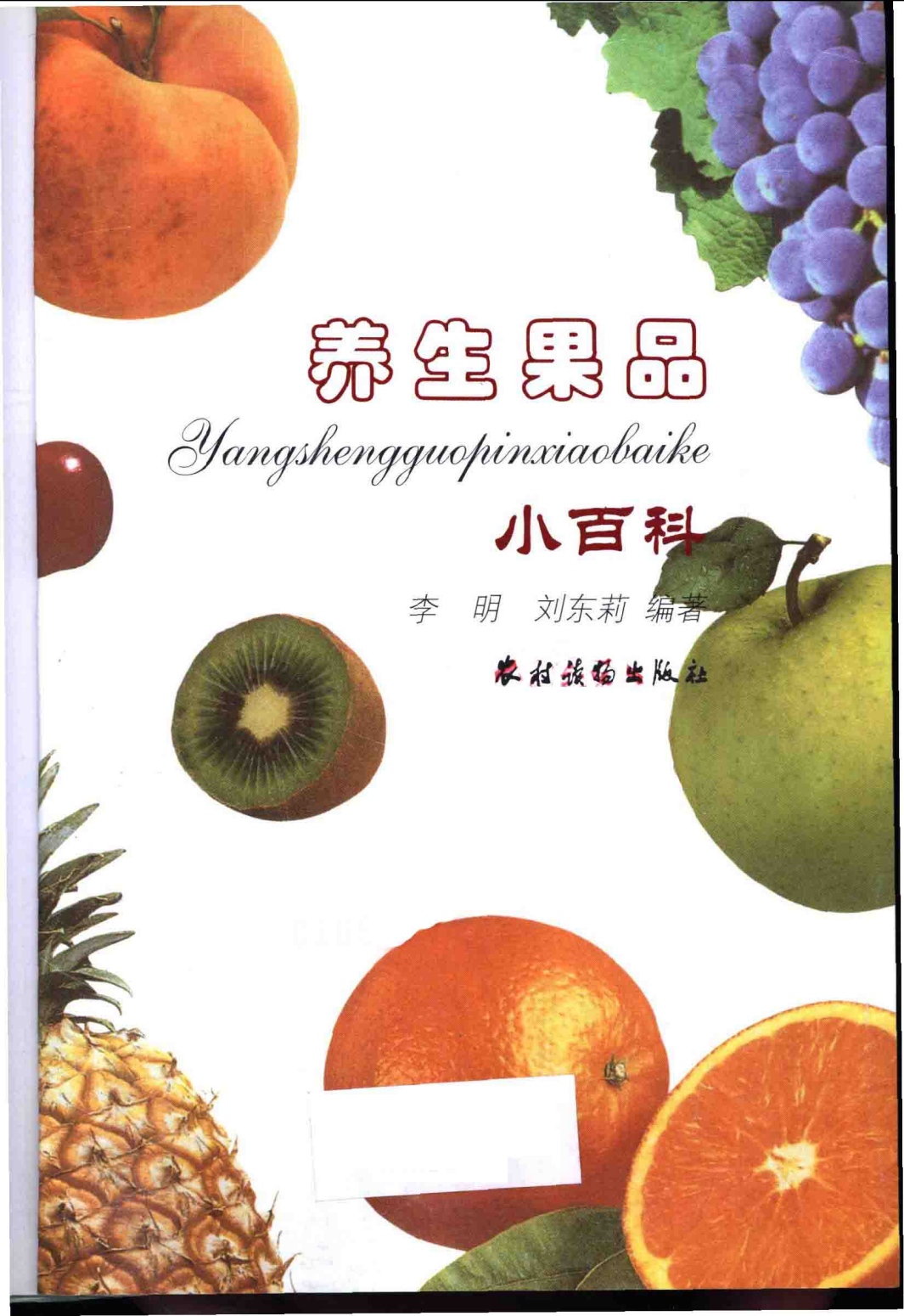




养生果品 小百科

李 明 刘东莉 编著

农村读物出版社



养生果品

Yangshengguopin Xiaobaike

小百科

李 明 刘东莉 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生果品小百科/李明, 刘东莉编著. —北京: 农村读物出版社, 2001.8

