

水果

调治百病

刘 平 甘俊林 刘慧婷 © 主编



金盾出版社

水果调治百病

主 编

刘 平 甘俊林 刘慧婷

副主编

黄海峰 潘锋钢 廖秋劲

编著者

刘 平	刘慧婷	黄海峰	潘锋钢
甘俊林	杨 敏	廖秋劲	汤 辉
李艳霞	易献春	罗 歆	陈 华

金 盾 出 版 社



本书简要介绍了 43 种常见水果的别名、概述、营养价值、性味归经、功效、注意事项；重点介绍了这些水果的调养应用方法。全书注重科学性、知识性、实用性和趣味性，内容丰富，通俗易懂，深入浅出，一目了然，一学就会，即查即用，是一本开卷有益的养生保健参考书，适合广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

水果调治百病/刘平,甘俊林,刘慧婷主编. — 北京:金盾出版社,2016.7

ISBN 978-7-5186-0920-8

I. ①水… II. ①刘…②甘…③刘… III. ①水果—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 080484 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京天宇星印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:140 千字

2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~3 000 册 定价:21.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

水果品种繁多,营养丰富,物美价廉,美味爽口,它不仅给人们带来感官的愉悦和享受,还能为人提供所需的多种营养素,受到大众的青睐。

过去,人们把水果视为零食,可有可无。实际上,水果是人体获取营养的捷径,因为水果无须加工烹调,可以直接食用,营养素流失较少。《中国居民膳食指南》把水果作为膳食的重要组成部分,提出成年男性每人每日应吃水果 300 克,成年女性每人每日应吃水果 200 克;应在 3 个品种以上;蔬菜和水果不能相互替代。日本是世界长寿国家之一,人们每日必吃水果,尤其强调吃含丰富维生素 C 的苹果和橘子,这是日本人的长寿经之一。

水果有“三宝”:维生素、矿物质和膳食纤维。新鲜的水果含有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质等营养物质。研究发现:水果维生素的含量比粮食多几倍至几十倍,尤其是维生素 C 含量丰富。维生素 C 参与机体的多种代谢,有增强机体抗病力及解毒、抗肿瘤作用。鲜枣、猕猴桃、草莓、柑橘中维生素 C 含量较多。芒果、柑橘、杏等含维生素 A 较多。柑橘类水果含维生素 B₁ 较多,可预防脚气病。香蕉含维生素 B₂ 较多,可预防口腔溃疡等。水果中的有机酸,能刺激人体消化腺的分泌,增进食欲,有利于食物的消化,还可以使食物保持一定的酸度,对维生素 C 的稳定性具有保护作用。山楂、大枣、猕猴桃、柠檬、菠萝、香蕉、葡萄、西瓜、苹果等水果具有抗氧化作用,其所含生物类黄酮,为天然抗氧化剂,能维持微血管的正常功能,保护维生素 C、维生素 A、维生素 E 等不被氧化破坏,有助于防癌抗癌,延缓衰老。水果中所含有的大量膳食纤维,可促进胃肠蠕动与排便,防治便秘,减少体内毒素的累积,预防大肠癌与痔疮。

俗话说：饭后吃苹果，医生不找我。说明了水果有防病作用，如苹果汁可杀灭病毒，常食苹果不易感冒，因此又称苹果为“全科医生”。苹果能抑制癌细胞，所含的黄酮类物质是高效抗氧化剂，是癌症的克星，能减少患肺癌及其他癌症的概率。梨是令人生机勃勃、精力十足的水果，为生食的佳果，还是防病的良药。梨膏糖是物美价廉的食疗佳品，已有千余年历史，止咳化痰作用深受患者青睐。相传唐朝名相魏征的母亲咳嗽不止，因不吃药，病情加重，魏征想到她平时爱吃梨，便将中药磨粉同梨汁一同熬成梨膏糖，其母吃后，不久咳嗽就控制了。香蕉有止烦渴、润肠的功效，用于便秘、烦渴、酒醉、发热、黄疸、疖肿等症；香蕉可以抑制血压升高，是高血压患者的首选水果。罗汉果有清肺止咳、润肠通便的作用，用于痰热咳嗽、百日咳、扁桃体炎、急性胃炎、糖尿病、声音嘶哑等。

