

one

健康〇距离 —— 从1做起

孙娜·编



一个·FRUIT
水果

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

一个水果 / 孙娜编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2004.10
(健康0距离: 从1做起)
ISBN 7-5019-4456-3

I. 一… II. 孙… III. ①水果—食品营养②水果—食物
疗法 IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 069977 号

责任编辑: 西巧晔

策划编辑: 王恒中

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 王佳凡

版式设计: 王佳凡

责任校对: 李靖

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中图印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷

开本: 635 × 965 1/32 印张: 6

字数: 60千字

书号: ISBN 7-5019-4456-3/R · 065 定价: 9.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
40138S2X101ZBW

01



健康0距离——从1做起

孙娜·编

水果
↑
•
FRUIT

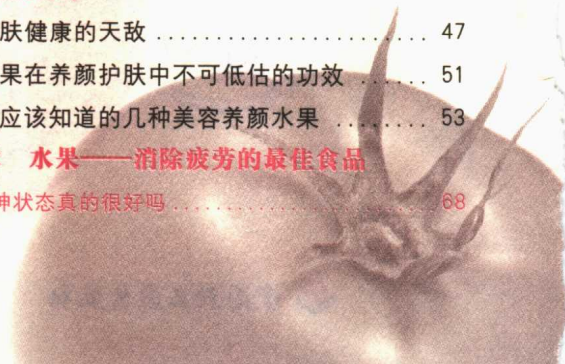


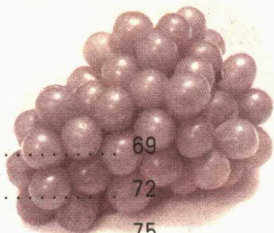
中国轻工业出版社

CONTENTS

目 录

水果给你营养和健康	4
合理吃水果——你做到了吗	6
第一章 水果——肠道卫士	
肠道健康的自测	10
(一)是什么引起肠道毒素过多	11
(二)水果在肠道消毒之中的妙用	15
(三)几种常见的利于肠道健康的水果	16
第二章 水果——助你保持健美身材	
你的身材够标准吗	22
(一)是什么让你的身体肥胖	24
(二)水果在减肥中不可忽视的作用	27
(三)你应该知道的几种减肥水果	32
第三章 水果——美容养颜之宝	
皮肤健康的自测	44
(一)皮肤健康的天敌	47
(二)水果在养颜护肤中不可低估的功效	51
(三)你应该知道的几种美容养颜水果	53
第四章 水果——消除疲劳的最佳食品	
你的精神状态真的很好吗	68





(一)引起疲劳的几种原因	69
(二)疲劳的分类	72
(三)揭开亚健康虚伪的外衣	75
(四)水果能够让你消除疲劳	82
(五)什么样的水果具有抗疲劳功效	88

