

B · X 系列丛书

白 涛 / 编著



吃 水果 的 学问



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

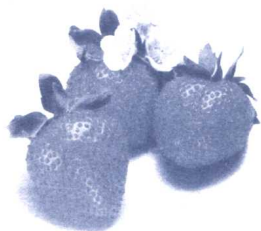
B · X 系列丛书

白 涛 / 编 著

吃水果的学问



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

吃水果的学问 / 白涛编著. — 天津: 百花文艺出版社,
2003

(B·X 系列丛书)

ISBN 7-5306-3696-0

I. 吃… II. 白… III. ①水果—食品营养②水果
—食物疗法 IV. ① R151.3 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 054275 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区张自忠路 189 号

邮编: 300020

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022) 27312757 邮购部电话: (022) 27116746

全国新华书店经销

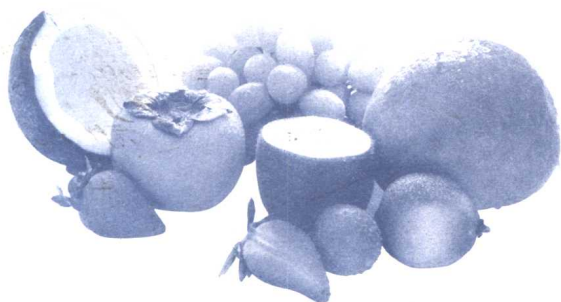
河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

※

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 9.75 插页 2 字数 219 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册 定价: 17.00 元





第一章 “果”真名不虚传

一、苹果 (003)

1、认识苹果(003) ➔ 2、苹果的保健作用(005) ➔
3、苹果可以减肥(007) ➔ 4、有关苹果的小常识
(010)

二、梨 (014)

1、认识梨(014) ➔ 2、果中佳品 治病良药(016)

三、香蕉 (017)

1、认识香蕉(017) ➔ 2、不可小觑的药用价值(018)

四、龙眼 (022)

1、认识龙眼(022) → 2、如何挑选龙眼(022)

五、荔枝 (024)

1、认识荔枝(024) → 2、吃荔枝要适量(025) → 3、
吃荔枝的三段味(026) → 4、怎样识别荔枝质量的优
劣(026)

六、西瓜 (028)

1、认识西瓜(028) → 2、如何挑选西瓜(029) → 3、
多吃西瓜可致口舌生疮(030)

七、菠萝 (032)

1、认识菠萝(032) → 2、吃菠萝谨防过敏(032)

八、葡萄 (034)

1、认识葡萄(034) → 2、“吃葡萄不吐葡萄皮”(035)

九、草莓 (037)

1、认识草莓(037) → 2、很好的食疗保健作用(038)

十、枇杷 (039)

十一、桃 (041)

十二、橘子 (043)

1、认识橘子(043) ➡ 2、吃橘子的宜与忌(044) ➡ 3、
挑选橘子的方法(045) ➡ 4、橘子简易贮藏法(045)

十三、甘蔗 (047)

十四、枣 (048)

十五、柚子 (050)

十六、杏 (051)

1、认识杏(051) ➡ 2、杏的营养极为丰富(052) ➡ 3、
服食杏仁要注意安全(052)

十七、橄榄 (054)

1、认识橄榄(054) ➡ 2、橄榄油：“可以吃的化妆品”
(056)

十八、杨桃 (057)

1、认识杨桃(057) ➡ 2、如何选杨桃(058) ➡ 3、杨桃的食疗作用(058)

十九、猕猴桃 (059)

1、认识猕猴桃(059) ➡ 2、如何挑选猕猴桃(061) ➡ 3、吃猕猴桃能排体内的铅毒吗(061) ➡ 4、猕猴桃能将“大事化小”(062) ➡ 5、猕猴桃果汁能解酒(063) ➡ 6、猕猴桃与补钙(064) ➡ 7、吃猕猴桃是以钾代钠的最佳方式(065) ➡ 8、食用猕猴桃相当于“营养第四餐”(066) ➡ 9、食用猕猴桃可以缓解情绪忧郁(066) ➡ 10、食用猕猴桃要注意(067)