吃水果大有学问，因每种水果所含营养成分各不相同，所以怎样吃水果更营养、更健康？哪些水果对健康养生有帮助，是人们关心的问题。为了让人们对水果有个全方位的了解，我们编写了《水果调治百病》一书，客观地评价了43种常见水果的保健常识，把每种水果的别名、概述、营养价值、性味归经、功效、注意事项、调养应用方法介绍给读者，全书注重科学性、知识性、实用性和趣味性，内容丰富，通俗易懂，深入浅出，一目了然，一学就会，即查即用，是一本开卷有益的养生保健参考书。

在编写过程中参阅了很多的资料，吸取了许多有益知识，在此致以衷心的感谢。由于水平有限，书中有不当之处，敬请批评指正。

作者



录

香蕉/(1)	桃子/(80)
苹果/(7)	椰子/(86)
梨/(13)	柠檬/(90)
橘子/(20)	大枣/(97)
柚子/(30)	枇杷/(102)
葡萄/(35)	桑葚/(106)
西瓜/(41)	荸荠/(111)
柿子/(47)	杧果/(116)
菠萝/(55)	罗汉果/(120)
荔枝/(59)	桂圆/(123)
樱桃/(63)	橄榄/(127)
猕猴桃/(68)	无花果/(132)
草莓/(75)	甘蔗/(135)



李子/(139)

山楂/(143)

核桃/(155)

菱角/(160)

板栗/(164)

木瓜/(168)

火龙果/(173)

榴梿/(176)

刺玫果/(179)

刺梨/(182)

杨梅/(185)

哈密瓜/(189)

甜瓜/(193)

波罗蜜/(197)

山竹/(199)

阳桃/(201)

杏/(205)





香 蕉

【别 名】 甘蕉、蕉果、梅花蕉、金蕉、弓蕉、香牙蕉、蕉子等。

【概 述】 香蕉为世界四大水果之一，产量高，分布广，果肉营养丰富，香甜软滑，软糯爽口，不但是人们喜爱的佳果，而且有很高的药用价值。香蕉的果肉、汁、花、叶、根均有较好的药用价值。一般生食，也可炖熟食用，还可加工成罐头、蕉干、蕉汁、蕉酒、蕉粉等，并可提取天然香精。传说释迦牟尼吃了香蕉获得智慧，又称“智慧果”。研究认为，最合乎营养标准还能为人增添笑容的水果是香蕉。

【营养价值】 香蕉营养丰富，含淀粉、糖、蛋白质、膳食纤维、果胶、维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、钙、钾、钠、磷、铁、镁、锰、锌等，含脂肪很低；还含有多种酶类物质等。

【性味归经】 味甘，性寒。归肺、大肠经。

【功 效】 有清热解毒，利尿消肿，安胎，润肠通便，健脑益智，通脉降血压，除烦，止咳润肺，抗癌的功效。适用于咽喉痛、消化性溃疡、便秘、痔疮出血、烦渴、酒醉、发热、黄疸、高血压、癌症放化疗后、流行性乙型脑炎、白带异常、胎动不安等。外用适用于痈疖肿毒、丹毒、中耳炎。



香蕉所含膳食纤维、果胶能促进胃肠蠕动,润肠通便,适用于便秘,有很好的清肠排毒作用。蒸煮过的香蕉比生吃通便效果更好。

香蕉是减肥佳果,不含胆固醇,热能比一般水果低,常食不会使人发胖。常用香蕉汁擦脸搓手,可防止皮肤老化、脱皮、瘙痒、皲裂。香蕉因能解忧郁被称为“快乐果”,是人体的“开心激素”,含有能使人心情变得快活安宁、减轻痛苦、调节不良情绪的物质,能减轻心理压力,解除忧郁,还有镇静催眠作用。常吃香蕉对狂躁症、抑郁症患者尤为适宜,可使悲观失望、厌世烦躁的情绪逐渐消失。香蕉中富含的镁也能缓解紧张情绪,所含有的生物碱可以振奋精神和提高信心。

