

用逛菜市场的钱，治用药医的病
《本草纲目》中的特效蔬果调理法

健康养生堂编委会 编著

本草纲目 蔬果食疗

速查
全书

20种养心蔬果 + 15种养肝蔬果 + 31种养脾蔬果 + 19种养肺蔬果 + 11种养肾蔬果



主编

孙树侠 CCTV“健康之路”、BTV“养生堂”主讲嘉宾
中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

高海波 知名健康管理师、副教授
中国中医科学院中医学博士后

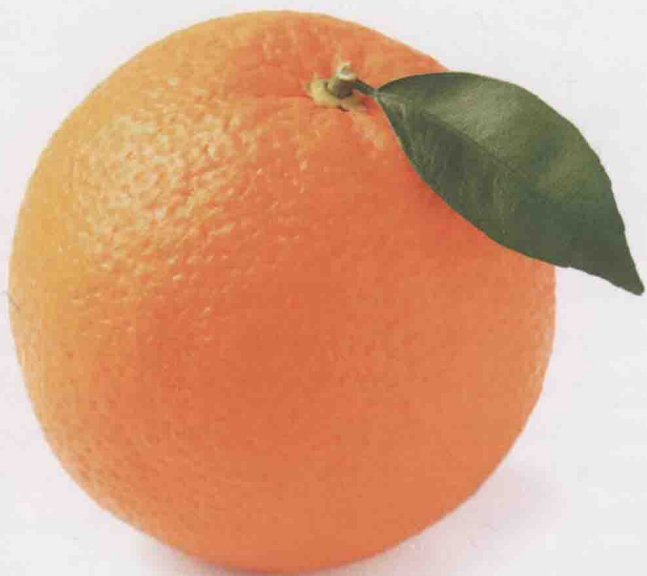
天然全营养放心吃均衡吃，保障全家人健康

江苏科学技术出版社 凤凰含章

本草纲目 蔬果食疗

速查
全书

孙树侠 高海波 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目蔬果食疗速查全书 / 孙树侠, 高海波主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.7

(含章·速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3128-5

I. ①本… II. ①孙… ②高… ③健… III. ①《本草纲目》- 蔬菜-食物疗法-图解 ②《本草纲目》- 水果-食物疗法-图解 IV. ① R281.3-64 ② R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 084085 号

本草纲目蔬果食疗速查全书

主 编	孙树侠 高海波
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	15
字 数	204千字
版 次	2014年7月第1版
印 次	2014年7月第1次印刷

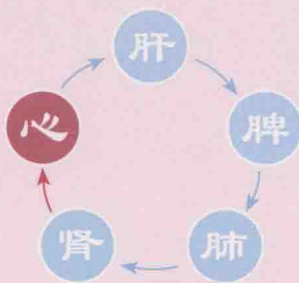
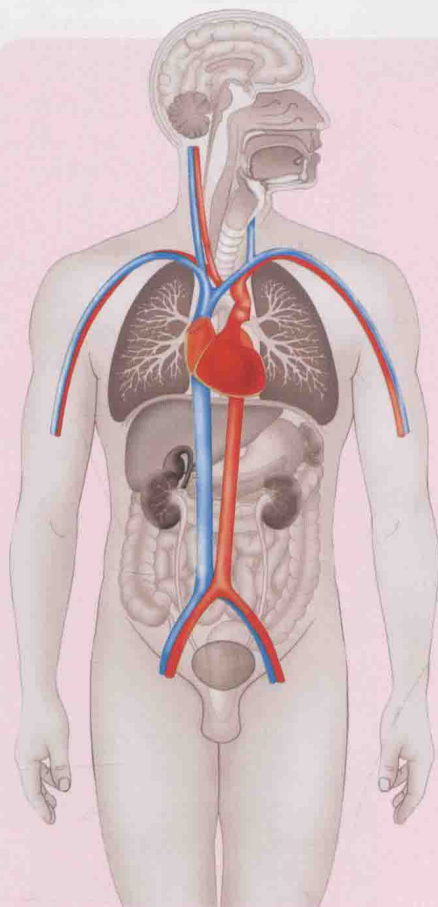
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3128-5
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

