

GUOPINYU
JIANKANG

果品与健康



果品与健康

于绍夫

山东科学技术出版社

一九八四年·济南

果品与健康

于绍夫

*

山东科学技术出版社出版
山东省新华书店发行
山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

787×1092毫米36开本 2 $\frac{7}{9}$ 印张 55千字

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数：1—16,000

书号 13195·123 定价 0.45 元

序

我国是盛产果品的国家。经常合理地食用果品，对于增进人体健康，更好地为国民经济建设服务，有着不可忽视的作用。本书是作者结合多年的研究实践，并参考国内外的有关资料，编写而成的。

本书对我国北方的十八种重要果品的资源、营养价值，以及常用的验方、便方，作了比较系统的介绍。还就祖国医学中“医食同源”，现代医学中有关果品的疗效，作了必要的叙述。为了便于有兴者栽培利用，便于读者保鲜食用，也介绍了有关的栽培要点和贮藏方法。

在编写本书的过程中，得到张克俊同志和张建华同志的协助，在此一并致谢。

一九八四年

目 录

从“园林之母”说起.....	(1)
“五果为助”与“医食同源”	(3)
春果一枝话樱桃.....	(9)
红杏报春传福音.....	(14)
仙桃盛会在人间.....	(20)
葡萄·美酒·夜光杯.....	(26)
文林郎·苹果·高血压.....	(32)
“医药不二”的黄梨.....	(39)
铁杆庄稼——板栗.....	(43)
红枣宜人甜又香.....	(45)
木本油料——核桃.....	(51)
柿叶似火果如饴.....	(56)
药用果品山里红.....	(60)
石榴粒粒赛珍珠.....	(63)
“无花”的报偿.....	(65)
新兴果品猕猴桃.....	(69)
“李家姐妹”的贡献.....	(74)
漫谈“活化石”——银杏.....	(76)
木瓜与木瓜酒.....	(80)
占尽春光的草莓.....	(82)
吃水果的学问.....	(83)
贮藏保鲜供常食.....	(94)

从“园林之母”说起

我国疆域辽阔，物产富饶，965万平方公里的土地，横跨寒带、温带、亚热带、热带四个气候区，生长着极其丰富的园艺植物，素为举世称道。瑞士学者德空多尔在《园艺植物考源》一书中，列举全球的栽培植物247种，其中起源于我国的果树，就有橙、桔、枣、杏、桃、梨、枇杷、柿、君迁子、荔枝、板栗等多种。苏联学者瓦维洛夫根据他在全世界的考察，把中国列为八大世界重要作物起源中心的首位。他认为，中国是农业和栽培植物起源最早和最大的中心之一。是沙梨、秋子梨、花红、桃、山桃、杏、梅、李、杏李、樱桃、毛樱桃、山楂、木瓜、皱皮木瓜、胡颓子、牛奶子、枣、枳椇、核桃、山核桃、榛、栗、榧、橙、桔、香橙、宜昌橙、金柑、枸桔、柿、君迁子、枇杷、黄皮、杨梅、荔枝、龙眼，以及桃金娘等数十种果树的故乡。根据遗传学的研究，苏联农业生物学家茹考夫斯基认为：在世界栽培植物起源和类型形成基因中心中，起源于我国的苹果属植物有10种，梨属植物8种，木瓜属3种，李属2种，杏属2种，桃属2种，樱桃属约150种，山楂属2种，枣属2种，柿属2种，金桔属3种，枸桔属1种，

柑桔属 4 种……可谓奇果异树无所不包！

我国有极其丰富的果树资源，从公元前121~136年，汉武帝派张骞出使西域时开始，许多果树被引种到世界各地，为发展经济，增进各国人民健康，作出了重大的贡献。如原产我国的中华猕猴桃，1906年引种到大洋洲的新西兰，当今已成为风靡世界的“凯维果”。原产我国浙江的温州蜜柑，至今仍是日本等国栽培的主要优良品种。原产我国的桃树，早在公元前140~88年，就由我国西北诸省传入波斯（今伊朗），16~17世纪又相继传入欧美。我国原产的枣树，早在古代就传入朝鲜、苏联、阿富汗、缅甸、泰国等邻国，公元一世纪初传到亚洲西部，经波斯、叙利亚，传入地中海沿岸的希腊、罗马等国，而后又传入西班牙，法国和葡萄牙等国……为此，英国学者称颂我国为“园林之母”。