香蕉是高钾水果,可以抑制血压升高,保护心肌,改善血管功能,是高血压患者的首选水果。经常食用含钾丰富的香蕉,能防止血管硬化,防止胆固醇升高,降低血压,保护动脉内壁。每日坚持食用 1~2 根香蕉,可减少高血压、脑卒中的发生。研究显示,长期吃香蕉的人群比不吃香蕉人群的脑卒中比例下降 38%。

青香蕉有防治胃溃疡的作用。香蕉中含有一种能预防胃溃疡的化学物质,它能刺激胃黏膜细胞的生长繁殖,产生更多的黏液来维护胃黏膜屏障的厚度,使溃疡面不受胃酸的侵蚀。香蕉也是一种天然的制酸剂,胃灼热的时候吃一根香蕉,可消除不适感。

香蕉皮有抑制真菌、细菌的作用。用香蕉皮治疗由真菌或细菌引起的皮肤瘙痒及脚气病,效果良好。用新鲜的香蕉皮在皮肤瘙痒处反复摩擦,或用香蕉皮煎水擦洗,连续数日即可奏效。香港脚、手癣、体癣等引起的痒症,用香蕉



皮贴患处也可以止痒。香蕉叶研末和生姜汁涂肿毒,有消炎止痛的功效。香蕉汁能治风热、烦渴,外用治烫火伤,用汁梳头,可使萎黄的头发变黑。香蕉根茎所含酚类成分,对乙型脑炎高热有迅速降热的作用,还有清热解毒作用,可治疮疖肿痛等。

香蕉有一定的防癌功效,越成熟,抗癌效能越高。香蕉能增加白细胞,改善免疫系统的功能,还能产生攻击异常细胞的物质“TNF”。

香蕉中含维生素 B₆ 较多,能减轻痛经、缓解经前紧张综合征。酒后吃 1~2 根香蕉,能增加血糖浓度,降低酒精在血液中的浓度,达到解酒的目的。同时,它还能减轻心悸症状,消除胸闷。

【注意事项】 急性肾炎、萎缩性胃炎患者及体质偏虚寒者不宜多食香蕉。长期空腹吃香蕉不利于健康。关节炎和糖尿病患者不宜吃香蕉,否则加重病情。慢性肠炎、腹泻、直肠脱垂患者忌食香蕉。服用红霉素、西咪替丁、甲硝唑、丙卡巴肼、帕吉林、苯乙肼、螺内酯、氯苯蝶啶和补钾时忌食香蕉。驾驶员不要在空腹时吃香蕉,应选择在饭后或不在开车时吃香蕉较安全。

【调养应用】

1. 久咳 香蕉 1 根,冰糖适量,炖水食用。
2. 皮肤瘙痒 香蕉皮适量,煎水外洗。
3. 胃溃疡 青香蕉适量,烘干,磨成粉末。每次冲服 6 克,每日 3 次。
4. 寻常疣

(1)香蕉皮适量晒干,煨存性,加少许盐,共研为粉。搓



擦疣体，每日2次，连用6日。

(2)香蕉皮1块，轻轻擦拭长疣的地方1分钟，换一块香蕉皮，敷在疣上，10分钟后取下，洗净即可。1周左右，疣会软化，再继续使用，疣会干燥脱落，不再复发。

5. 烫伤

(1)香蕉汁适量，涂患处，每日1~3次。

(2)香蕉1根，去皮，捣烂挤汁，涂敷患处，每日2次。

6. 便秘

(1)香蕉250克，临睡前食完。

(2)香蕉、菠菜各150克，粳米50克。粳米和菠菜洗净，煮粥，加香蕉，稍煮即成。每日1剂，分2~3次食用，连用3日。

7. 疮疖肿痛 鲜香蕉叶适量，捣烂绞汁涂患处。

8. 手足皲裂 香蕉1个，发黑的更好，放炉旁焙热后备用。每晚热水洗手后，用香蕉少许擦患处，连续使用可愈。

9. 高血压

(1)香蕉1~2个，每日3次，连食2个月。

(2)玉米须、西瓜皮各30克，香蕉3个。玉米须、西瓜皮放锅内，加水大火煮沸，再改小火煎汁，取汁备用。香蕉去皮，切段，入玉米须、西瓜皮汁中，煮至香蕉熟。分2次食香蕉，喝汤。