速查表 1

养心蔬果

心脏位于胸腔，居肺下膈上，脊柱前，胸骨后，心尖在左乳下。它相当于人体的君主，主管精神意识、思维活动，有统率协调全身各脏腑功能活动的作用。



心气不足主要症状

- ① 气血淤滞，血液亏虚
- ② 面色灰暗无华，唇色青紫
- ③ 胸前憋闷，偶有痛感
- ④ 脉象微弱无力、节律不均（有结、代、促、涩之感）
- ⑤ 易引发心脑血管方面的问题

蔬果

- | | | |
|-------|---------------|--------|
| 「荔枝」 | 理气补血，补心安神 ... | 〈P90〉 |
| 「龙眼」 | 益气补血，养血安神 ... | 〈P92〉 |
| 「莲子」 | 养心安神，益肾涩精 ... | 〈P102〉 |
| 「苦瓜」 | 解毒明目，补气益精 ... | 〈P108〉 |
| 「莲藕」 | 散淤解渴，调理肠胃 ... | 〈P110〉 |
| 「丝瓜」 | 凉血解毒，通经活络 ... | 〈P114〉 |
| 「蒜薹」 | 温中下气，调和脏腑 ... | 〈P124〉 |
| 「小麦」 | 养心除烦，健脾益肾 ... | 〈P132〉 |
| 「葡萄」 | 补血美肤，强健筋骨 ... | 〈P138〉 |
| 「松子」 | 滋阴养液，补益气血 ... | 〈P158〉 |
| 「南瓜」 | 补中益气，降糖止渴 ... | 〈P168〉 |
| 「百合」 | 养阴清热，滋补精血 ... | 〈P170〉 |
| 「大枣」 | 养胃止咳，益气生津 ... | 〈P190〉 |
| 「核桃」 | 润肠通便，延缓衰老 ... | 〈P196〉 |
| 「茼蒿」 | 养心降压，温肺清痰 ... | 〈P210〉 |
| 「竹荪」 | 益气补脑，宁神健体 ... | 〈P218〉 |
| 「糯米」 | 补中益气，暖胃止泻 ... | 〈P232〉 |
| 「哈密瓜」 | 清热消暑，利尿解渴 ... | 〈P150〉 |
| 「金针菜」 | 健脑养血，平肝利尿 ... | 〈P164〉 |
| 「葵花子」 | 降低血脂，安定情绪 ... | 〈P198〉 |

速查表 2

养肝蔬果

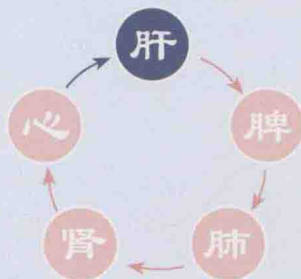
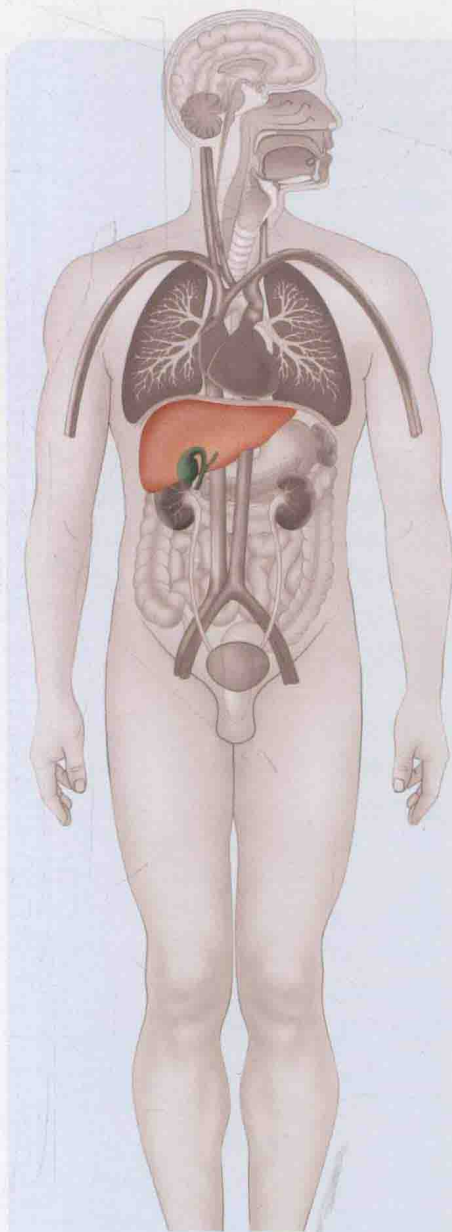
肝位于腹部膈膜右下，左右分叶，颜色紫红。肝负责对人体全身之气的疏通、生发与宣泄，人体的经络、气血、津液、营卫之气通过全身气机的升降沉浮来运作疏导。

