有“莺桃”之名。樱桃的名称很多，有含桃、牛桃、朱樱、麦樱、蜡樱、菱樱、崖蜜等等。

成熟了的樱桃，红若宝石，形如珍珠，极为艳丽，是诗人墨客的极好题材。唐代大诗人白居易在《樱桃歌》中赞道：“园转盘倾玉，鲜明笼透银。内园题两字，西掖赐三臣。荧惑晶华赤，醍醐气味真。如珠未穿孔，似火不烧人……琼液酸甜足，金丸大小匀”。把樱桃写得维妙维肖。梁朝的萧纲有一首《樱桃赋》云：“惟樱桃之为树，光百果而含荣，叶繁抽而掩日，枝长弱而风生，且得蔽乎羲赫，实当暑之凄清。”生动地把樱桃植物特征写尽了。

古时人们把樱桃看作是吉祥的象征，成熟后作为珍果要先用以祭祀祖先。《史记·叔孙通传》有一段文字，说孝惠帝出游离宫，叔孙生曰：“古者有春尝果，方今樱桃熟可献，愿陛下出。因取樱桃献宗庙，上乃许之。”开创了用水果祭祀宗庙的先例，从此便形成了民俗。据《史记》说：“此礼至汉尤盛行。”在国外，古斯拉夫民族甚至把樱桃奉为“樱桃神”，在樱桃开花时节，人们要在樱桃树上装上点燃的蜡烛，跪拜祈祷，以求“樱桃神”保佑丰收。古日耳曼族在欢度新年的时

候，把种在木桶里的樱桃树，披上五颜六色的彩带，装点上禽鸟和蜡烛，就象欧洲人过圣诞节时的圣诞树一样，并且，人们还要围在装饰一新的樱桃树旁欢歌漫舞。

樱桃是蔷薇科李属。我国栽培约有五十余种。优良品种有：

短柄樱桃 色泽鲜红，艳丽诱人，果实肥大，肉细多汁，味道酸甜适口。主要产区为浙江诸暨。

黄玉 果实美观，香甜味美，品质极上。主要产区为山东龙口。

金红樱桃 果皮金红色，鲜亮透明，艳丽爱人。肉厚味甜，是制作蜜饯的优良品种。以安徽太和产的最佳。

大鹰紫甘桃 果大，紫红色，果肉甘美多汁。是安徽太和的另一上乘佳品。

此外，山东的泰山樱桃，南市的东塘、银珠、细叶樱桃，新选育的糖豆樱桃等，都各有特色，品质上等，颇受人们欢迎。

欧洲樱桃的祖籍原为亚洲西部，本是野生品种，后经高加索传入欧洲。十八世纪由移民引入美国。现在是欧洲樱桃的主要品种。欧洲樱桃果实比我国樱桃大，含糖量也高。我国目前栽培的欧洲樱桃已有20多种。其中大紫(也叫红宝石)，那翁(也叫宝玉)、早紫，滨库等较为常见。主要产区为辽宁(大连)、烟台等地。

樱桃除鲜食外，还可以加工蜜饯、罐头、果酒、果酱等。樱桃是初夏时的唯一鲜果，营养丰富。每百克可食部分含蛋白质1.2~1.6克，糖8克，还含有多种维生素和无机盐，铁的含量远远超过梨、柑桔和苹果。

樱桃全身均可入药。鲜果有益气和祛风湿的功效。可治疗四肢麻木不仁、风湿性腰腿痛。把樱桃贮于瓷瓶内，封口埋在地下一米许，7~10天即可化成樱桃水。它对烫伤、冻伤有良效。樱桃树叶子也有温胃、止血、解毒之功。