第五章 水果——清凉降火的灵丹

自测你的上火状况	98
(一)上火带来的烦恼	98
(二)明白自己为什么会上火	101
(三)几种常见的清凉降火的水果	106

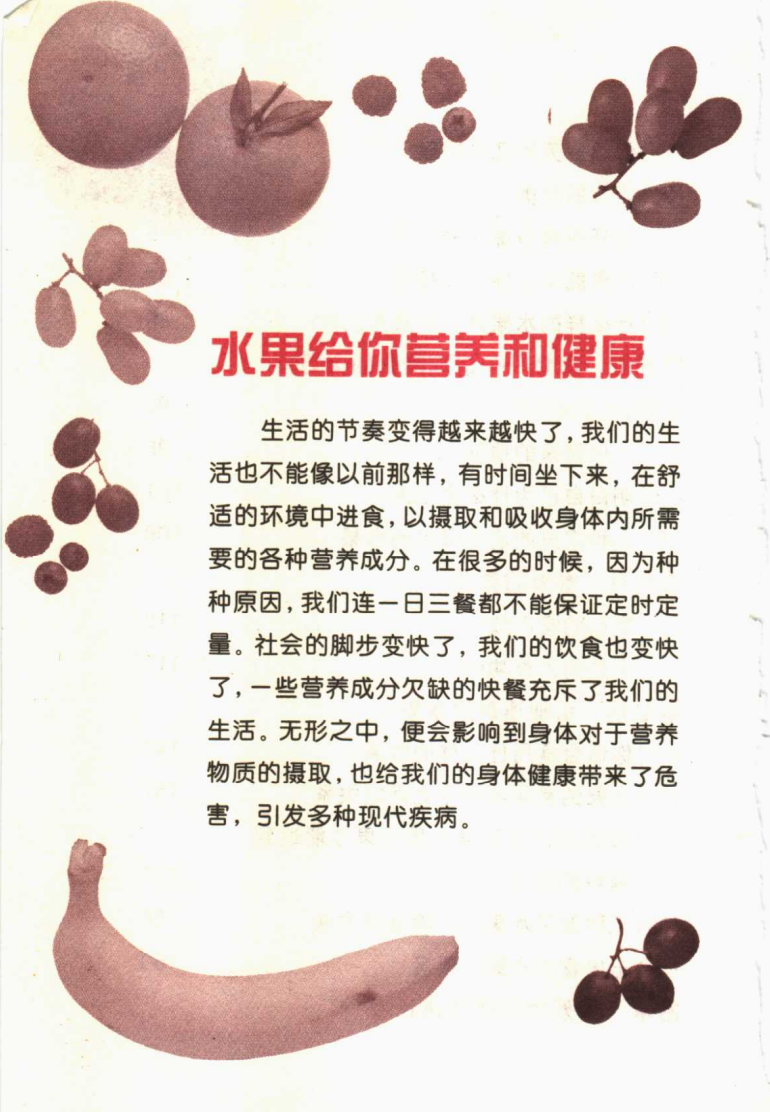
第六章 水果的奥秘

(一)复杂的营养成分	112
(二)奇妙的天然功效	113

第七章 正确地食用水果

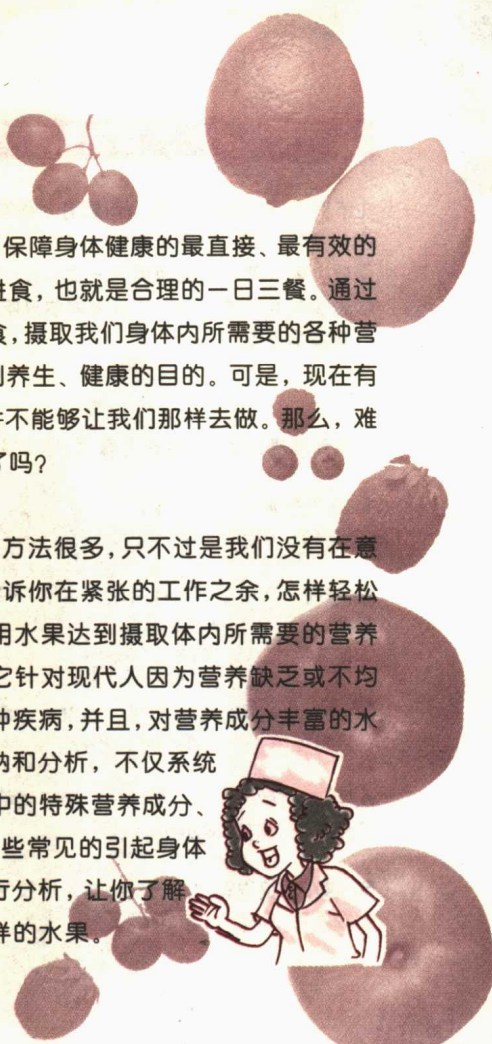
(一)你适合食用什么样的水果	142
(二)水果的食用与时令之间的关系	151
(三)每天在什么时候食用水果才能达到 最好的效果	155
(四)几种常见水果的正确食用方法	156
(五)走出食用水果的误区	160

附录 水果营养成分速查表

The page features several watercolor-style illustrations of fruits. At the top left is a large red apple. Next to it is another red apple with a small stem and two leaves. To the right of these are several small red berries or cherries. Further right is a cluster of dark purple grapes. On the left side, there are two more clusters of dark purple grapes. At the bottom left is a large, curved yellow banana. At the bottom right is a small cluster of dark purple grapes.