肝气淤滞主要症状

- ① 胸闷腹胀
- ② 血淤，肿块痛经，月经失调
- ③ 水停，水肿痰饮
- ④ 抑郁寡欢，多愁善感
- ⑤ 烦躁易怒，失眠多梦

蔬果

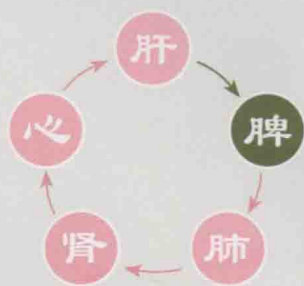
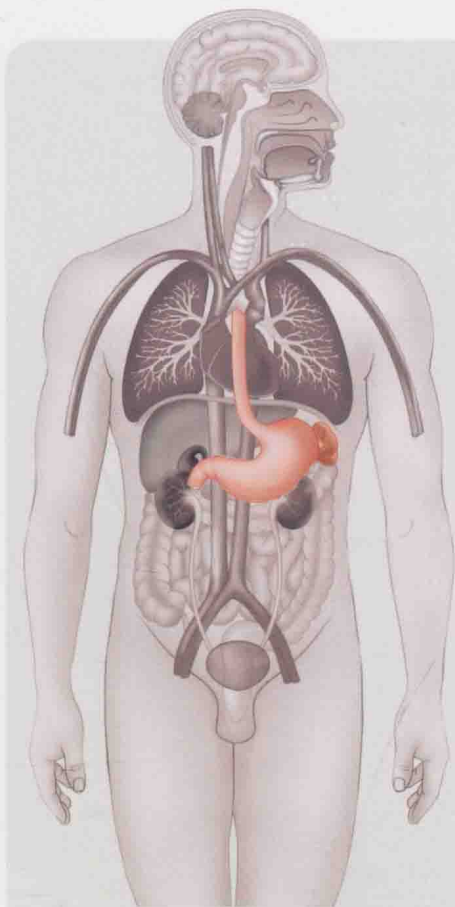
「茭白」	解毒利便，健壮机体 …	〈P62〉
「菠菜」	补血润肠，滋阴平肝 …	〈P64〉
「油菜」	活血化淤，宽肠通便 …	〈P70〉
「香菇」	补肝益肾，益智安神 …	〈P74〉
「燕麦」	益肝和胃，护肤美容 …	〈P80〉
「苋菜」	清肝明目，凉血解毒 …	〈P116〉
「冬瓜」	利水消炎，除烦止渴 …	〈P112〉
「生菜」	清热爽神，清肝利胆 …	〈P118〉
「芝麻」	补血明目，益肝养发 …	〈P184〉
「芹菜」	平肝凉血，利水消肿 …	〈P200〉
「番茄」	健胃消食，凉血平肝 …	〈P208〉
「黍米」	除热止泻，益气补中 …	〈P236〉
「空心菜」	解毒利尿，降脂减肥 …	〈P120〉
「胡萝卜」	益肝明目，利膈宽肠 …	〈P60〉
「金针菇」	补肝益肠，益智防癌 …	〈P76〉



