



丛书主编 贺银凤
吃出营养 吃出健康系列丛书

田建军 张开屏 编著

CHI CHU YING YANG CHI CHU JIAN KANG

GUO PIN DE KEXUE CHIFA

吃出营养 吃出健康

水果不是可有可无的“零食”！

CHICHU YINGYANG CHICHU JIANKANG

果品的科学吃法

GUO PIN DE KEXUE CHIFA

■ 水果中含有丰富的维生素及其他对身体有益的营养成分，具有降血压、延缓衰老、减肥瘦身、保养皮肤、明目、抗癌、降低胆固醇等保健功效。但若食用不当，也会危害身体的健康。

科学膳食，营养平衡，一书在手，健康相伴！

内蒙古人民出版社



吃出营养 吃出健康系列丛书

丛书主编 贺银凤

田建军 张开屏 编著

CHI CHU YING YANG CHI CHU JIAN KANG

GUO PIN DE KEXUE CHIFA

吃出营养 吃出健康

水果不是可有可无的“零食”！

CHICHU YINGYANG CHICHU JIANKANG

果品的科学吃法

GUO PIN DE KEXUE CHIFA

■ 水果中含有丰富
延缓衰老、减肥瘦身

但若食用不当，也会危害身体的健康。

科学膳食，营养平衡，一书在手，健康相伴！

成分，具有降血压、
固醇等保健功效。

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出营养吃出健康:果品的科学吃法 / 田建军,张开屏编著.
-呼和浩特:内蒙古人民出版社,2017.9

(吃出营养吃出健康系列丛书)

ISBN 978-7-204-15026-7

I. ①吃… II. ①田… ②张… III. ①果品-食品营养
②果品-食物养生 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 254470 号

吃出营养吃出健康——果品的科学吃法

作 者 田建军 张开屏

责任编辑 侯海燕

责任校对 郭婧赟

责任监印 王丽燕

封面设计 安立新

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区中山东路 8 号波士名人国际 B 座 5 楼

网 址 <http://www.imp-ph.com>

印 刷 内蒙古爱信达教育印务有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 15

字 数 180 千

版 次 2018 年 1 月第 1 版

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—3000 册

书 号 ISBN 978-7-204-15026-7

定 价 45.00 元

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)3946120 3946173

目录/CONTENTS

总论	1	二、营养价值	34
第一章 梨	5	三、保健功效	35
一、分类	6	四、食用宜忌	36
二、营养价值	10	五、选购与贮藏	37
三、保健功效	11	六、食用方法	38
四、食用宜忌	11	第四章 木瓜	41
五、选购与贮藏	12	一、分类	42
六、食用方法	13	二、营养价值	42
第二章 苹果	19	三、保健功效	43
一、分类	20	四、食用宜忌	44
二、营养价值	20	五、选购与贮藏	44
三、保健功效	22	六、食用方法	46
四、食用宜忌	26	第五章 桃	49
五、选购与贮藏	27	一、分类	49
六、食用方法	30	二、营养价值	50
第三章 山楂	33	三、保健功效	51
一、分类	34	四、食用宜忌	51

