

水果 食療 小百科

500種水果養生食療法
幫助你改善體質，找回健康！



袁庭芳◎主編



國家圖書館出版品預行編目資料

水果食療小百科／袁庭芳主編. -- 初版. --
臺北縣新店市：世茂，2004 [民 93]
面；公分. -- （食療館：1）

ISBN 957-776-615-3（平裝）

1. 食物治療 2. 水果

418.913

93008281

水果

本書中所提供的資訊與方法並非要取代正統的醫療程序，因個人體質、年齡、性別、特殊病史等各異，若您有任何身體上的不適，我們建議您應請教專業的醫護人員。

食療館 01

水果食療小百科

主編／袁庭芳

責任編輯／李欣芳

編輯／陳弘毅

美術編輯／鄧吟風、錢亞杰

發行人／簡玉芬

出版者／世茂出版社

登記證／局版臺省業字第564號

地址／(231)台北縣新店市民生路19號5樓

電話／(02)2218-3277

傳真／(02)2218-3239(訂書專線)

(02)2218-7539

劃撥帳號／07503007

戶名／世茂出版社 單次郵購總金額未滿200元(含)，請加30元掛號費

酷書網／www.coolbooks.com.tw

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷廠／世和印製企業有限公司

法律顧問／北辰著作權事務所

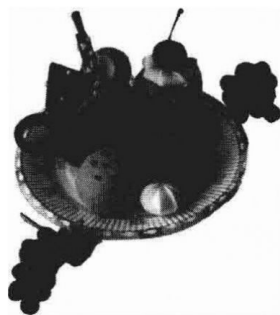
初版一刷／2004年6月

定價／220元

本書原出版者為河北科學技術出版社，經授權由世茂出版社出版發行。

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換

Printed in Taiwan



水果 食療 小百科

袁庭芳◎主編



前言

用水果保健、防病、治病，在我國被稱為「水果療法」；在國外用水果給病人治療疾病的醫院稱為「水果醫院」。水果療法乃是食物療法的一個重要分支，水果品種繁多、芳香豔麗、鮮嫩可口、甜酸適宜、營養豐富、四季不斷、物美價廉、取食方便，是深受男女老少及患者歡迎的美味食品。

水果療法受到我國歷代醫學家的重視與肯定，並不斷總結、昇華，積累了相當豐富的食用經驗，有「醫食同源」、「藥食同源」之說。營養學家和醫學家在研究中發現，水果是維生素 C 和維生素 A 的重要食物供給源。維生素 C 除可預防壞血病外，對防治動脈粥樣硬化、冠心病及腦溢血也有特殊功效。維生素 C、維生素 A 具有良好的防癌、抗癌作用，甚至能使已生成的癌細胞轉化為正常細胞。水果中的有機酸，對增進消化、軟化血管、改善心肌功能等均有益處，水果還可以維持人體內的酸鹼平衡。中醫藥學認為，人體的健康是由身體內部陰陽平衡統一來維持的。

水果對人體健康有益，但吃水果能否達到有益健康的目的又是另一個問題。本書除了向大家介紹水果的品種、名稱、由來、歷史、產地、特色等常識；還介紹水果的營養成分、食療功效、保健作用、食療方例以及其他加工食法等知識，供大家參考選用。

由於成書時間倉促，作者能力有限，疏漏難免，敬請各位讀者和專家批評指正。

編者

目錄

水果食用常識

水果的色香味從何而來？	9
新鮮水果內的營養成分	10
怎樣吃水果有利健康	13
水果並非都含有豐富的維生素 C	16
當心吃水果過量會致病	16
吃水果不能代替吃蔬菜	17
生吃瓜果必須消毒	18
生吃水果不要用酒精消毒	19
水果削皮 Q&A	19
富含各種維生素的水果	20

水果食療養生

梨	25
蘋果	35
香蕉	43
枇杷	50
桃	59
杏	68
李子	77
橘子	84
棗	96
山楂	112
櫻桃	123
梅子	131

葡 萄	140
草 莓	150
柑	157
柚	165
鳳 梨	175
荔 枝	182
龍 眼	193
西 瓜	207
石 榴	222
荸 薺	233
柿 子	244
甘 蔗	256