速查表 3

养脾胃蔬果

脾位于腹腔上，膈膜下，在胃的背侧，呈现紫红色，与胃互为腑脏，彼此相连。脾胃是人体的后天之本，将水谷精气输送到全身各处，为全身各脏器供应营养，时时刻刻不能缺少。



脾胃失常主要症状

- ① 腹胀便溏，食欲不振，精神萎靡，气血不足
- ② 指甲、舌、唇、面淡白，血虚，头晕眼花
- ③ 皮下出血、便血、尿血
- ④ 脾胃虚弱，肌肉消瘦，四肢乏力

蔬果

葱	发汗解表，解毒散凝 ...	〈P212〉
姜	解毒杀菌，温中止呕 ...	〈P204〉
桃	补中益气，润肠通便 ...	〈P48〉
木瓜	健脾消食，清热祛风 ...	〈P34〉
樱桃	补中益气，健脾和胃 ...	〈P42〉
菠萝	健脾解渴，消肿祛湿 ...	〈P46〉
韭菜	健胃整肠，补肾助阳 ...	〈P58〉
洋葱	理气和胃，发散风寒 ...	〈P66〉
芒果	益胃止呕，解渴利尿 ...	〈P86〉
柠檬	化痰止咳，生津健脾 ...	〈P94〉
椰子	补虚强壮，益气祛风 ...	〈P100〉
豌豆	清凉解暑，利尿止泻 ...	〈P104〉
黄瓜	消肿解毒，清热利尿 ...	〈P106〉
蚕豆	益脾健胃，通便消肿 ...	〈P126〉
李子	生津润喉，清热解毒 ...	〈P148〉
橙子	生津止渴，开胃下气 ...	〈P140〉
山楂	健胃消食，活血化淤 ...	〈P152〉
石榴	生津止渴，止泻止血 ...	〈P154〉
柚子	健脾解酒，补血利便 ...	〈P156〉
扁豆	健脾益气，化湿消暑 ...	〈P166〉
芋头	通肠利便，补中益气 ...	〈P172〉
青椒	温中散寒，开胃消食 ...	〈P174〉
茄子	散血止疼，解毒消肿 ...	〈P176〉
芥菜	解毒消肿，利气温中 ...	〈P202〉
萝卜	化痰清热，下气宽中 ...	〈P206〉
香菜	消食开胃，止痛解毒 ...	〈P222〉
大米	健脾养胃，益气养阴 ...	〈P234〉
赤小豆	解毒排脓，健脾止泻 ...	〈P226〉
马铃薯	和胃健中，解毒消肿 ...	〈P72〉
猕猴桃	健脾止泻，止渴利尿 ...	〈P144〉
无花果	健胃整肠，解毒消肿 ...	〈P146〉

速查表 4

养肺蔬果

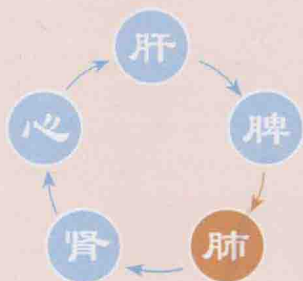
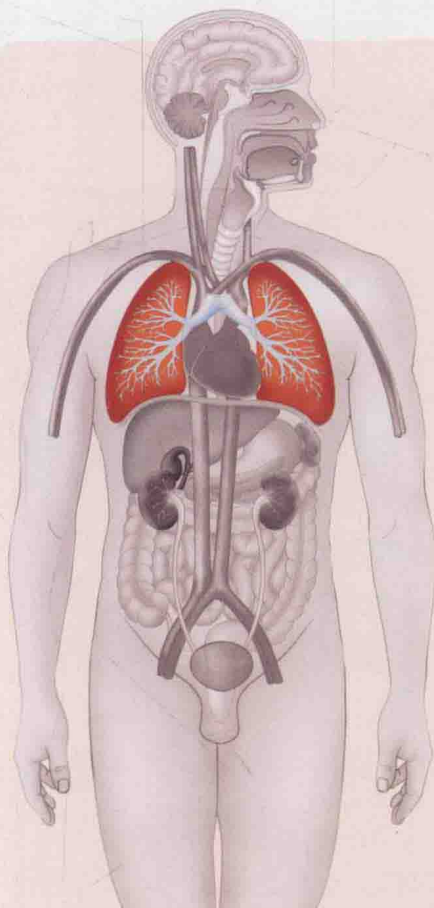
肺脏位于胸腔，居膈上，质地疏松，形似海绵，虚如蜂巢，得水而浮。其主要功能是吐故纳新、吸清呼浊，调节人体内气机的升降出入。