五、选购与贮藏 53

六、食用方法 54

第六章 李子 57

一、分类 57

二、营养价值 58

三、保健功效 58

四、食用宜忌 59

五、选购与贮藏 59

六、食用方法 61

第七章 杏 62

一、分类 63

二、营养价值 64

三、保健功效 65

四、食用宜忌 66

五、选购与贮藏 67

六、食用方法 68

第八章 葡萄 71

一、分类 72

二、营养价值 74

三、保健功效 75

四、食用宜忌 79

五、选购与贮藏 80

六、食用方法 82

第九章 香蕉 86

一、分类 87

二、营养价值 89

三、保健功效 90

四、食用宜忌 92

五、选购与贮藏 94

五、食用方法 96

第十章 荔枝 98

一、分类 98

二、营养价值 101

三、保健功效 101

四、食用宜忌 102

五、选购与贮藏 103

六、食用方法 106

第十一章 西瓜 108

一、分类 109

二、营养价值 110

三、保健功效 111

四、食用宜忌 112

五、选购与贮藏 114

六、食用方法 116

第十二章 番茄 119

一、分类 119



二、营养价值	120	四、食用宜忌	149
三、保健功效	121	五、选购与贮藏	150
四、食用宜忌	122	六、食用方法	151
五、选购与贮藏	123	第十六章 榴莲	154
六、食用方法	125	一、分类	154
第十三章 橘子	128	二、营养价值	156
一、分类	129	三、保健功效	157
二、营养价值	130	四、食用宜忌	158
三、保健功效	131	五、选购与贮藏	159
四、食用宜忌	133	六、食用方法	160
五、选购与贮藏	134	第十七章 山竹	163
六、食用方法	136	一、分类	164
第十四章 樱桃	138	二、营养价值	164
一、分类	139	三、保健功效	165
二、营养价值	140	四、食用宜忌	166
三、保健功效	141	五、选购与贮藏	167
四、食用禁忌	142	六、食用方法	168
五、选购与贮藏	143	第十八章 芒果	170
六、食用方法	144	一、分类	171
第十五章 菠萝	145	二、营养价值	175
一、分类	146	三、保健功效	175
二、营养价值	147	四、食用禁忌	176
三、保健功效	147	五、选购与贮藏	179

六、食用方法	180
--------	-----

第十九章 猕猴桃	182
-----------------	-----

一、分类	183
------	-----

二、营养价值	185
--------	-----

三、保健功效	187
--------	-----

四、食用宜忌	189
--------	-----

五、选购与贮藏	191
---------	-----

六、食用方法	192
--------	-----

第二十章 无花果	195
-----------------	-----

一、分类	196
------	-----

二、营养价值	198
--------	-----

三、保健功效	199
--------	-----

四、食用宜忌	200
--------	-----

五、选购与贮藏	200
---------	-----

六、食用方法	201
--------	-----

第二十一章 草莓	204
-----------------	-----

一、分类	205
------	-----

二、营养价值	208
--------	-----

三、保健功效	209
--------	-----

四、食用宜忌	210
--------	-----

五、选购与贮藏	211
---------	-----

六、食用方法	212
--------	-----

第二十二章 石榴	215
-----------------	-----

一、分类	216
------	-----

二、营养价值	217
--------	-----

三、保健功效	218
--------	-----

四、食用宜忌	219
--------	-----

五、选购与贮藏	220
---------	-----

六、食用方法	222
--------	-----

第二十三章 火龙果	223
------------------	-----

一、分类	224
------	-----

二、营养价值	225
--------	-----

三、保健功效	226
--------	-----

四、食用宜忌	227
--------	-----

五、选购与贮藏	228
---------	-----

六、食用方法	228
--------	-----

第二十四章 橄榄	230
-----------------	-----

一、分类	231
------	-----

二、营养价值	232
--------	-----

三、保健功效	232
--------	-----

四、食用宜忌	233
--------	-----

五、选购与贮藏	233
---------	-----

六、食用方法	234
--------	-----



总论



人每天除了吃些五谷杂粮和蔬菜之外,多吃些水果对我们的身体健康有着很大的帮助。

水果中含有丰富的抗氧化物质,可以滋养皮肤,其美容效果不是一般的化妆品可比的。如苹果中含有丰富的胡萝卜素、维生素、铁等营养元素,还含有较多的微量元素镁,这些物质均有利于保持皮肤的红润、光泽与弹性,其中维生素 C 能抑制黑色素的形成,并防止黑色素在人体皮肤内沉着。

水果除了含有我们已知的营养素外,还富含大量天然植物化合物,这些物质可以调节解毒酶的活性,改善激素代谢,具有抗菌抗病毒

的能力,并且发挥着延缓衰老的作用。如猕猴桃富含维生素 A、维生素 C、维生素 E 以及人体必需的微量元素等营养成分,尤其是它所含的氨基酸能促进人体分泌激素并减缓衰老。

水果中富含维生素,可以预防多种疾病。如橘子,其味甘酸,性凉,具有开胃理气、止渴润肺的功效,对于口渴咽干、消化不良、干咳无痰等症有一定的治疗效果,同时还能预防心血管疾病和糖尿病的发生,并可阻遏强致癌物质亚硝胺的生成和癌细胞的增生。有资料分析表明,水果能促进消化,改善心肌功能,维持人体内的酸碱平衡。如山楂能防治心血管疾病,具有扩张血管、强心、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用,还有防治动脉硬化,防衰老、抗癌的作用。

