



寒热果蔬

你该选吃哪种

主编 张秋臻 钱静庄 张振兴



上海药膳协会

上海市科普作家协会医疗卫生专业委员会

推荐优秀科普读物



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

寒热果蔬,你该选吃哪种

主 编 张秋臻 钱静庄 张振兴



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 提 要

“吃蔬菜水果保健康”已成为现代人的养生理念,但是每个人到底适合吃什么蔬菜、水果却是个难解的问题。本书专家详细叙述了寒性果蔬、热性果蔬的性味、归经和功效,还阐述了寒、凉、温、热和辛、甘、酸、苦、咸药食同源的“四气五味”特性和适合四季的果蔬,以及常见病患者的食疗方。本书阐明了不同体质进食果蔬的食疗原则。一书在手,让你轻松选择适合自己的果蔬。本书适合广大读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

寒热果蔬,你该选吃哪种/张秋臻,钱静庄,张振兴
主编. —上海:第二军医大学出版社,2011.1
ISBN 978-7-5481-0111-6

I. ①寒… II. ①张…②钱…③张… III. ①水果-食物疗法②蔬菜-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177326 号

出 版 人 陆小新
责任编辑 源 泉 一 玉
插 图 王伟戌

寒热果蔬,你该选吃哪种

主 编 张秋臻 钱静庄 张振兴
第二军医大学出版社出版发行
(上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433)
发行科电话/传真:021-65493093
<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:200.7千字
2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
印数:1~3500

ISBN 978-7-5481-0111-6/R·917

定价:19.00元

编写人员

主 编	张秋臻	钱静庄	张振兴
参编者	麻 宏	艾方红	徐渝章
	何世友	黄玉田	何隆武
	李四宏	梁宝杰	陈细梅

前言



中国民间素有“食，不可无绿”的说法。20 世纪 70 年代，美国医学界和营养学界调查发现，发展中国家的人民由于食用大量的蔬菜、水果等植物性食物，因而他们抵御癌症和心血管疾病的能力相对比较强。相反，将肉类做主食，把牛奶当水喝，而将蔬菜作为点缀的西方人，却面临着“文明病”的威胁。全球大量的调查资料显示，每天食用蔬菜、水果可以降低癌症和心脏病的发病率。许多具有健康保健作用的植物性食物，特别是蔬菜，都含有大量膳食纤维、极少量脂肪，这恰好与典型的美国式饮食相反。

膳食纤维在很长时间内被认为是几乎完全没有营养价值的成分，机体由于缺乏分解消化膳食纤维的酶系统，只能将这些“无用之物”作为粪便排出体外。但近年来医学家发现，高脂肪、低膳食纤维的西方饮食日益蔓延，患习惯性便秘的人群越来越多，粪便在大肠内停留时间过长，是诱发大肠癌的重要原因之一。所以膳食纤维对预防中老年人高脂血症、冠心病、肥胖病、便秘、结肠癌等的发生有重要作用。

多吃些蔬菜、水果应成为现代人维护健康的指导原则之一，但并不意味着各种各样的蔬菜和水果适合于每一个人。食用果蔬也应讲科学。因为每个人的体质及身体状况都不相同，各种蔬菜和水果的性能及其对人体的作用也是不同的。所以不作任何选择，一厢情愿遵循“多吃蔬菜水果”

的原则,具有很大的盲目性,可能不利于维护健康的目的。那么,如何选择蔬菜和水果才有益于健康呢?

同中药一样,蔬菜、水果也有寒、热、温、凉“四气”之分,所谓“四气”(连同不寒不热的平性,亦有人称为五性)。温热性果蔬具有温补、散寒、壮阳作用;寒凉性果蔬则有清热泻火、滋阴生津的功效。不懂得果蔬之性,就很难明白其中之宜忌。热性或温性果蔬适宜寒证或阳气不足之人;寒性或凉性果蔬,适宜热证或阳气旺盛者。也就是说,前者忌吃寒凉性果蔬,后者忌吃温热性果蔬。此外,吃果蔬还要讲究与四时气候相适应。这就是说,寒凉季节要少吃寒凉性果蔬,炎热季节要少吃温热性果蔬,其宜忌也要随四季气候的变化而变化。