病邪犯肺主要症状

- ① 胸闷，咳嗽，气喘
- ② 声低气怯，肢倦乏力，呼吸短促
- ③ 流鼻涕，鼻塞，嗅觉失灵
- ④ 肺虚热者脸红、多汗、发热，下肢寒凉
- ⑤ 肺实者可导致肺气肿、气管炎、肺积水

蔬果

「梨」	润肺清心，消痰止咳 …	〈P40〉
「杏」	清热止咳，生津止渴 …	〈P96〉
「香蕉」	清热解毒，养阴润肺 …	〈P36〉
「苹果」	生津润肺，除烦解暑 …	〈P38〉
「梅子」	止咳调中，除热下痢 …	〈P44〉
「草莓」	润肺生津，利尿止渴 …	〈P50〉
「西瓜」	清热除烦，生津解暑 …	〈P88〉
「橄榄」	生津止渴，清热解酒 …	〈P98〉
「薏米」	健脾补肺，祛湿抗癌 …	〈P130〉
「柿子」	清热润肺，健脾化痰 …	〈P142〉
「花生」	温肺补脾，和胃强肝 …	〈P160〉
「木耳」	温肺止血，补气清肠 …	〈P162〉
「黄豆」	解热润肺，宽中下气 …	〈P178〉
「玉米」	益肺宁心，健脾开胃 …	〈P182〉
「甘蔗」	清热生津，下气润燥 …	〈P192〉
「白菜」	解渴利尿，通利肠胃 …	〈P216〉
「银耳」	养胃和血，延年益寿 …	〈P220〉
「荸荠」	消热解毒，温中益气 …	〈P224〉
「黑豆」	温肺祛燥，补血安神 …	〈P228〉