(3)香蕉3根，牛奶200毫升。香蕉去皮，切片，与牛奶煮沸，早晚吃香蕉，喝牛奶。

(4)香蕉500克，黑芝麻25克。将黑芝麻炒半焦，香蕉蘸炒黑芝麻，分3次嚼食。

(5)香蕉3个，玉米须、西瓜皮各60克(鲜品200克)，冰糖适量。香蕉去皮，切块，与玉米须、西瓜皮一起，加水4碗



煎至 1 碗，加冰糖食用。

10. 中耳炎 取香蕉茎汁适量，滴耳。

11. 牙痛

(1) 香蕉汁 250 毫升，煎成浓汤，取汤含漱。

(2) 香蕉皮 30 克，加冰糖水煎，每日 1 剂，分 2 次食用。

12. 出血 香蕉 2 个，不去皮，放锅内，加水用大火煮沸，再改用小火炖熟，连皮食下。

13. 醉酒 香蕉 1~2 个，不去皮，酒后食用。

14. 流行性乙型脑炎 鲜香蕉适量，蜜糖少许。香蕉去皮，捣烂，绞汁，加入蜜糖调味。每次饮 500 毫升，每日 3~4 次。

15. 预防动脉硬化

(1) 香蕉花 5 克，洗净，放锅内，加水煮沸，再改小火煮汁，去渣取汁，当茶频饮。

(2) 香蕉 50 克，牛奶 75 毫升。香蕉剥皮，榨汁，煮沸放凉，香蕉汁与牛奶搅匀，分 2 次饮。

(3) 香蕉梗 25 克，白菜根 1 个，冰糖适量。将香蕉梗与白菜根洗净，加水煎汤，加冰糖溶化，代茶饮。

16. 痔疮、便血

(1) 每日早晨空腹吃 2 个香蕉，对治疗痔疮有效。

(2) 香蕉 2 个，放锅内，加水适量，煮沸，再改小火炖熟。清晨或临睡前连皮食完，连用 3 日。

17. 眩晕 香蕉 200 克，蜂蜜 25 毫升，绿茶 3 克，食盐 0.3 克。共置于碗中，开水冲泡，代茶饮，每日 1 次。

18. 肺热咳嗽 香蕉根 120 克，食盐少许。香蕉根捣烂，绞汁，加适量水煮熟，加食盐调匀即成，每日 2~3 次。

19. 风湿性心脏病 香蕉皮 50 克，冰糖 20 克，生姜 10



水果调治百病

克,水煎分2次代茶饮。

20. 抑郁症 每日早、中、晚饭后食1个香蕉能使心情愉快。

21. 大肠癌 生地黄50克,香蕉2根,冰糖20克。生地黄切片,加水500毫升煎至300毫升,加入去皮的香蕉和冰糖同煮10分钟。每日1剂,分1~2次食香蕉,喝汤。