为了指导现代人科学地食用果蔬,我们特编写此书。本书分上、中、下三篇:上篇对蔬菜、水果防病保健进行了面面观,向读者介绍了果蔬对人体健康的重要性,素食与生食的科学分析,食物的颜色与健康,吃蔬菜如何讲究安全,顺应四季吃果蔬,如何因病对症吃果蔬,怎样根据自己的体质、果蔬的性味来选食;中、下篇具体指导您如何吃寒、凉、平、温、热性果蔬,对每一种蔬菜、水果都进行了介绍,并阐明其营养成分、防病治病、保健食谱及友情提醒,全面地告诉您吃好果蔬、防病保健的知识。本书的选题得到了石进英社长的指点与帮助,在此表示衷心的感谢。

编 者

2010年10月

目 录

上篇 蔬菜、水果防病保健 面面观

一、蔬菜、水果的防病保健作用 / 3

(一) 膳食与疾病关系的惊人发现 / 3

(二) 让蔬菜、水果帮您清除“体内垃圾” / 4

(三) 蔬菜、水果能防癌 / 5

(四) 常吃蔬菜保健康 / 6

(五) 吃水果为健康加分 / 8

二、素食有益健康吗 / 12

(一) “严格素食”不利健康 / 12

(二) 怎样吃素有益健康 / 13

三、悄然兴起的“生食革命” / 14

生食蔬菜需要注意的几个问题 / 14

四、以“色”论食 / 16

(一) 绿色食品 康寿原野 / 16

(二) 红色果蔬的保健作用 / 17

(三) 黑色食品助您健康 / 20

(四) 五色食物 滋养五脏 / 21

五、食以“安”为先 / 23

(一) 当心蔬菜中毒 / 23

(二) “化妆”水果有害健康 / 25

(三) 怎样看待蔬菜、水果的污染 / 27

(四) 吃净菜的学问 / 28

六、顺应四时吃果蔬 / 30

(一) 春季适合吃什么 / 30

(二) 夏天吃什么蔬菜好 / 32

(三) 养肺防秋燥 水果挑着吃 / 33

(四) 寒冬吃水果的学问 / 35

七、如何因病对症吃果蔬 / 37

(一) 减肥需要多吃菜 / 37

(二) 心脑血管病患者吃啥蔬菜好 / 39

(三) 常吃食用菌 血压降下来 / 40

(四) 餐桌上的降脂“良药” / 42

(五) 糖尿病患者宜食用的蔬菜 / 43

(六) 感冒食疗 / 45

(七) 赶走疲劳, 给机体充电 / 46

八、食物的“四气五味”与“循经选食”/48

(一) 辨证饮食,健康增寿 /48

(二) 四气与五味/51

(三) “循经”选食利养生/54

九、按自己的体质选食果蔬 /56

(一) 你属于什么体质/56

(二) 辨体质,食水果/57

(三) 哪些体质不宜多食应时 蔬菜、水果/59

中篇 寒性蔬菜、热性蔬菜,你该选吃哪种

(一) 寒性蔬菜/63

莲藕——御寒贡品/63

菠菜——蔬菜之王/65

茄子——昆仑紫瓜/68

竹笋——菜中珍品/71

番茄——神奇的菜中果/73

苦瓜——消暑宜人的“君子菜”/77

仙人掌——超级健康菜/79

荸荠——亦果亦蔬的“良药”
/82

茭白——江南三大名菜/84

白菜——天下第一菜/86

(二) 凉性蔬菜/88

莴苣——实用“千金菜”/88

青菜——蔬菜中的佼佼者/91

冬瓜——消肥利水的菜/93

丝瓜——祛暑清心的日常蔬菜/96

黄瓜——减肥美容的佳品
/98

萝卜——十月“小人参”/101

苋菜——长寿菜/104

芹菜——四季常青的蔬菜
/107

(三) 平性蔬菜/109

黄花菜——补血良菜/109

花菜——“穷人的医生”/112

胡萝卜——富含维生素的佳蔬/114

豌豆——补气营养菜豆/117

番薯——长寿食品/119

黑木耳——素中之荤/122

苜蓿——“食物之父”/125

银耳——菌中之冠/127

土豆——第二面包/129

(四) 温性蔬菜/132

扁豆——蔬菜中的肉类/132

刀豆——营养佳品/135

南瓜——宜菜宜粮的宝瓜
/137

韭菜——娇嫩鲜美的起阳草
/140

葱——菜中调味佳品/143

洋葱——驰誉欧美的“菜中皇后”/146

大蒜——地里长出的“青霉素”/149