二十、板栗 (068)

1、认识板栗(068) ➡ 2、板栗的食疗功效(069)

二十一、芒果 (071)

1、认识芒果(071) ➡ 2、芒果好吃不宜多(072) ➡ 3、如何挑选芒果(073)

二十二、木瓜 (074)

1、认识木瓜(074) ➡ 2、木瓜的营养保健功能(076)

二十三、橙子 (078)

1、认识橙子(078) ➡ 2、橙子的保健功效(080) ➡ 3、
多吃橙子可预防胆囊炎(081)

二十四、椰子 (082)

1、认识椰子(082) ➡ 2、椰子清润纯误会(083) ➡ 3、
如何挑选椰子(084)

二十五、榴莲 (085)

1、认识榴莲(085) ➡ 2、如何选购榴莲(086) ➡ 3、食
用榴莲要注意(087)

第二章 “果”真大有学问

一、不宜多吃的水果 (091)

1、苹果(091) ➡ 2、香蕉(091) ➡ 3、柑橘(091) ➡ 4、
西瓜(091) ➡ 5、荔枝(092) ➡ 6、柿子(092)

二、吃水果八忌 (093)

1、忌不卫生(093) ➡ 2、忌用酒精消毒(093) ➡ 3、忌
不削皮(093) ➡ 4、忌用菜刀削水果(093) ➡ 5、忌饭

后立即吃水果(094) ➔ 6、吃水果后忌不漱口(094) ➔
7、忌食水果过多(094) ➔ 8、有些水果忌空腹吃(094)

三、外皮鲜艳的果皮不宜吃 (095)

四、水果食用不当也会致病 (096)

五、水果去除腐烂部分后也不宜吃 (098)

六、看菜吃饭,看病吃果 (099)

1、冠心病、高血脂病人(099) ➔ 2、糖尿病人(099) ➔
3、肝炎患者(099) ➔ 4、呼吸道感染病人(099) ➔ 5、
高血压、动脉硬化病人(099) ➔ 6、心肌梗塞、中风的
病人(100) ➔ 7、患肠胃病的人(100)

七、看颜色吃水果 (101)

1、橘色(101) ➔ 2、紫色(101) ➔ 3、红色(101) ➔ 4、
黄色(101)

八、水果不同的特性 (102)

九、开车不宜多吃香蕉和荔枝 (104)

十、吸烟时不要喝含维生素C的果汁 (106)

十一、激素水果危害健康	(107)
十二、吃水果真的是百无禁忌吗	(109)
十三、糖尿病什么水果都不能吃吗	(110)
十四、喝鲜榨果汁不如吃水果	(111)
十五、果汁的真相(113)	
1、果汁的营养比水果少很多(113) ➡ 2、营养丰富的水果制成的果汁营养也较丰富(113) ➡ 3、容器的尺寸能影响果汁中的维生素含量(113) ➡ 4、所谓“果汁饮料”中找不到太多的水果(114) ➡ 5、一旦打开果汁就开始丧失营养(114) ➡ 6、未经高温消毒的果汁可能是不安全的(114) ➡ 7、购买未经混合的果汁(114) ➡ 8、不要对果汁过分依赖(115)	
十六、当心患“果汁尿”病	(116)
十七、果汁饮料不宜天天喝	(118)
十八、不宜用水果代替蔬菜	(120)
十九、老年人吃水果有讲究	(122)
二十、饭、菜、汤、水果应按什么顺序吃	(124)

二十一、吃水果的最佳时间	(126)
二十二、慎选反季节水果	(127)
二十三、趣谈水果与性格	(129)
二十四、吃水果可清人体“垃圾”	(130)