附 錄

中藥、水果的「四氣」及 水果食療一覽表	263
------------------------	-----

第 1 章

水果食用常識



|| 水果的色香味從何而來？

水果到了成熟期，果皮會由翠綠變成金黃、橙黃或紫紅、鮮紅，果肉則由硬實、酸澀變成鬆軟、甜香。水果為何會有這種變化呢？

原來，未成熟的水果果皮中含有大量葉綠素，故顯現翠綠色。當水果到了成熟期，果皮中的葉綠素破壞消失，而「黃色素原」和「花草素原」在不同條件下發生變化：稱為「去氧黃酮」的黃色素原水解而成黃色素和胡蘿蔔素，柑、橙、金橘、香蕉的黃色，便是黃色素和少量胡蘿蔔素混合構成的顏色。黃色素經還原作用會變成紅色的花青素，這就是荔枝、番茄等一類水果到了成熟期先泛黃而後轉紅的原因。花青素遇鹼性物質會變成紫色，葡萄紅得發紫，道理就在其中。色素的變化受氧化還原酶的影響，在較高的溫度和充足的陽光下發生，所以水果受陽光照射的一面已顯現或黃或紅顏色，而背光面卻還泛青，形成青中泛黃、青中泛紅的色彩。

未成熟的水果充滿澱粉、單寧和有機酸，細胞間還有一層不溶於水的果膠質黏連，因而果子硬實、酸澀。水果到了成熟期，果肉在多種酶的作用下，經過一系列化學反應，便會變得鬆軟甜香：果實中的澱粉在磷酸化酶、澱粉酶作用下，變成糖，使果肉變甜；果膠質經果膠酶作用，變成了能溶於水的果膠酸和醇類，糖也溶於水，這樣果肉便變得鬆軟而多汁。果實中原來含酸很多，酸和醇經酯化反應變成具有香味的脂，使水果發出誘人的芳香。水果未成熟前的澀味是單寧賦予的。到了成熟期，由於果皮變得鬆軟，氧氣能滲進果實組織，在氧化酶作用下，單寧逐漸氧化，果實的澀味便隨之消失。

|| 新鮮水果內的營養成分

水：水果中一般含水量在 70%~90 %之間，含水量高的如西瓜、草莓等可達 90%以上。水果中的水分容易蒸發，決定了新鮮果實容易萎蔫。

糖：果品中普遍存在的蔗糖、葡萄糖，是果品甜味的主要來源。仁果類的蘋果、梨等含果糖較多；漿果類的葡萄等含葡萄糖和果糖較多；柑橘類果實含蔗糖較多；核果類的桃、李、杏等含蔗糖較多。各種果實含糖量一般在 10 %~20 %之間，棗、葡萄、山楂等含糖量在 20%以上。

有機酸：有機酸是影響果實風味的另一種重要物質，它是果實酸味的來源。果實中含有的有機酸是蘋果酸、檸檬酸和酒石酸三種，通常稱為果酸。大多數果實含蘋果酸，柑橘類果實只含有檸檬酸，葡萄中則以酒石酸為主。果實中總酸的平均含量約為 0.1%~0.5%，但有的水果檸檬酸含量可達 5%~6 %。

澱粉：成熟的果實中，一般不含澱粉或僅含少量澱粉，未成熟的香蕉則含大量的澱粉，大約有 18%，香蕉經過催熟，澱粉在酶的作用下轉變為糖，味道才會變甜。晚熟種的蘋果，在採收時尚含有澱粉，在貯藏過程中澱粉轉化，含糖量也相應增加。

纖維素：纖維素是與澱粉很相似的多糖類，不溶於水，是構成果實細胞壁和輸導組織的主要成分。在果實的表皮細胞中，纖維素又常與木質、果膠等結合成複合纖維素，對果實產生保護作用。水果中含纖維素的多少，會直接影響水果的品質，如纖維素太多或較粗，食用時就感覺粗老。有些品種的梨，含有大量的石細胞，質地也比較粗。石細胞就是由含纖維素和半纖維素的細小厚壁細胞聚集而成的。