我国到底有多少果树种类呢？根据我国学者的研究结果，可列成下表：

植 物 分 类	全 球 种 数	我 国 原 产 种 数
苹 果 属	35	22
梨 属	25	14
柑 桔 属	16	14
金 柑 属	6	6
桃 属	—	绝大部分原产我国
李 属	—	“
猕猴桃属	54	52
花 楸 属	80	50
栲 子 属	90	50
树 莓 属	约450	约200

由上面简表中的数字可以看出，我国确实无愧于“园林之母”的美誉。在近4千年的栽培历史中，勤劳、智慧的人民，不仅广泛地利用祖国丰富的果树资源，培育出无与伦比的优良品种，而且在造福于民族的过程中，还深入研究了果品与人类生活、人体健康的关系，特别在果品药用方面，更积累了宝贵的经验。

“五果为助”与“医食同源”

早在两千多年前，我国的第一部医书《内经》中，就有“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色”的说法。说明食品、食量相宜，才能增进健康。《内经》中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，不但记载了我国古代人民对食物的认识，而且精辟地叙述了果品在增进人体健康中的重要作用。此后各代的重要医药学著作，如隋、唐时代，孟诜著《补养方》、陈士良著《食性本草》、孙思邈著《千金·食治》，明代李时珍著《本草纲目》等中，都记有果品增进人体健康的作用和治疗病患的有关功效。可以看出，自古以来，果品不仅是我国人民生活不可缺少的美味食品，而且是很重要的“健康之友”。

现代医学研究认为，维持人体正常生命活动的营养物质，主要有蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物盐和水六大类。蛋白质是维持生命活动的物质基础，糖是人体热量的主要来源，脂肪是肌体必不可少的物质，维生素是调节体内物质代谢的“维持生命之素”，矿物盐是构成人体的重要物质，水是生命的摇篮。人的性别、年龄和劳动强度各有不同，因此，对各种营养物质的需要量也有差别（见下表）。

人体所需要的蛋白质，主要来源于鱼、虾、瘦肉、家禽、乳类、蛋类等动物食品，豆类、谷类、干果等植物食品中的含量较少。蛋白质在人体内的主要功能是：使组织保持一定的弹性和硬度，建造、更新和修复细胞，定期更换组织，组成体内必需的酶和某些激素，增强抗病力，保持血液和体液的正常成分，调节血液和体液的酸碱度，以及供给能量等。

人体所需要的糖，主要由谷类、豆类和果品供应。它在人体内的主要功能是：供给能量，协助脂肪的利用，节约蛋白质，增进肠道功能，合成维生素，增进食欲。

人体所需要的脂肪，可分为动物性脂肪和植物性脂肪两大类。动物性脂肪，主要由肉类、鱼肝油、骨髓和蛋黄等供给；植物性脂肪，来自豆类、花生、菜籽、芝麻和核桃等。脂肪在人体内的主要功能是：构成脑细胞，有保温和防护作用，能增进食欲，协助一些维生素的吸收。

类 别	热 能 (千卡)	蛋 白 质 (克)	钙 (克)	铁 (克)	维 生 素 A		维 生 素 B ₁ (毫克)	核 黄 素 (毫克)	维 生 素 C (毫克)
					维 生 素 A (国际单位)	胡 萝 卜 素 (毫克)			
成年男子 (体重65公斤)	2400	70	0.6	12	2200	4	1.2	1.2	75
	2600	75	0.6	12	2200	4	1.3	1.3	75
	3000	80	0.6	12	2200	4	1.5	1.5	75
	3600	90	0.6	12	2200	4	1.8	1.8	75
	4200	105	0.6	12	2200	4	2.1	2.1	75
成年女子 (体重55公斤)	2200	65	0.6	12	2200	4	1.1	1.1	70
	2400	70	0.6	12	2200	4	1.2	1.2	70
	2800	75	0.6	12	2200	4	1.4	1.4	70
	3400	85	0.6	12	2200	4	1.7	1.7	70
	+300	+15	1.5	15	3300	6	+0.2	+0.2	100
	+1000	+25	2.0	15	3900	7	+0.5	+0.5	150
少年男子 (54公斤)	3000	90	1.0	15	2200	4	1.8	1.5	90
少年男子 (42公斤)	2600	80	1.2	15	2200	4	1.6	1.3	80