生姜——发表驱寒的佳品
/152

薤白——野菜精品/156

香菜——调味配菜的佳品
/158

(五) 热性蔬菜/161

辣椒——开胃祛寒的珍品
/161

下篇 寒性水果、热性水果， 你该选吃哪种

(一) 寒性水果/167

梨——健胃润肺的“百果之
宝”/167

香蕉——润肺滑肠的“智慧
果”/169

西瓜——去暑利便的盛夏佳
果/172

柿子——健康之果/175

猕猴桃——“水果金矿”/178

柚子——消暑通便/180

柑——营养良果/183

(二) 凉性水果/186

草莓——“水果皇后”/186

罗汉果——疾病的克星/189

甜橙——祛病佳果/191

苹果——天然良果/194

(三) 平性水果/197

葡萄——生津补气血/197

柠檬——“柠檬酸的仓库”
/200

菠萝——祛湿利尿的名果/203

芒果——希望之果/206

橄榄——生津益肺的佳果
/208

枇杷——水果珍品/210

椰子——生命之果/212

无花果——水果皇后/215

(四) 温性水果/218

山楂——消食降脂的“山里
红”/218

杏——抗癌防癌的佳果/221

石榴——九州之名果/224

桃子——富含糖铁的佳果
/226

枣——天然维生素C丸/228

樱桃——春果第一枝/230

木瓜——百益之果/233

橘子——抗癌防病的水果
/236

(五) 热性水果/239

荔枝——开胃益脾的“果中
王”/239

桂圆——滋补佳品/241

上 篇
蔬菜、水果防病
保健面面观





一、蔬菜、水果的防病保健作用



(一) 膳食与疾病关系的惊人发现

1. 多食动物性食物生病,多吃植物性食物健康

大量研究结果证明,心脏病、糖尿病、肥胖病等慢性疾病可以通过健康的膳食而发生逆转。其他研究成果也证明,膳食对于各种癌症、自身免疫病、骨科疾病、肾病及老年视力和脑功能衰退也有重要影响。更为重要的是,已经证明能够逆转或预防这些疾病的膳食是这类以植物性食物为主的膳食。研究人员在实验研究和中国健康调查中发现,能改善健康的正是这类膳食。在疾病膳食的 8 000 多项关系中,许多关系都指向同一个发现:动物性食物摄入量最多的人,慢性病最多,即使摄入的动物性蛋白的量相对较少,也会造成不良后果;而那些以植物性食物为主的人群身体最健康,不容易发生慢性病。这些研究结果不容忽视。

2. 植物性蛋白的摄入率越高,髌关节骨折的发生率越低

研究显示,植物性蛋白的摄入率越高,髌关节骨折的发生率越低。为什么会这样?一般深绿色叶片中的蛋白质都是小分子优质蛋白,而且在摄入蛋白质的同时也摄入了大量的矿物质、维生素以及活性酶(生吃或常温处理),而动物蛋白的摄入是脂肪、胆固醇以及毒素。蛋白质的代谢是酸性的,需要碱性的矿物质来中和后排出体外。动物性蛋白质的大量摄入造成体质酸化,细胞酸中毒,没有足够的碱性资源来综合酸毒,在这种情况下,机体将不断流失



骨骼中的钙离子而造成骨质疏松。



(二) 让蔬菜、水果帮您清除“体内垃圾”

蔬菜、水果为人体提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维等多种营养素。蔬菜、水果的脂肪含量极低，可以预防高脂血症以及由此带来的多种疾病；由于它们属碱性食物，所以对维持体内的酸碱平衡起着重要作用。近年来，研究发现很多蔬菜、水果具有强大的抗氧化作用，可以预防疾病、延缓衰老。

1. 哪些蔬菜、水果抗氧化作用强

营养调查发现，多吃蔬菜、水果有助于防治心脑血管疾病、癌症等。这原因可能是蔬菜、水果消除自由基作用较强，从而起到防治疾病的作用。从目前的科学研究来看，不同蔬菜、水果的抗氧化作用差异很大，最强与最弱可相差几百倍。

人们常食用的蔬菜中，藕、姜、油菜、豇豆、芋头等抗氧化作用较强；大蒜、菠菜、甜椒、豆角、西兰花、大葱、白萝卜、胡萝卜、卷心菜等抗氧化作用次之；土豆、韭菜、洋葱、番茄、茄子、黄瓜、大白菜、冬瓜、丝瓜、蒜苗等抗氧化作用稍弱；茼蒿、绿豆芽、韭黄、南瓜、芹菜、山药、生菜等抗氧化作用最弱。