有些水果中含有丰富的食物纤维,纤维是不能被小肠所消化的碳水化合物,而在结肠内,纤维可给肠腔提供营养物质,这有助于促进身体的新陈代谢以及帮助抑制食欲。如柚子,它属于柑橘类,维生素 C 的含量丰富,且纤维含量很多,易产生饱腹感,它的热量却很低,可以和西瓜媲美。同时,水果是人摄取所需维生素和矿物质的主要来源之一,而且不必烹调就可以吃,各种营养的损失极少。许多研究报告指出,水果中含有大量的天然膳食纤维,可促进胃肠蠕动与排泄,预防便秘,减少体内毒素的累积,预防痔疮、心血管疾病、癌症等。此外,水果多属碱性食物,喜欢吃肉的人更应多吃水果,以平衡体内的酸碱度。美国心脏协会曾指出:每天摄入 20~25 克水果和蔬菜中的天然膳食纤维,可预防心脏病的发生。

水果中含有多种有机酸,如柠檬酸、苹果酸或酒石酸等,可增加食欲、帮助消化,甚至还能阻止糖类转化为脂肪。美国科学家已经证实:水果中含有天然果糖和类胡萝卜素,可加快大脑神经的传递速率,是

大脑的最基本“燃料”，可提升大脑的反应速度，增强记忆。水果中含有的苹果酸和柠檬酸还能消除人体的疲劳。

在日常膳食中，最好空腹食用水果或饮用新鲜果蔬汁，20 分钟后再吃肉类或其他食物。如果吃完水果马上进食其他食物，会破坏水果的营养成分。此外，人体的养分是通过血液输送的，如果水果与其他食物同时吃，会增



加血液的负担，也会让肠胃不能完全吸收水果的营养。因此，在饭前 20 分钟吃水果，可以充分摄取到水果的营养。

有些水果不宜与海鲜同吃，如柿子、柠檬、葡萄和杨梅等含鞣酸成分的水果，不可与鱿鱼、龙虾、海带等海产品同食。因为鞣酸会与钙、铁形成难以消化的物质，易引起恶心、腹痛及呕吐等症状。

吃水果不宜过量，许多人以为多吃水果有益无害，其实过量食用水果也会对身体造成负担，而且身体无法吸收过多的营养，导致浪费。如：苹果中含有大量的糖分和钾元素，过量食用不利于心脏与肾的保健，患有冠心病、肾炎和糖尿病的人不可以多吃；过量食用菠萝会引起过敏症，还会出现舌麻与唇裂现象；西瓜性寒凉，年迈体弱者吃得太多会引起腹痛或腹泻。总之，水果一定要适量食用。

吃水果时，应根据自己的体质选择合适的水果。

虚寒体质者脸色略苍白，平时很少口渴，不喜欢寒凉的环境和食物。这种体质的人可选择温热性的水果食用，如荔枝、龙眼、石榴、樱桃、橙子、杏、番石榴和榴莲等。

实热体质者脸色微赤红，常口渴舌燥，喜欢喝冷饮，容易心烦气

躁,常便秘。这种体质的人要多吃寒凉性的水果,如香瓜、西瓜、梨、杨桃、猕猴桃、芒果等。

经常泛胃酸的人不宜吃李子和梅子等凉性水果。心脏病患者不宜吃水分较多的水果,如西瓜、椰子,以免增加心脏的负担或造成水肿。

不要食用出现霉斑或腐烂的水果。已经发霉的水果,即使削去有霉斑的部分,水果内也会残留霉菌的菌丝体。已经呈现腐烂现象的水果中,各种微生物繁殖非常迅速,甚至会向尚未腐烂的部分扩散。所以不要食用削去霉斑或腐烂部分的水果。

水果是对我们身体非常有益的一类食物,但是吃水果也是有讲究的,不同的水果有不同的特征,也有着不同的食用方法,因此,科学而合理地食用水果,才会更加有益我们的身体健康。