果膠物質：果膠物質是植物組織中普遍存在的多糖化合物，也是構成細胞壁的主要成分。它以原果膠、果膠和果膠酸三種不同的形態存在於水果組織中，各種形態的果膠物質具有不同特徵。半成熟的果實中，存在的大多是原果膠。果實成熟，原果膠在果實中原果膠酶的作用下，水解成為果膠。果實進一步成熟時，果膠繼續在果實中果膠酸酶的作用下水解成為果膠酸。果膠酸沒有膠黏能力，果實便鬆散，呈水爛狀態，有的變綿，俗稱「變沙」。

單寧物質：單寧物質是幾種多酚類化合物的總稱，溶於水有澀味。許多果實都含有單寧，單寧含量低時使人感覺有清涼味，若含量高時就不堪食用。柿子含單寧很高，每 100 克果肉含有 0.5~2 克，一般果實含單寧約 0.02%~0.3%。

糖苷：糖苷是糖與醇、醛、酚、單寧酸、含硫或含氮化合物等構成的脂態化合物。在酶或酸的作用下，可水解成糖和苷配基。水果中存在著各種苷，大多數都具有苦味，有一部分有劇毒。值得注意的是杏仁苷，它存在於桃、杏、櫻桃等核果類果肉及種仁中，苦杏仁中含量最多，約 3.7%。苦杏仁苷在酶作用下分解而生成苯甲醛，表現出桃、杏等果實特有的芬香，同時也產生出有劇毒的氫氰酸，因此多吃苦杏仁會中毒。

含氮物質：水果中存在的含氮物質，主要是蛋白質，其次是游離氨基酸。水果中含氮物，一般的含量在 0.2%~1.2%，而核桃仁、苦杏仁中比較豐富，高達 15%~20 %。在貯藏新鮮水果的過程中，由於溫度過高或過低，經常可以發現果實中心部位變黑的一種生理病害，這是由於果實本身存在的酪氨酸在酶的作用下，產生黑色素的結果。由於氨基酸與糖作用的結果，常見果實加工品變色（變紅、變褐、變黑）。

色素：各種水果的不同顏色，都是由多種色素混合組成的。果實顏色的不同，是由於所含色素種類和數量的差異以及

它們之間的相互影響所致。由於果實生長條件的改變或成熟度的變化，其色澤也隨著變化。這些色素一類是水溶性色素，如花青色素、花黃色素等；另一類是非水溶性色素，如葉綠素和胡蘿蔔素等。

芳香油：水果中的香味，來源於本身含有各種不同的芳香物質。這些芳香物質是油狀的，故又稱揮發油。它們往往與許多種化學物質混合存在，其中的主要化學成分有醇、醛、酚、酸、烷和烯等。柑橘類果實含芳香油為 1.2%~2.5%，其他果實含量較少。芳香油多存在於果皮的許多特殊細胞組成的貯油結構中，而在果實中含量少。如溫州蜜橘果皮中含芳香油為 1.2%，而在果實中僅含有 0.23%。果實中所含的芳香物質，決定了果實的香味。

維生素：

⇒ **維生素 C：**新鮮水果是供應人體維生素 C 的豐富來源。果實中一般含幾毫克／百克到十幾毫克／百克。柑橘類果實維生素 C 含量較高，含 30~50 毫克／百克。我國特產棗、山楂和獼猴桃是含維生素 C 最豐富的果品，每百克果實中，鮮棗含 600~1600 毫克，山楂含 80~90 毫克，獼猴桃含 200 毫克。

⇒ **胡蘿蔔素：**許多橙黃色果品大都含有胡蘿蔔素。每 100 克果肉中，杏及香蕉約含 1 毫克。

⇒ **維生素 P：**維生素 P 又稱檸檬素，溶於水，對血管有保護作用，也能促進維生素 C 的活動。棗含維生素 P 最高，達 330 毫克／百克；柑橘類果實也含有這種維生素。

礦物質：果實中含有許多礦物質，其中對人體有重要作用的是鈣、鐵和磷。果實中以橄欖含鈣最高，山楂次之。富含磷的果實有香蕉、草莓等，富含鐵的果實有櫻桃、山楂等。

酶：果實中主要有兩類酶，一是水解酸類，一是解碳鏈酶類。果實不同的器官，在不同的成熟階段，都與酶的作用和方

向有關係。如蘋果在成熟過程中，化學物質的合成大於分解，因此澱粉、蔗糖含量較高；隨著果實成熟度的增加，澱粉又轉化為糖，果實變甜。果實在貯藏過程中，酶的作用與蘋果貯藏條件，如溫度、濕度、空氣成分都有密切的關係。例如蘋果貯藏在溫度高的情況下，酶的活性加強，果實的後熟作用加快，物質成分分解也快。