水果给你营养和健康

生活的节奏变得越来越快了，我们的生活也不能像以前那样，有时间坐下来，在舒适的环境中进食，以摄取和吸收身体内所需要的各种营养成分。在很多时候，因为种种原因，我们连一日三餐都不能保证定时定量。社会的脚步变快了，我们的饮食也变快了，一些营养成分欠缺的快餐充斥了我们的生活。无形之中，便会影响到身体对于营养物质的摄取，也给我们的身体健康带来了危害，引发多种现代疾病。



我们知道，保障身体健康的最直接、最有效的方法就是合理进食，也就是合理的一日三餐。通过科学健康的饮食，摄取我们身体内所需要的各种营养成分，以达到养生、健康的目的。可是，现在有许多原因，并不能够让我们那样去做。那么，难道就没有办法了吗？

有！其实，方法很多，只不过是我们在意罢了。本书便告诉你在紧张的工作之余，怎样轻松地通过食用水果达到摄取体内所需要的营养成分的方法。它针对现代人因为营养缺乏或不均衡而产生的种种疾病，并且，对营养成分丰富的水果，进行了归纳和分析，不仅系统地介绍了水果中的特殊营养成分、功效，还对于一些常见的引起身体不适的原因进行分析，让你了解应该食用什么样的水果。



合理吃水果——你做到了吗

在下列 10 个问题中，每个问题有 3 种答案：

- ① 经常吃，即几乎每天都吃 3 分
- ② 吃，即一般一周或两周吃一次 2 分
- ③ 很少吃或不吃，即一个月内偶尔只吃一次
或基本不吃 1 分

为得到准确的数据，回答问题时，您必须对自己实事求是。

6

1. 您在餐后是否吃水果？

- ① 经常吃 ② 吃 ③ 很少吃或不吃

2. 您在一天中是否喜欢将新鲜水果、干果和罐装水果作为零食？

- ① 经常吃 ② 吃 ③ 很少吃或不吃

3. 您喜欢吃黄红色的水果，如橙子、苹果吗？

- ① 经常吃 ② 吃 ③ 很少吃或不吃

4. 您吃柑橘类水果，如柚子、橙子或橘子吗？

- ① 经常吃 ② 吃 ③ 很少吃或不吃

5. 您在饭馆进餐时，喜欢点水果沙拉吗？

- ① 经常吃 ② 吃 ③ 很少吃或不吃

6. 您饮用水果汁吗?

①经常饮用 ②饮用 ③很少饮用或不饮用

7. 您每天吃5个水果, 以补充胡萝卜素和维生素吗?

①经常吃 ②吃 ③很少吃或不吃

8. 您是否食用应季的水果?

①经常吃 ②吃 ③很少吃或不吃

9. 您是否食用价格较贵的进口水果?

①经常吃 ②吃 ③很少吃或不吃

10. 您是否为了满足每天必需的30克膳食纤维而食用水果?