第三章 “果”真营养丰富

一、水果的主要成分	(133)
二、夏季吃水果先分“寒”与“热”	(138)
三、秋冬季节吃什么水果好	(140)
四、水果能当正餐吗	(142)
五、食用果菜过少易引发慢性疾病	(144)
六、果汁不等于水果	(145)
七、吃维生素C片不等于吃水果	(147)
八、肥胖人士如何吃水果	(148)

九、餐前喝果汁有利于防肥胖 (150)

十、干果营养媲美鲜果 (152)

十一、Berry家族皆有“补” (154)

十二、健康水果排名榜 (156)

十三、水果美容DIY (158)

1、紫沙果酿——美肤(158) ➡ 2、青果薄荷——美白
(159) ➡ 3、橘香甜汁——除斑(159) ➡ 4、西瓜果
汁——减重(160) ➡ 5、柠檬水——减肥(160) ➡
6、杨桃特别的美容功效(161) ➡ 7、木瓜美容小秘诀
(162)

第四章 “果”真能治百病

一、水果为什么能抗癌 (165)

1.抗氧化剂对抗自由基(166) ➡ 2.减少致癌物的合
成、吸收和活化(167) ➡ 3.对细胞的分化、增殖及基
因表达施加影响(167) ➡ 4.其他因素(167)

二、生病别乱吃水果 (169)

三、巧吃水果增强性功能 (172)

四、苹果的食疗方例 (174)

1、治喘息性支气管炎(174) → 2、治慢性咽炎(174) →
3、治反胃(174) → 4、治慢性胃炎(174) → 5、治急慢性
胃肠炎(175) → 6、治膈食呕吐(175) → 7、治慢性
肝硬化腹水(175) → 8、治腹泻 (175)→ 9、治大便干
结(175) → 10、治痢疾(176) → 11、治高血压(176) →
12、治高血压(176) → 13、治贫血(176) → 14、治妊娠
呕吐(176) → 15、治幼儿单纯性消化不良(177) →
16、治小儿腹泻(177) → 17、治疮、疖、疔(177) → 18、
治迎风流泪(177)

五、梨的食疗方例 (179)

1、治咳嗽(179) → 2、治咳嗽(179) → 3、治咳嗽(180)
→ 4、治声哑咳嗽(180) → 5、治慢性咽喉炎(180) →
6、治慢性咽喉炎(180) → 7、治慢性喉炎(181) → 8、
治慢性支气管炎(181) → 9、治支气管炎(181) → 10、
治肺结核虚弱(182) → 11、治肺结核(182) → 12、治
肺结核(182) → 13、治慢性消化不良(183) → 14、治
病毒性肝炎(183) → 15、治糖尿病(183) → 16、治坏
血病(184) → 17、治妊娠呕吐(184) → 18、治儿童咳
嗽(184) → 19、治儿童咳嗽(184) → 20、治儿童咳嗽
(184) → 21、治麻疹咳嗽(185) → 22、治小儿风热
(185) → 23、治百日咳(185) → 24、治百日咳(185) →

25、治百日咳(186) → 26、治小儿厌食症(186) → 27、
治火眼肿痛(186)

六、香蕉的食疗方例 (187)

1、治燥热咳嗽(187) → 2、治肺热咳嗽(187) → 3、治
消化性溃疡(187) → 4、治肝阳上扰(187) → 5、治咯
血(188) → 6、治眩晕(188) → 7、治流行性乙型脑炎
(188) → 8、治便秘(188) → 9、治便秘(188) → 10、治
老年性便秘(188) → 11、治痔疮出血(189) → 12、解
酒(189) → 13、治妊娠高血压(189) → 14、治烫伤
(189) → 15、治疖肿(189) → 16、治急性眼膜炎(190)
→ 17、治风火牙痛(190) → 18、治牙痛(190)

七、桂圆 的食疗方例 (191)