ISBN 7-5048-3455-6

I. 养... II. ①李...②刘... III. 水果—食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 040946 号

出 版 人 沈镇昭

责任编辑 赵 勤

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京科技印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 8.625

插 页: 2

字 数 214 千

版 次 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1~7 000 册

定 价 14.70 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



连雾



榴莲



蛋黄果



澳洲坚果



树莓



梨



香榧



油梨



橄榄



洛神葵



面包果



葡萄柚



人参果



红毛丹



凤眼果



番莲



扁桃仁



蟠桃



穗醋栗



毛叶枣



山茱萸



番木瓜



人心果



无花果



神秘果



山竹子

目 录

干鲜果品篇



水 果 2

苹果 3

梨 5

山楂 7

木瓜 9

桃 11

李 12

杏 13

樱桃 15

枣 17

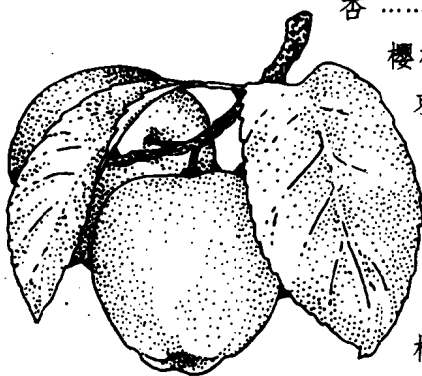
酸枣 18

葡萄 19

石榴 20

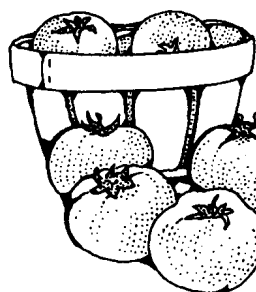
猕猴桃 22

柿子 25





君迁子	29
无花果	29
西瓜	32
甜瓜	34
草莓	37
桑椹	39
越橘	41
树莓	42
醋栗	43
穗醋栗	44
沙棘	45
沙枣	46
五味子	47
山茱萸	49
金樱子	50

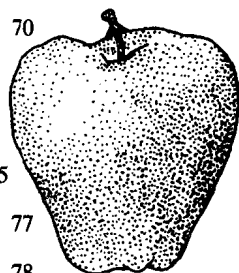


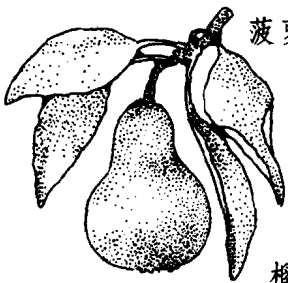
菱角	51
荸荠	53
藕	55
番茄	57
人参果	59
柑	59

橘	61
橙	64
柚	66
葡萄柚	68



柠檬	70	
金橘	72	
黄皮	74	
佛手	75	
香橡	77	
荔枝	78	
龙眼		80
梅		83
杨梅		85
枇杷		87
杨桃		89
芒果		91
橄榄		94
番木瓜		95
番石榴		98
番荔枝		99



	菠萝	100
	菠萝蜜	102
	香蕉	104
	甘蔗	106
	椰子	107
	榴莲	109

山竹子	110
人心果	111
莲雾	112



西番莲 113

油梨 115

蛋黄果 116

余甘子 117

蒲桃 118

毛叶枣 118

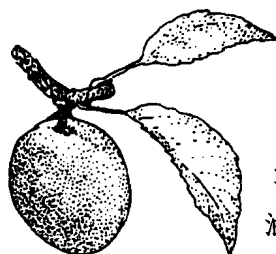
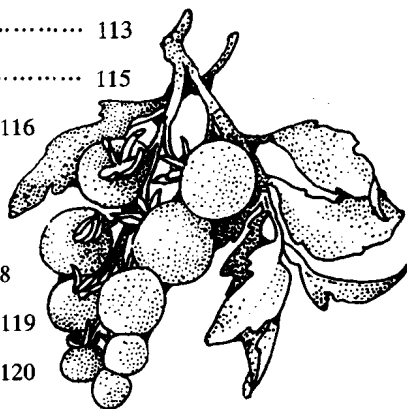
红毛丹 119