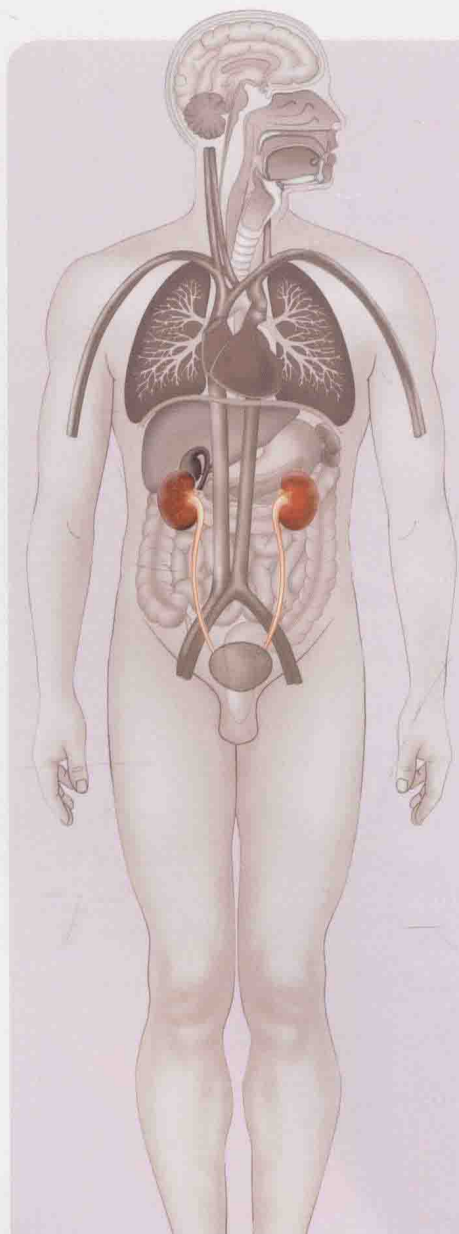
速查表 5

养肾蔬果

肾为人体的先天之本。肾能藏精，精能生髓，滋养骨骼，故肾脏有保持人体精力充沛、强壮矫健的功能，被称为“作强”之官。

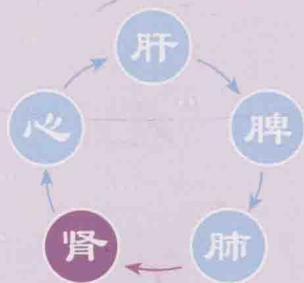
肾虚主要症状

- ① 肾阳虚，身体怕冷，手脚偏凉
- ② 肾阴虚，身体怕热，腰腿酸软
- ③ 女性月经少、经血色暗，甚至有血块，提早绝经
- ④ 男子尿急尿频，四十岁以后性欲减退
- ⑤ 骨弱无力，贫血眩晕，甚至小儿智力发育迟缓



蔬果

- | | | |
|-------|-------------|--------|
| 「蒜」 | 清热解毒，杀菌防癌 … | 〈P214〉 |
| 「桑葚」 | 补血滋阴，生津润燥 … | 〈P52〉 |
| 「栗子」 | 滋阴补肾，消除疲劳 … | 〈P54〉 |
| 「菜花」 | 健脑壮骨，补肾填精 … | 〈P68〉 |
| 「小米」 | 滋阴养血，除热解毒 … | 〈P78〉 |
| 「蕨菜」 | 清热解毒，止血降压 … | 〈P122〉 |
| 「绿豆」 | 清热解毒，保肝护肾 … | 〈P128〉 |
| 「豇豆」 | 健脾补肾，散血消肿 … | 〈P180〉 |
| 「榴莲」 | 壮阳助火，杀虫止痒 … | 〈P194〉 |
| 「芡实」 | 固肾涩精，补脾止泻 … | 〈P230〉 |
| 「开心果」 | 调中顺气，补益肺肾 … | 〈P56〉 |



第一章 春季篇



● 草莓
润肺生津·利尿止渴

- 34 木瓜 健脾消食·清热祛风
- 36 香蕉 清热解毒·养阴润肺
- 38 苹果 生津润肺·除烦解暑
- 40 梨 润肺清心·消痰止咳
- 42 樱桃 补中益气·健脾和胃
- 44 梅子 止咳调中·除热下痢
- 46 菠萝 健脾解渴·消肿祛湿
- 48 桃 补中益气·润肠通便
- 50 草莓 润肺生津·利尿止渴
- 52 桑葚 补血滋阴·生津润燥
- 54 栗子 滋阴补肾·消除疲劳
- 56 开心果 调中顺气·补益肺肾
- 58 韭菜 健胃整肠·补肾助阳
- 60 胡萝卜 益肝明目·利膈宽肠
- 62 茭白 解毒利便·健壮机体
- 64 菠菜 补血润肠·滋阴平肝
- 66 洋葱 理气和胃·发散风寒
- 68 菜花 健脑壮骨·补肾填精
- 70 油菜 活血化淤·宽肠通便
- 72 马铃薯 和胃健中·解毒消肿



● 菠萝
健脾解渴·消肿祛湿



● 菜花
健脑壮骨·补脾填精

- 74 香菇 补肝益肾·益智安神
- 76 金针菇 补肝益肠·益智防癌
- 78 小米 滋阴养血·除热解毒
- 80 燕麦 益肝和胃·护肤美容
- 82 春季蔬果一览