大多数水果的抗氧化作用要强于蔬菜，其中，山楂、冬枣、猕猴桃、桑椹、草莓、石榴、芦柑、橘子、橙子、柠檬等抗氧化作用较强；樱桃、苹果、菠萝、香蕉、李子、荔枝、葡萄等抗氧化作用次之；柚子、芒果、桃、哈密瓜、梨等抗氧化作用稍弱；白兰瓜、西瓜、柿子等抗氧化作用最弱。

2. 植物化合物——强效抗氧化物

许多蔬菜、水果的维生素 C 含量并不高，但抗氧化力较强，如生姜、芋头、石榴等；而一些维生素 C 较为丰富的蔬菜、水果的抗氧



化能力却不高,如荔枝、柚子、芒果等。最新研究发现,蔬菜、水果含有一些非营养成分,又称植物化合物,具有很强的抗氧化作用。这些非营养成分化学结构上多含有还原活性的羟基,这是它们抗氧化作用的基础。



(三) 蔬菜、水果能防癌

癌症是体内一群细胞无约束地分裂和疯长的结果。

在我国,癌症的发病率和病死率很高。据流行病学权威的研究认为,肿瘤病因与环境因素相关,其中膳食与吸烟为主要原因,其次才是环境污染。

1. 膳食不当可能加速“促癌”

现代科学研究认为,环境中存在各种致癌物质,如黄曲霉毒素、亚硝胺等作为起动力发生作用,而一些促癌因子,如营养素的摄入过多或不足,以及营养素之间的不平衡,则主要起促癌作用。如果膳食搭配不当,营养不平衡,则可能加速促癌阶段进展。因此,我们的目的在阐明各种食物和营养素对癌症作用的基础上,通过调整膳食组成和营养素摄入来阻碍促癌阶段的进展,从而防止癌症的形成。

据世界癌症基金会的专家们的估计,如果选择适宜的、多样化的和营养平衡的膳食,并且多吃蔬菜、水果,进行适当的体力活动和维持适宜的体重,并持之以恒,则可使全世界人类的癌症减少30%~40%,即减少300万~400万癌症患者的发生。

2. 蔬菜、水果能防癌

为什么多吃蔬菜、水果能够预防癌症?这是因为蔬菜、水果中含有植物化合物。例如十字花科植物孢子甘蓝、菜花和洋白菜中的吲哚能增强人体的免疫能力,并能使人体排出致癌毒素;四季豆、大



豆和扁豆中的皂苷能防止肿瘤细胞的繁殖；西红柿中的肉桂酸和氯原酸能破坏食物中的致癌物质；水果中的植物黄酮则能把守细胞，不使致癌的激素进入体内；某些蔬菜中的莱菔硫烷还能活化体内一系列的酶系统，在致癌因子危害细胞以前，将其逐出体外。

值得一提的是“抗癌明星”——大蒜，能阻止氮——亚硝基化合物的合成，抑制某些致癌物质的生物活性，加强细胞脱氧核糖核酸的修复，减少细胞的增殖以及诱导细胞凋亡。据研究人员分析，这可能是由于大蒜能抑制胃肠道内的某些细菌。大蒜之所以能抑制致癌剂的生物活性，因为它能降低环氧化酶和脂氧化酶的活力，这也是为什么有些致癌物用大蒜制品处理以后，就不容易诱导肿瘤的缘故。

此外，蔬菜和水果中富含各种维生素和微量元素。维生素中的维生素 A、E、C、胡萝卜素以及微量元素硒，有消除自由基、抗氧化和促进细胞分化的作用，是很好的抑制肿瘤生长的微量元素，对预防癌症作用巨大。



(四) 常吃蔬菜保健康

1. 蔬菜为人体所需各种营养素的重要来源

营养学家认为，蔬菜的颜色与所含营养成分有关。营养成分的高低，遵循着由深至浅的规律，其排列顺序为绿色、红色和黄色、白色。绿色蔬菜主要有芥菜、菠菜、苋菜、油菜、蕹菜、雪里蕻、绿辣椒等，这类蔬菜营养最为丰富。红色蔬菜和黄色蔬菜主要有红辣椒、西红柿、胡萝卜、黄芽菜、卷心菜、番薯、山药、芋艿、南瓜等，其营养成分稍逊于绿色蔬菜。白色蔬菜主要有冬瓜、葫芦、菜花、土豆、竹笋、茭白等，其营养成分略逊一筹。蔬菜的颜色影响着营养价值，还反映在同类蔬菜中，譬如红心番薯的营养价值，比白