1、治胃炎(191) → 2、治急性胃肠炎(191) → 3、治胃
下垂(191) → 4、治脾虚泄泻(191) → 5、治内痔初起
时(192) → 6、治失眠(192)

八、荔枝的食疗方例 (193)

1、治感冒(193) → 2、治支气管哮喘(193) → 3、治胃痛
(193) → 4、治胃脘胀痛(193) → 5、治胃脘胀痛(194)
→ 6、治胃溃疡(194) → 7、治呃逆(194) → 8、治慢性
腹泻(194) → 9、治脾虚腹泻(194) → 10、治寒性腹痛
(195) → 11、治肾虚五更泻(195) → 12、治泄泻(195)

→ 13、治菌痢(195) → 14、治贫血(195) → 15、失血性贫血(195) → 16、治头痛(196) → 17、治心悸(196) → 18、治气血俱虚型颈淋巴结结核(196) → 19、治慢性结肠炎(196) → 20、治甲状腺机能亢进(196) → 21、治功血(197) → 22、治神经性膈肌痉挛(197) → 23、治急性腰扭伤(197) → 24、治刀伤出血(197) → 25、治疝气(197) → 26、治睾丸鞘膜积液(197)

九、西瓜的食疗方例 (199)

1、治感冒(199) → 2、治感冒(199) → 3、治感冒咽干喉痛(199) → 4、治暑热感冒(199) → 5、治慢性支气管炎(200) → 6、治发热(200) → 7、治急性肝炎(200) → 8、治肝硬化(200) → 9、预防传染性肝炎(200) → 10、治呕血(200) → 11、治血痢(201) → 12、治胆囊炎(201) → 13、治伤寒(201) → 14、治高血压(201) → 15、治高血压(201) → 16、治高血压(202) → 17、治高血压(202) → 18、治心力衰竭(202) → 19、治高血脂(202) → 20、治糖尿病(202) → 21、治糖尿病(203) → 22、治糖尿病(203) → 23、治肾炎(203) → 24、治急性肾小球肾炎(203)

十、菠萝的食疗方例 (204)

1、治气管炎(204) → 2、治支气管炎(204) → 3、治消化不良(204) → 4、治慢性肝炎(204) → 5、治慢性肾炎(205) → 6、治肠炎腹泻(205) → 7、治脾肾气虚

(205) → 8、治小便不利(205) → 9、治糖尿病口渴
(206) → 10、治水肿(206) → 11、治虚热烦渴(206) →
12、解热止渴消暑(206) → 13、治中暑晕厥(206)

十一、葡萄的食疗方例 (207)

1、治感冒(207) → 2、治食欲不振(207) → 3、治呕吐
(207) → 4、治呕吐(207) → 5、治呃逆(208) → 6、治
肝炎(208) → 7、治肝炎(208) → 8、治大便干结(208)
→ 9、治赤痢疾(208) → 10、治慢性肾炎(208) → 11、
治尿血(209) → 12、治尿路感染(209) → 13、治风湿
性心脏病(209) → 14、治高血压(209) → 15、治高血
脂(209) → 16、治神经衰弱(210) → 17、治盗汗(210)
→ 18、治血小板减少症(210) → 19、治声音嘶哑(210)
→ 20、治各种肿瘤(210)

十二、草莓的食疗方例 (211)

1、治干咳无痰、日久不愈(211) → 2、治肺热咳嗽(211)
→ 3、治食欲不振(211) → 4、治消化不良(211) → 5、
治大便秘结(212) → 6、治夏季腹泻(212) → 7、治小
便不利(212) → 8、治糖尿病(212) → 9、治气血不足
(212) → 10、治气虚贫血(212) → 11、治头昏头涨
(213) → 12、治高血脂(213) → 13、治遗精、遗尿(213)
→ 14、治夏暑热、口渴烦躁(213) → 15、治咽喉肿痛、
声音嘶哑(213) → 16、治口舌生疮(213)