第二章 夏季篇

● 西瓜
清热除烦·清热解暑



● 椰子
补虚强壮·益气祛风

- 86 芒果 益胃止呕·解渴利尿
- 88 西瓜 清热除烦·生津解暑
- 90 荔枝 理气补血·补心安神
- 92 龙眼 益气补血·养血安神
- 94 柠檬 化痰止咳·生津健脾
- 96 杏 清热止咳·生津止渴
- 98 橄榄 生津止渴·清热解酒
- 100 椰子 补虚强壮·益气祛风
- 102 莲子 养心安神·益肾涩精
- 104 豌豆 清凉解暑·利尿止泻
- 106 黄瓜 消肿解毒·清热利尿
- 108 苦瓜 解毒明目·补气益精
- 110 莲藕 散淤解渴·调理肠胃
- 112 冬瓜 利水消炎·除烦止渴
- 114 丝瓜 凉血解毒·通经活络
- 116 苋菜 清肝明目·凉血解毒



● 生菜
清热爽神·清肝利胆

- 118 生菜 清热爽神·清肝利胆
- 120 空心菜 解毒利尿·降脂减肥
- 122 蕨菜 清热解毒·止血降压
- 124 蒜薹 温中下气·调和脏腑
- 126 蚕豆 益脾健胃·通便消肿
- 128 绿豆 清热解毒·保肝护肾
- 130 薏米 健脾补肺·祛湿抗癌
- 132 小麦 养心除烦·健脾益肾
- 134 夏季蔬果一览

第三章 秋季篇



● 石榴
生津止渴·止泻止血

- 138 葡萄 补血美肤·强健筋骨
- 140 橙子 生津止渴·开胃下气
- 142 柿子 清热润肺·健脾化痰
- 144 猕猴桃 健脾止泻·止渴利尿
- 146 无花果 健胃整肠·解毒消肿
- 148 李子 生津润喉·清热解毒
- 150 哈密瓜 清热消暑·利尿解渴
- 152 山楂 健胃消食·活血化淤
- 154 石榴 生津止渴·止泻止血
- 156 柚子 健脾解酒·补血利便
- 158 松子 滋阴养液·补益气血
- 160 花生 温肺补脾·和胃强肝
- 162 木耳 温肺止血·补气清肠