①经常吃 ②吃 ③很少吃或不吃

7

分数在0~10分, 表明您不是经常合理地食用水果。因此您必须仔细检查您的水果食用情况, 进行合理调整。

分数在11~21分, 表明您基本上可以经常合理地食用水果, 但还可以做得更好。

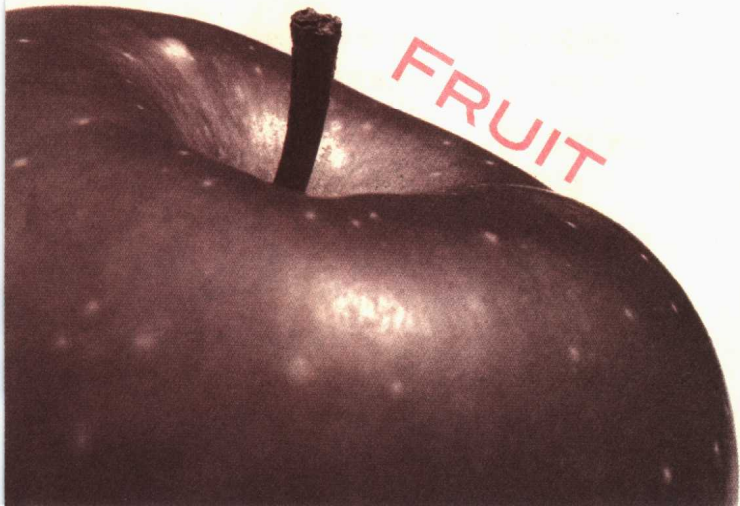
分数在22~32分, 表明您经常合理食用水果, 希望您能够保持下去。



第一章

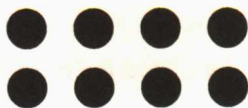
水果——肠道卫士

FRUIT





要想身体好，必须肠道好。因为，只有肠道好了之后，才能更有效地发挥肠道的消化功能，增强对营养物质的吸收，从而拥有一个健康的体魄。然而，在现实生活之中，总有一些事情在困扰着我们，在破坏着我们的健康，由于种种原因所引起的肠道不适便是其一。那么，怎样才能保证肠道健康呢？水果，这种含有多种营养成分和微量元素的神奇食品，就像是清洁卫士一样，随时维护和清理着肠道的卫生！



肠道健康的自测

1. 是否有经常性的便秘、腹泻？

A 是 B 不是

2. 是否有经常性的失眠？

A 是 B 不是

3. 是否有经常性的头痛？

A 是 B 不是

4. 是否有经常性的腹胀、腹痛，食欲减退？

A 是 B 不是

5. 是否口腔经常会发出难闻的、令人尴尬的气味？

A 是 B 不是

6. 是否注意力经常很难集中？

A 是 B 不是

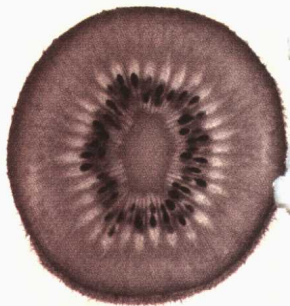
7. 是否面部痤疮加重，皮肤变得粗糙、生黑斑？

A 是 B 不是

8. 是否精神变差了，抵抗力变弱了？

A 是 B 不是

如果你的“是”明显多于“不是”，那你真的要小心了，
因为你的健康已经向你拉响了警报！





(一) 是什么引起肠道毒素过多

生命都离不开饮食，因为吃东西能补充身体的能量，让你更有精神继续工作、学习和生活。可是你可能不知道，在肠子里至少会积存2~11千克之多的废物，这些废物中的毒素在肠内不断被吸收，不仅影响到生活质量，还会导致很多的疾病，不利于身体健康。但是有些人却不以为然，认为只要吃一点泻药就解决了。其实，服用泻药清除肠道的毒素并不是长久之计。长期服用泻药排除毒素，就像是饮鸩止渴一样，并不能真正地清除肠道之中的毒素，甚至还会带来副作用。要想真正解决肠道毒素所带来的困扰，首先要知道是什么原因引起肠道的毒素过多。

11

不合理的饮食习惯是造成肠道毒素过多的主要原因。现在人们的生活水平提高了，饮食也越来越精细，米、面食也都是精加工，杜绝了粗粮，甚至连蔬菜之中的粗纤维也被剔去。有的女性为了保持窈