心番薯高得多;红皮萝卜所含胡萝卜素,高于黄皮萝卜;黑木耳所含各种维生素,比白木耳高;紫茄子所含维生素 D,超过白茄子的 2 倍。即使是同一颗蔬菜,因各部位的颜色有别,营养价值也甚为悬殊。如大葱的绿叶所含各种维生素,比葱白部位高 10 倍;芹菜的绿叶所含维生素 C,高出茎白部位 4 倍以上。

2. 蔬菜是天然的食疗佳品

人体如果一旦缺乏维生素 C,细胞之间的胶状物就随之减少,细胞组织会变脆,易发生骨膜、胃肠、齿龈、皮下等出血症,即坏血病。而粮食和鱼肉类含维生素极少,这主要由含维生素 C 丰富的绿辣椒、芥菜、蒜苗、香菜、韭菜、菠菜等绿色蔬菜供给人体所需;其次为根茎类蔬菜中的苤蓝、萝卜、莲藕等。人们从食物中摄取的纤维素,可促进胃肠道蠕动,加速体内有毒物质的排泄,还可减少或阻止胆固醇吸收,预防动脉硬化症,防治高血压,而纤维素主要来源于各类蔬菜。就说取芹菜绞汁,坚持早晚各服 1 小杯芹菜汁,轻度高血压症状可自行消失;瓜茄类蔬菜所含维生素 D,能加强钙、磷在肾小管内吸收,使骨骼钙化,能有效防止老年人髋关节骨折。锌是 70 种以上酶的活动必不可少的物质,免疫系统特别容易受缺锌的影响,缺锌往往使中老年人性欲减退,还会引起皮肤痤疮、特发性味觉症、厌食或偏食,而各种嫩豆荚及南瓜含锌较多。老年人大多消化不良,蔬菜所含大量的酶及有机酸,如萝卜中的淀粉酶,促进消化液分泌,有助于各种食物消化吸收。大多食物都不能充分满足人体对维生素 B₂ 的需要,而香菇、蕻菜、竹笋等各种蔬菜则是重要来源。富含维生素 E 的食物有芦笋、燕麦片、花生、核桃、土豆、黄豆、西红柿、胡萝卜、芹菜、菜豆等。蔬菜中的维生素 E,还是延缓衰老的天然良品。

3. 蔬菜提供人体必需钙、磷、铁、钾等矿物质

海带、紫菜、白木耳、黑木耳、香椿、苋菜、香菜等,不仅所含矿物质极为丰富,而且机体吸收利用率甚高。如日本冲绳岛上居民



大多长寿,就在于那里的饮水和蔬菜含大量的钙。又如我国广西巴马瑶族自治县所以有长寿乡之称,只因为那里的农民以番薯为常见主食,而番薯则含钙、磷、铁颇丰,且含去氢表雄酮。还有日本北海道有个叫夕张的村庄,几乎无一人患糖尿病,原来此地以南瓜为主食,而南瓜含有治疗糖尿病的优质矿物质,故每天炒食 500 克青嫩南瓜,可改善糖尿病症状。蔬菜中所含大量钾、钠、镁等矿物质,在体内最终代谢产物呈碱性,使机体维持酸碱平衡,确保血液 pH 值正常,有益于人体健康。



(五) 吃水果为健康加分

丰收的秋季,百果飘香,大自然为我们提供了丰富多彩的天然食物,这就是水果。水果不仅味道鲜美,而且营养丰富,且含有不少特殊成分,既强身健体,又防治疾病,堪称佳品。

1. 水果到底有哪些养分

(1) 水分 水分占了人体体重的 70% 以上,水果为我们提供了优质的水分。据测算,水果中水分含量一般在 40%~90% 之间,以汁液的形式存在,汁液中溶解了许多物质,乃是水果中营养价值所在。

(2) 糖类 分为带甜味的糖与不带甜味的淀粉、纤维素、果胶等。糖分中主要是葡萄糖、蔗糖和果糖。比较起来,成熟了的水果含糖分更多,故吃起来很甜。

(3) 有机酸 水果中含有多种有机酸,以苹果酸、柠檬酸、酒石酸等为主。大多数水果的含酸量为 0.1%~0.5%,吃起来酸甜适口。

(4) 糖苷类 水果中常见的糖苷类有两种:一种是苦杏仁苷,这主要存在于核果类种子里,有一定毒性;另一种叫做柑橘苷,这