怎樣吃水果有利健康

有些人吃水果，認為多多益善，因為他們認為既然水果不僅好吃，而且營養十分豐富，又有食療價值，何不多吃一些。其實，這是一種錯誤的觀念，是違反科學道理的。因為各種水果所含的營養成分不同，而體質不同的人對各種水果的適應性也有差異。所以，不僅多吃水果不好，只偏愛吃某種水果對健康也不利。

在一般水果中，鐵的含量都很少，而櫻桃每 100 克含鐵量達 5~9 毫克，在水果中居於首位，比蘋果、橘子、葡萄高 4~5 倍。此外，含磷、鈣及維生素 B、維生素 C 也較豐富。中醫認為櫻桃「治一切虛症，能大補元氣，滋潤皮膚」，櫻桃雖好，卻不能多吃。據《本草衍義補遺》說：「櫻桃屬火，性大熱而發濕。舊有熱病及喘嗽者，得之立病，且有死者也。」李時珍舉《儒門事親》所記多吃櫻桃的事例：「舞水一富家有二子，好食朱櫻，每日啖一二升。半月後，長者發肺癆，幼者發肺癰，相繼死去。」對此，李時珍感嘆道：「嗚呼！百果之生，所以養人，非欲害人。富貴之家，縱其嗜欲，取死是何？……」

又如「杏」（杏仁），杏的藥用價值主要在杏仁，現代醫學研究證明，杏仁中含蛋白質 27.1%、脂肪油 52.6%、碳水化

合物 10.8%。每 100 克杏仁含鈣 111 毫克、磷 385 毫克、鐵 7 毫克，此外還有胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、尼克酸、抗壞血酸以及苦杏仁苷等。在浩瀚的太平洋上，有一個叫「斐濟」的國家，這個由 320 個島嶼組成的國度，是現今世界上惟一沒有癌症的國家。奧妙在哪裡呢？據說這裡的人們在飲食上有個特殊的習慣，就是人人喜歡吃杏。據科學家分析，這正是斐濟無癌的一個重要原因。因為杏中的維生素 A、維生素 C、兒茶酚、黃酮類物質，以及杏仁中的苦杏仁苷等，對人體具有直接或間接的防癌滅癌效能。由此可知，經常適量地吃點杏、杏乾或杏仁，對人體是很有益處的，但是如果吃得過多，就有弊害。

李時珍早就告戒人們：「杏味酸，熱，有小毒，生食多，傷筋骨。」尤其杏仁，更不可一次吃很多。杏仁中的苦杏仁苷經酶或酸水解後，釋放出氫氰酸與苯甲酸。過多的氫氰酸與組織細胞含鐵呼吸酸結合，可阻止呼吸酶遞送氧，從而使組織細胞窒息，嚴重者會抑制延髓中樞，導致呼吸麻痺甚至死亡。一般人食入 0.05 克氫氰酸就會死亡。成人吃 40~60 粒，小孩吃 10~20 粒苦杏仁就有中毒的可能。僅舉兩例，其他水果也不能吃得過量。

我國醫學界按水果的性質將水果分為「正氣」、「濕熱」、「寒涼」等幾類。

屬於濕熱的水果有荔枝、石榴、鳳梨、柿子、李子等。荔枝果肉中，含有豐富的蔗糖、葡萄糖、蛋白質、磷脂、維生素 C 等。我國民間一向把荔枝當做重要的滋補果品。李子能清肝滌熱，生津利水調中，故唐代名醫孫思邈曰：「肝病宜食之，但多食生痰，助濕、發虛熱。」另幾種類同，因此，體質燥熱的人吃上述水果尤其要注意節量。

屬於寒涼的水果有柑、橘、香蕉、楊桃、柚、梨、蘋果等。王士雄在《隨息居飲食譜》中指出：「橘子甘平潤肺，折