22. 高血脂 香蕉150克,小米100克,大枣15枚。香蕉去皮,捣成糊备用。小米、大枣加水煮成粥,加香蕉糊拌匀,稍煮,早晚食用。

23. 咽喉肿痛 香蕉1~2根,去皮吃,每日3次。

24. 慢性胃炎

(1)香蕉200克,山楂30克,大枣60克,红糖15克。香蕉去皮,切段,和山楂、大枣、红糖水煎取汁,早晚分饮。

(2)香蕉250克,椰汁、白糖各适量。香蕉洗净,煮几分钟,捞出去皮,切片,加椰汁、白糖调味,每日1剂。

25. 慢性气管炎 香蕉250克,鸡蛋2枚,食盐适量。香蕉去皮,切段,加白糖拌匀煮软,加食盐搅匀,蒸熟,加香蕉肉拌匀。每日1剂,分2次食用。

26. 暑天感冒 香蕉1根,柠檬1个,白糖适量。香蕉去皮,切片,与切片的柠檬一起加白糖,放30分钟后吃。有胃病者不可用此方。

27. 冻疮 用烂香蕉(越成熟越好)捣成泥状,涂于患处,用保鲜膜裹住,几小时后用清水洗净。

28. 美容 香蕉1/2根,牛奶适量。香蕉捣泥,加牛奶调成糊状,敷在脸上,保持20分钟后洗去,可使皮肤清爽润滑。

29. 便秘 香蕉1根,切成丁,放入已煮好的粥中煮片刻即可食用。



苹 果

【别名】 平安果、柰、平波、超凡子、天然子、苹婆。

【概述】 苹果是世界四大水果之一，既是营养丰富的水果，也是治病的良药，有“健康果”的美称。俗话说：饭后吃苹果，医生不找我。苹果可鲜食，还可加工成果脯、果干、果酱、果汁、罐头、酒等。苹果的“苹”字和“平”同音，吃苹果有“平安”的意思。

【营养价值】 苹果是一种低热能食物，每 100 克只产生 60 千卡热能。苹果含蛋白质、糖、鞣酸、有机酸、果胶、膳食纤维、果酸、苹果酸、柠檬酸、酒石酸、钾、钠、铜、碘、锰、锌、维生素 A、B 族维生素、维生素 C 等。

【性味归经】 味甘、酸，性凉、平。归肺、脾经。

【功效】 苹果具有生津止渴，清热解毒，健胃消食，健脾除烦，涩肠止泻，润肺悦心，降血压，去脂，润肤的功效。适用于高脂血症、冠心病、高血压、慢性胃炎、腹泻、便秘等。

苹果汁可杀灭病毒，常食苹果不易感冒，因此又称苹果为“全科医生”。苹果既能止泻又能通便，具有双向调节作用。苹果有收敛作用，又有吸收细菌和毒素的作用，故能治疗婴幼儿的轻度腹泻。苹果中的纤维能软化粪便，所含有



水果调治百病

机酸也有刺激肠蠕动的作用,故能通便。

苹果中的维生素 C 是心血管的保护神,是心血管病患者的健康元素。苹果能促使胆固醇排出体外,可使胆固醇显著降低。因此,苹果是高血脂、高血压患者理想的水果。

摄盐过多可吃苹果解除,因苹果为高钾低钠水果,钾能与体内过剩的钠结合并排出体外,有利于电解质平衡。

妊娠反应者吃苹果,不仅能补充热能、维生素等,还能调节水、电解质的平衡,防止呕吐所致的酸中毒。妇女绝经期多吃苹果,有利于钙的吸收,防治骨质疏松。苹果中营养成分易被人体吸收,有“活水”之称,常吃苹果能增加血红蛋白,使皮肤变得润滑、细白而红嫩,对贫血患者也有辅助治疗作用。

熟吃苹果,除丢失部分维生素外,大部分营养成分均可保留,尤其是其中的果胶,不仅能吸收细菌和毒素,还有止泻的功效,而且更易于消化。胃肠功能较弱、经常腹泻的人可以熟吃苹果。研究发现,苹果加热后,其所含的多酚类天然抗氧化物质会大幅增加。多酚不仅能够降血糖、血脂,抑制自由基,抗炎杀菌,还能抑制血浆胆固醇升高。可见,熟吃苹果大有益处。