第一章 梨



梨,蔷薇科梨属植物,多年生落叶乔木果树,叶子卵形,花多白色,一般梨的颜色为外皮呈现出金黄色或暖黄色,里面果肉则为通亮白色,鲜嫩多汁,口味甘甜,核味微酸。

梨的果实通常用来食用,不仅味美汁多,甜中带酸,而且营养丰富,含有多种维生素和矿物质,不同种类的梨味道和质感完全不同。梨既可生食,也可蒸煮后食用。在医疗功效上,梨可以通便,利消化,对心血管也有好处。在民间,梨还有一种疗效,把梨去核,放入冰糖,蒸煮过后食用还可以止咳。

一、分类

1. 梨的四大类别

梨在我国分布极广,在各种水果中,无论种类和品种,梨都是首屈一指的。市面上的梨可以分为四大类别:

(1)秋子梨:果实多近球形,个头小,皮色暗绿,果柄短,肉质硬,石细胞多,味酸涩。刚摘下的秋子梨存放一段时间后,待皮色转黄、果肉变软、香气浓郁时方可食用,但果实后熟软化后不能长期存放。品质优良的品种有南果梨、京白梨等。

(2)白梨:品种最多,口味最好。果实多为卵形至长圆形。果皮黄绿或黄色,果柄长,果肉脆嫩多汁,味甜清香。该品种多数耐存放。品质优良的品种有鸭梨、雪花梨、库尔勒香梨、红香酥梨等。

(3)砂梨:果实多为圆形,少数为椭圆形或卵圆形,果皮为褐色或黄绿色,肉脆味甜,石细胞较多。主要分布在长江流域及西南地区。个别品种稍耐贮存。品质优良的品种有慈溪梨、二宫梨、菊水梨、三花梨等。

(4)洋梨:洋梨原产欧洲,果实多为葫芦形或瓢形,果皮黄绿或黄色,需要后熟后方可食用。此时肉质细软多汁,味甜香浓,石细胞少。后熟软化后不能存放。品质优良的品种有巴梨、伏茄梨等。

2. 雪花梨

河北省土特名产之一,主要分布在河北省中南部,赵县是著名的集中产区,故又称“赵州雪花梨”,当地人也称雪梨、相相梨。至今已有两千多年的栽培历史。雪花梨也是河北省传统的大宗出口水果,在国内外久负盛誉。市面上常见的梨中,它是个头最大的,每个重 350~400 克左右。



自然生长情况下,果皮粗糙、较硬,深绿色。长在树顶的果皮颈部可能出现红褐色皮皱,当地人称为“草帽”。现在果农多在外面套纸袋,果皮会细致光滑,绿色会变浅。如果纸袋套的时间较早,可能会是黄绿色。



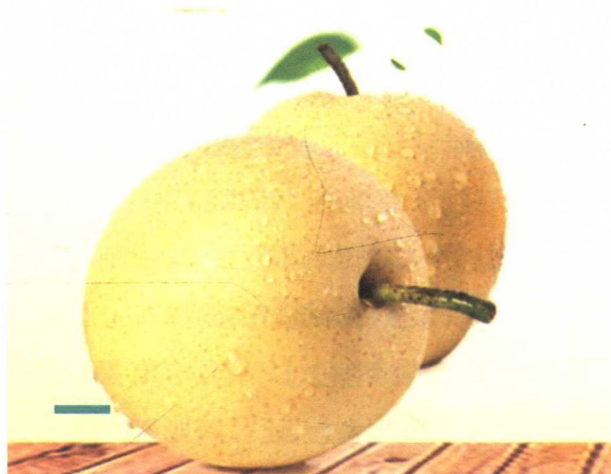
果肉色白,一般有轻微经络感。味道脆甜,汁水丰富,树顶尤甚。树顶的雪梨一般品相较好,多有“草帽”,多呈椭圆形。果肉洁白如玉,似雪如霜,又因梨花洁白无瑕,酷似雪花,故称其为雪花梨。果肉细脆而嫩,汁多味甜,果汁含糖量 11%~15%,还含有果酸、矿物质及多种维生素等营养成分。此梨除生食外,还可以加工成梨罐头、梨脯、梨汁等各具风味的食品和饮料。