● 南瓜
补中益气·降糖止渴



● 茄子
散血止疼·解毒消肿

164 金针菜 健脑养血·平肝利尿

166 扁豆 健脾益气·化湿消暑

168 南瓜 补中益气·降糖止渴

170 百合 养阴清热·滋补精血

172 芋头 通肠利便·补中益气

174 青椒 温中散寒·开胃消食

176 茄子 散血止疼·解毒消肿

178 黄豆 解热润肺·宽中下气

180 豇豆 健脾补肾·散血消肿

182 玉米 益肺宁心·健脾开胃

184 芝麻 补血明目·益肝养发

186 秋季蔬果一览

第四章 冬季篇



● 榴莲
壮阳助火·杀虫止痒

190 大枣 养胃止咳·益气生津

192 甘蔗 清热生津·下气润燥

194 榴莲 壮阳助火·杀虫止痒

196 核桃 润肠通便·延缓衰老

198 葵花子 降低血脂·安定情绪

200 芹菜 平肝凉血·利水消肿

202 芥菜 解毒消肿·利气温中

204 姜 解毒杀菌·温中止呕

206 萝卜 化痰清热·下气宽中

208 番茄 健胃消食·凉血平肝

210 茼蒿 养心降压·温肺清痰



● 番茄
健胃消食·凉血平肝



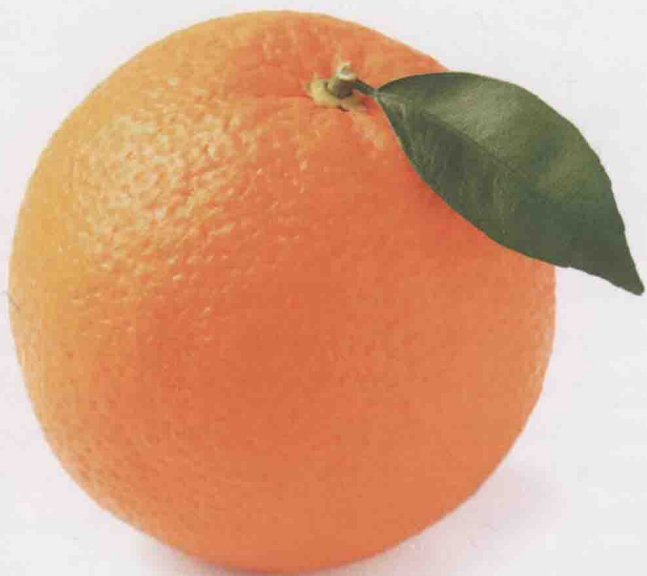
● 芡实
固肾涩精·补脾止泻

- 212 葱 发汗解表·解毒散凝
- 214 蒜 清热解毒·杀菌防癌
- 216 白菜 解渴利尿·通利肠胃
- 218 竹荪 益气补脑·宁神健体
- 220 银耳 滋阴润肺·延年益寿
- 222 香菜 消食开胃·止痛解毒
- 224 荸荠 消热解毒·温中益气
- 226 赤小豆 解毒排脓·健脾止泻
- 228 黑豆 温肺祛燥·补血安神
- 230 芡实 固肾涩精·补脾止泻
- 232 糯米 补中益气·暖胃止泻
- 234 大米 健脾养胃·益气养阴
- 236 黍米 除热止泻·益气补中
- 238 冬季蔬果一览

本草纲目 蔬果食疗

速查
全书

孙树侠 高海波 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师
刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
王 斌 北京藏医院院长、主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任

揭示食物营养密码 打开健康养生之门

蔬菜——人体必需的营养来源

人体需要的许多营养都来自于所食用的蔬菜。蔬菜中所含的物质主要是水分，为70%~90%，除此之外便是含量很少的蛋白质、糖类、脂肪、无机盐及纤维素等。蔬菜还含有多种矿物质、维生素和膳食纤维，对人体的生理活动有着重要的作用。日常生活中，成年人每天需要摄入200~500克蔬菜才能满足身体的需要。

蔬菜所含的维生素主要为叶酸、胡萝卜素以及B族维生素等。维生素C、胡萝卜素及叶酸在黄、红、绿等深色叶菜中含量较高，而绿叶蔬菜则含有较多的钙、磷、钾、镁及微量元素铁、铜、锰等，且所含的钙、磷、铁易被人体吸收，因而成为身体所需营养物质的重要来源。

蔬菜主要分为茎叶类、瓜菜类、花蕊果实类、根茎类及菌类五种，不同种类的蔬菜所含的主要营养物质有所差别。

茎叶类：此类蔬菜是无机盐和维生素的重要来源。在这类蔬菜中尤以绿色叶菜为代表，如油菜、白菜、韭菜等，含有较多的胡萝卜素、维生素C，并含有一定量的维生素B₂。

瓜菜类：此类蔬菜的营养价值相对来说较低，由于大部分在夏秋季节上市，在绿叶菜较少的季节，成为人体获得无机盐与维生素的重要来源。

花蕊果实类：此类蔬菜大多颜色鲜艳，含有丰富的胡萝卜素和维生素，矿物质含量也较多。豆角、豌豆等蔬菜大多还富含蛋白质，且维生素B₁、维生素B₂和尼克酸的含量也高于其他蔬菜。

根茎类：此类蔬菜又可作为粮食，如马铃薯、芋头等，含有较多淀粉，可为身体提供热量。其所含的蛋白质、无机盐和维生素很少，但胡萝卜、红薯却含有丰富的胡萝卜素。

菌类：这类蔬菜含有独特的营养物质，是一种低脂肪、高蛋白、富含维

生素和矿物质，并具有消炎、防癌功效的食疗佳品，并且大多数菌类蔬菜都含有维生素D、维生素B₁₂和一些微量元素。

水果——不可或缺的营养补充源

水果主要分为鲜果和干果两类。鲜果富含维生素，其中维生素C的含量尤为突出，同时还含有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、葡萄等。

钙：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等病症。富含钙的水果：山楂、橄榄、大枣等。

铁：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。富含铁的水果：樱桃、栗子、大枣、龙眼、桑葚等。

锌：水果中的锌可降低胆固醇，加速创口愈合，能有效改善食欲不振、动脉硬化等症状。富含锌的水果：菠萝、栗子等。

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