窈的身材，用保健品来代替一日三餐，认为这样可以减少疾病。其实，这是一种错误的观念。营养学家研究发现，食物之中的粗纤维是不能被人体吸收的，但是它在饮食的消化和排泄废物过程中却有着相当重要的作用。它可以吸收肠道内的部分有害物质，促进毒素的排泄。也就是说，若食物中没有一定量的粗纤维，就不能够刺激肠道蠕动，肠道的蠕动变得缓慢，粪便在肠内停留时间过长，水分被吸收，而造成便秘，毒素蓄积。

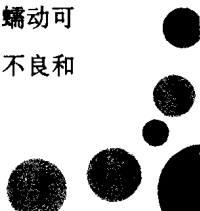


精神因素也对肠道内毒素的多少有着直接的影响。我们知道，在我们的体内有一套自主的神经系



统。当副交感神经兴奋时，肠胃就会蠕动，各种消化液的分泌也会有所增加，而交感神经则起着反作用，它使肠胃蠕动减慢。正常情况下，副交感神经处于主导地位，当身体长期处于高度紧张、焦虑、压抑状态的时候，自主神经系统便会发生紊乱，使得肠胃功能也受到影响，肠胃蠕动变得缓慢，大大降低了消化功能，使食物中的毒素能有足够的时间沉积或者被肠壁吸收。

再者，一些药物的刺激也会使肠道内毒素过多。我们知道，许多药物都会引起暂时性的便秘，如我们常服用的镇痛药吗啡、可待因，治疗胃肠病的颠茄片、阿托品，抑制胃酸分泌药复方氢氧化铝、碳酸钙片等，甚至连一些抗生素都会引起便秘。虽然这只是暂时的，但是仍然会增加肠道内的毒素。又如，我们用泻药来治疗便秘，是利用泻药增加肠胃的蠕动和减少肠壁对水分的吸收，而共同达到排除粪便的目的。在长期服用泻药之后，过度的肠胃蠕动可使肠内的粪便一次性排空，导致肠壁的营养不良和



水分的过度流失，影响到再一次的排便，造成了肠壁为了得到补偿而加倍地吸收食物残渣中的水分和营养，这些残渣大部分是一些有毒的物质，因此就又造成了便秘，那么就再次服用泻药……长此以往，将是一个恶性的循环，使得肠道内的毒素越积越多。

这就是引起肠道毒素过多的一些主要原因。从中我们也可以知道，肠道之中毒素过多，最先引起的便是便秘，首先伤到的便是消化系统，导致肠胃向口腔散发不良气味而造成令人尴尬的口臭，还会有腹胀、腹痛以及食欲减退等症状，严重的还会造成肠道堵塞，而诱发大肠癌。另外，一些失眠、头痛、注意力不集中、面部痤疮加重、皮肤粗糙、生黑斑也有可能是因为肠道内毒素过多而引起的。





(二) 水果在肠道消毒之中的运用

从上面我们可以知道，如果要清除肠道内过多的毒素，最直接的方法就是保证排便通畅，防止产生便秘。那么怎样才能够纠正便秘呢？

最重要的就是建立科学的饮食习惯，在饮食之中多吃一些有利于消化和排便的食物。除了蔬菜和粗粮以外，品种繁多、营养丰富的水果便理所当然地成为消除体内毒素的首选食品。现在已经有人将它称为“肠道卫士”了。

15

确实，多食用水果能够达到清除肠道内过多毒素的效果。这是由水果中含有的一些特殊成分而决定的。

水果所含的有机酸，像苹果酸、柠檬酸等，能促进人体消化腺的分泌。食欲不好的人多吃有酸味的水果，能增加食欲，有利于食物消化，比如山楂、橘子等可以“增加”胃动力，其丰富的膳食纤维、维生素A、钾等有很棒的整肠、强化肌肉、利尿软便功