雪花梨还有较高的医用价值,明李时珍《本草纲目》记述:雪花梨性甘寒、微酸,具有清心润肺、利便、止痛等功效。据现代医学研究,雪花梨有生津止渴、开胃消食、消痰祛风、醒酒、解疮毒等功效。用雪花梨加中草药川贝、蜂蜜或冰糖等制成的雪梨膏、梨糖浆等对急性慢性支气管炎有明显的疗效。雪花梨是肝炎、肝硬化、高血压、冠心病等疾病的辅助治疗果品。因此,雪花梨被誉为“中华名果”“天下第一梨”。中药“梨膏”便是用雪花梨配以中草药熬制而成的。

3. 皇冠梨

果实为椭圆形,平均重 250 克左右,果面黄白,果点小。其皮薄、肉厚、质细、松软多汁,风味酸甜适口,果核小,可食率高,石细胞少,可溶性固形物含量为 11.6%。

皇冠梨含有一定量的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、苹果酸等,这些都是人体必需的物质。100 克果肉的产热量为 37 千卡,比同量的其他瓜果热量都高。不但能生吃,还可熟吃,味道别具一格。



4. 鸭梨

亦名雅梨,是中国古老的优良梨品种。河北晋州被称为“中国鸭梨第一乡”,具有两千多年的栽培历史。该鸭梨果实呈倒卵圆形,近果柄处有一鸭头状突起,形似鸭头,故名鸭梨。一般鸭梨果皮为黄绿色,贮藏后呈淡黄色。套袋栽培的果实呈黄白色,也称为水晶鸭梨或水晶梨。

晋州鸭梨果形俊秀,色泽鲜亮,皮薄多汁,香味浓郁,清脆爽口,酸甜适度,其含糖量高达 12% 以上,并含有丰富的维生素 C 和钙、磷、铁等营养成分,更以所含 B 族维生素多而堪称各类水果中的佼佼者。此外还具有清心润肺、止咳定喘、润燥利便、醒酒解毒之功效。



5. 香梨

学名库尔勒香梨,属新疆梨种。原产于新疆南疆巴音郭楞蒙古自治州、阿克苏等地,至今已有 1300 年的栽培历史,为古老的地方优良品种。巴州库尔勒市种植面积



最多,种植面积达 2.4 万亩,年产量在一千吨以上,远销美国、东南亚等国家和我国各地区。库尔勒香梨是一个地域性极强的优良品种,也是该地区甚至全国最优质的地方梨品种之一。果实较小,呈纺锤形或倒卵形。果皮绿黄色,阳面有红晕,果皮薄。这种梨糖度高,酥脆无渣,香味浓。

库尔勒香梨极耐贮藏。果农采收后,置于无人居住的房间或土窑中,到第二年春天时依然不霉、不烂,而且变得更加金黄诱人,香气浓郁。在贮藏条件较落后的情况下,其货架期可延长至翌年四五月份。在具备冷库和冷藏运输的条件下,可实现季产年销,周年供应。这是库

尔勒香梨能够进一步拓展国内外市场、提高市场竞争力的突出特色。

库尔勒香梨营养价值高,含糖、氨基酸、维生素、各种碳水化合物达14%,水汁为86%。其中含糖量10%、酸0.03%、灰分0.12%,每100克香梨含维生素C约4.3毫克,含有葡萄糖、果酸及多种微量元素,可食部分达83.6%。库尔勒香梨不仅可以生食,而且可以做梨酒、梨膏等相关食品。

二、营养价值

梨鲜嫩多汁,酸甜可口,营养价值也很高。每100克可食部分中含有水分90克、蛋白质0.4克、脂肪0.1克、膳食纤维2克、糖类7.3克、钙11毫克、磷12毫克,还含有微量的维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C以及柠檬酸和苹果酸等有机酸。这些成分对人体健康非常有益,特别是梨含有天门冬氨酸,对肾脏保健有特殊功效。

梨不仅含有丰富的糖类、无机盐和维生素,而且含有很多天然水,汁多爽口,清甜宜人。长途旅行时带些鲜梨,既可止渴生津、清热除烦,又能从中获得人体所需的养分。梨还有个特点,就是食后给人以清凉除燥之感。特别是酒后吃个梨,甘甜香馨,舌本生津,令酒意全消。