苹果的香气是治疗抑郁和压抑感的良药,让抑郁者嗅苹果香气后,会感到心情好转,精神愉快,压抑感消失。失眠者睡前嗅苹果香味,能较快入睡。

苹果能抑制癌细胞,所含的黄酮类物质是高效抗氧化剂,是癌症的克星,能减少患肺癌及其他癌症的概率。苹果中的花青素能预防结肠癌。多吃苹果可保护肺部免受污染。苹果含有较多的纤维及维生素 C,通过它们来刺激消化



道蠕动,使肠道中积存的致癌物质尽快排出体外;同时还能抑制致癌物亚硝胺的形成,促进抗体生成,增强细胞的吞噬功能,提高机体抗病毒和抗癌能力。

苹果能促进胃肠道中的铅、汞、锰及铍等的排泄,起到防止铅中毒的作用。

苹果中含有大量的维生素、苹果酸,能促使积存于体内的脂肪分解,经常食用苹果可以防止肥胖。

苹果可防治慢性前列腺炎。研究发现,在大多数前列腺炎患者中,前列腺液和精液的锌含量降低,尤其是慢性细菌性前列腺炎患者的锌含量降低更为明显。锌在血液和前列腺液中的含量与前列腺的抗菌杀菌作用有关,锌含量降低时,前列腺的抗菌能力下降,对炎症的防御力也下降,容易引起前列腺感染。

多吃苹果有增强记忆、提高智力的效果。苹果不仅含有丰富的糖、维生素和矿物质等大脑必需的营养素,更重要的是富含锌元素。锌是人体内许多重要酶的组成成分,是促进生长发育的关键元素。研究发现,苹果汁对锌缺乏症具有惊人的疗效,这项研究就是“苹果疗法”。

【注意事项】 苹果性凉,多吃易腹胀。苹果富含碳水化合物和钾盐,肾炎、糖尿病、萎缩性胃炎患者不宜多食。胃寒、白细胞减少症患者忌生食苹果。溃疡性结肠炎患者不宜生食苹果,因其不利于溃疡愈合,易诱发肠穿孔、肠扩张、肠梗阻等。

苹果与胡萝卜同食易产生诱发甲状腺肿的物质。苹果和牛奶同食会引起结石。苹果与干贝同食会引起腹痛。

食苹果后要刷牙,防止龋齿。吃苹果要去皮,因果皮中



水果调治百病

农药残留量较高。吃苹果细嚼慢咽,有利于消化。饭后马上吃苹果影响消化。空腹吃苹果会增加胃的负担。上午吃苹果有利于吸收,晚餐后吃苹果易使糖转化为脂肪堆积于体内。

【调养应用】

1. **降低胆固醇** 苹果洗净,榨汁,每次饮 100 毫升,每日 3 次,连续饮用 15 日为 1 个疗程。

2. 便秘

(1)空腹吃苹果 3 个。

(2)糯米小圆子 30 个,白果 90 克,香蕉、橘子各 1 个,生梨 1/2 个,苹果 1/2 个,枣泥 30 克,芝麻、白糖、湿淀粉各适量。白果、香蕉等水果切成丁,糯米圆子以炒熟研细的芝麻、白糖、枣泥等拌匀为馅。水烧沸后,加白糖和糯米小圆子煮至浮在水面,投入水果丁烧沸,湿淀粉勾芡即成。早晚各 1 次,每次食 1 碗。具有养胃通便,润肺止咳的功效。适用于习惯性便秘。

3. **消化不良** 苹果 1 个,鸡内金末 6 克。苹果削皮,切片,加鸡内金末,隔水蒸熟,调成糊状食用。

4. **轻度腹泻** 苹果 200 克,山楂粉 15 克。苹果洗净,去皮、核,捣烂如泥,加山楂粉调匀,分 2 次食用。

5. **慢性胃炎** 饭后食苹果 1 个。

6. **妊娠反应** 苹果汁、生姜汁、甘蔗汁调匀,代茶饮。

7. 高血压

(1)苹果洗净,榨汁,每次 100 毫升,代茶饮,每日 3 次。

(2)苹果 400 克,芹菜 300 克。苹果切块,芹菜切段,一同放入果汁机内,加水调节汁的浓度,过滤后调味代茶饮。