火龙果 120

刺梨 121

枳椇 123

三叶木通 124



火棘 125

罗望子 126

面包果 127

海枣 128

油橄榄 128

神秘果 130

干 果 131

核桃 131

栗子 134

榛子 136

阿月浑子 138

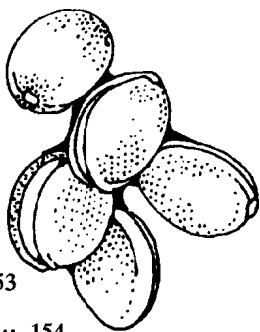
山核桃 139

白果 141





松子	143
香榧	145
扁桃仁	146
芡实	148
莲子	149
花生	151
葵花子	152
西瓜子	153
南瓜子	154
甜杏仁	155
红枣	157
葡萄干	159
柿饼	161
桂圆	163
荔枝干	165
罗汉果	166
腰果	168
槟榔	169
凤眼果	171
玫瑰茄	171
文冠果	172
澳洲坚果	173
油瓜	173





养生果品篇



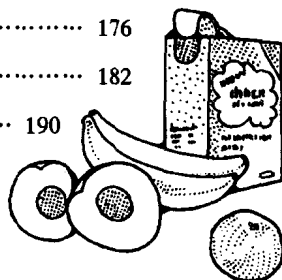
日常食用	176
------------	-----

春季水果养生	176
--------------	-----

夏季水果养生	182
--------------	-----

秋季水果养生	190
--------------	-----

冬季水果养生	200
--------------	-----



患病时食用	210
-------------	-----

贫血病人应吃哪些水果	210
------------------	-----

急性腹泻时是否可以吃水果	211
--------------------	-----

便秘患者如何食用水果	212
------------------	-----

肝炎病人应多吃水果	212
-----------------	-----

化疗和放疗病人如何

吃水果	213
-----------	-----

牙周病患者如何吃水果	214
------------------	-----

低血糖症病人能吃

哪些水果	214
------------	-----

肥胖症患者如何吃水果	215
------------------	-----

糖尿病患者应选择什么水果	216
--------------------	-----

溃疡病人何时吃水果	217
-----------------	-----





实用果品篇



水果与健康 220

什么样的瓜果是绿色水果 220

“催熟”的瓜果是否有损健康 220

水果能否替代蔬菜 221

吃水果越多越好吗 222

维生素可以代替水果吗 223

多吃水果不易患癌症 223

喝果汁可代替吃水果吗 224

吃水果的禁忌 225

怎样给婴幼儿吃水果 227

为什么儿童不宜多吃

果冻 228

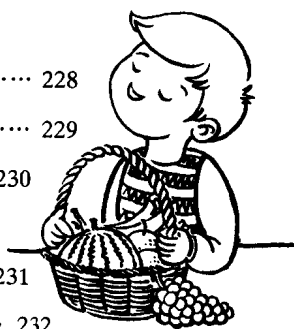
水果能作正餐吗 229

吸烟时喝果汁的危害 230

瓜皮果屑的药用 230

多喝水果酒也会醉人 231

旅行时选食水果 232

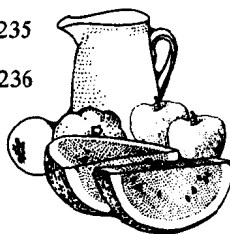


水果与美容 234

正确认识水果与美容 234



哪些果汁可以美容	235
天然果汁敷面法	236
水果与减肥	239
水果与排毒	240



水果与美食	241
-------------	-----

家庭自制天然果汁	241
家庭自制果酱	243
家庭自制果酒	244
水果入肴	246
果酒的种类	247
关于葡萄酒	248



送果品的艺术	250
--------------	-----

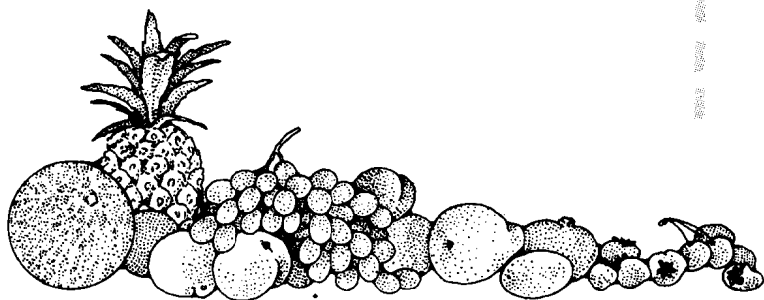
吃水果，显性情	252
---------------	-----

附录 果品营养成分表	254
------------------	-----

水果营养成分	254
干果营养成分	261

主要参考文献	264
--------------	-----

干 鲜 果 品 篇



Shuiguo

水果

水果含有丰富的碳水化合物、维生素和矿物质，还含有果酸（苹果酸、柠檬酸、酒石酸）、鞣质、芳香物质、各种糖苷等。

水果中所含的膳食纤维有促进肠道运动、排除体内有毒代谢产物的作用，可预防和治疗便秘。还可降低胆固醇，防止动脉硬化，预防糖尿病、高血压等病症。水果中所含葡萄糖和果糖有解除疲劳的作用，所含的果胶物质能降低血中胆固醇，也有预防动脉硬化等心血管疾病的作用。水果中的维生素 C 含量极为丰富，即使经长期保存，维生素 C 也几乎不被破坏，又因水果多为鲜食，所以水果是人体所需维生素 C 最好的供给源。水果富含钾，有利尿作用，可预防高血压。在水果含量丰富的矿物质中 80% 是钾、钠、钙等成分，水果在味觉上呈酸味，但它的灰分却在体内呈现碱性，因此属碱性食品。如果食用肉类、面食过多，会造成机体内酸多而碱不足，人体内的酸碱平衡被破坏，从而产生许多不良影响。在这种条件下，白细胞的杀菌力降低，造成机体抗病能力下降。因此，常食水果有助于维持人体内的酸碱平衡。



此外，水果中所含丰富的果酸物质，在其他食品中是没有的。果酸不仅能够促进肠道运动，促进食欲，帮助消化，而且还可以阻止糖转化成脂肪，有助于减肥和健美。

苹 果

营养 含有丰富的糖类、果胶、果酸和膳食纤维，并含有丰富的钙、磷、钾、锌等矿物质元素。其中果酸主要有苹果酸、柠檬酸、酒石酸、单宁酸等。

性味 味甘、微酸，性凉。

功效 生津、开胃、除烦、醒酒，并能维持人体酸碱平衡，清除体内垃圾，止泻解毒，降低总胆固醇含量。含有丰富的钾盐，可帮助病人排除体内多余的钠盐，还可以起到降血压的作用，并可防治动脉硬化，有益肾病的治疗。含有丰富的果酸，有消炎作用，可以杀死细菌和病毒，预防感冒和上呼吸道疾病的发生。

禁忌 脾胃虚寒、腹痛腹泻者不宜多食。习惯性便秘、产后便秘、大病后便秘者要慎食。

选购 对于红颜色苹果来说，着色越好，品质越高。刚上市的苹果肉硬脆、多汁品质好，存放超过1个月，会出现肉质沙化、果肉变面。

保存 剔除有病虫和机械损伤的果，果柄保留完