续表

类	别	热能 (千卡)	蛋白质 (克)	钙 (克)	铁 (克)	维生素A		维生素B ₁ (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生素C (毫克)
						维生素A (国际单位)	胡萝卜素 (毫克)				
少年 女子	16~19岁 (50公斤)	2700	80	1.0	15	2200	4	1.6	1.4	16	75
	13~16岁 (40公斤)	2500	75	1.2	15	2200	4	1.5	1.3	15	75
儿童 (不分性别)	10~13岁	2300	70	0.8	12	2200	4	1.4	1.2	14	75
	7~10岁	2000	60	0.6	10	2200	4	1.2	1.0	12	65
	5~7岁	1600	50	0.6	8	2200	4	1.0	0.8	10	50
	3~5岁	1400	40	0.6	7	1700	3	0.8	0.7	8	40
	2~3岁	1200	40	0.6	7	1330	2.4	0.7	0.6	7	35
	1~2岁	1100	40	0.6	6	1100	2	0.7	0.6	7	30
	1岁以下	100/公斤体重	3.5/公斤体重	0.6	6	600	1.2	0.4	0.4	4	30
	6月以下	120/公斤体重									

注：①资料来源于人民卫生出版社（1977年版）《食品成分表》；

②表中所列数字为每日需要量。

人体对维生素的需要量虽然不多，但却是不可缺少的。维生素的种类很多，各种维生素都有各自的生理功能。已知的维生素种类有：维生素A₁、A₂，维生素D₂、D₃，维生素E，维生素K₁、K₂、K₃（以上为脂溶性维生素），和维生素B₁、B₂、B₅、B₆、B₁₂，维生素PP、维生素M、维生素C、维生素H等（以上为水溶性维生素）。在这些人体所需要的维生素中，有相当多的种类和数量可以由果品中获取。

人体所需要的矿物质元素，有20多种，约占自然界已发现的矿质元素（92种）的1/4。主要有钙、磷、硫、钾、钠、氯、镁等，另外还有一部分微量元素，如铁、锌、铜、锰、钼、镍、钴、氟、硒、碘、铬、锡、硅、钒等，其中一部分可以来自果品。

由上可以看出，果品对于增进人体健康，主要有以下三个方面的作用：一是提供人体生命活动所必需的营养物质，如糖、脂肪、维生素和矿物盐等；二是调节和维持人体正常的代谢活动，如使酸碱平衡、合成酶等；三是具有特殊疗效，可用于治疗某些疾病。我们日常所见的果品含有哪些营养物质，所含数量多少，见下表。

果品除了能够提供人体所需的营养、治疗疾病外，在减轻污染、美化环境、陶冶情操等方面，也有着不可忽视的作用。

果品种类	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖 (克)	热量 (千卡)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 B ₁ (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生素C (毫克)
苹果	0.4	0.5	13.0	58	11	9	0.3	0.08	0.01	0.01	0.01	微量
鸭梨	0.1	0.1	9.0	37	5	6	0.2	0.01	0.02	0.01	0.1	4
巴梨(烟台梨)	—	—	—	—	—	—	—	0.02	0.01	0.01	0.2	1
海棠	0.2	0.2	22.4	92	66	6	1.3	0.46	0.01	0.02	0.2	2
桃	0.8	0.1	10.7	47	8	20	1.2	0.06	0.01	0.02	0.7	6
杏	1.2	0	11.1	49	26	24	0.8	1.79	0.02	0.03	0.6	7
李	0.5	0.2	8.8	39	17	20	0.5	0.1	0.01	0.02	0.3	1
草莓	1.0	0.6	5.7	32	32	41	1.1	0.01	0.02	0.02	0.3	35
石榴	1.5	1.6	16.8	88	11	105	0.4	—	—	—	—	11
葡萄	0.4	0.6	8.2	40	4	7	0.8	0.04	0.05	0.01	0.2	微量
柑桔	0.9	0.1	12.8	139	129	60	1.0	0.16	0.28	0.06	0.9	117
枇杷	0.4	0.1	6.6	29	—	—	—	—	—	—	—	—
香蕉	1.2	0.6	19.5	88	9	31	0.6	0.25	0.02	0.05	0.7	6
菠萝	0.4	0.3	9.3	42	13	28	0.5	0.08	0.08	0.02	0.2	24
橄榄	1.2	1.0	12	62	204	60	1.4	—	—	—	—	21
山楂	0.7	0.2	22.1	93	68	20	2.1	0.82	0.02	0.05	0.4	89
柿	0.7	0.1	10.8	47	10	19	0.2	0.15	0.01	0.02	0.3	11
枣(鲜)	1.2	0.2	23.2	99	14	23	0.5	0.01	0.06	0.04	0.6	540
枣(干)	3.3	0.4	72.8	308	61	55	1.6	0.01	0.06	0.15	1.2	1.2
酸枣(干)	4.5	1.0	72.8	326	270	59	3.8	—	—	—	—	—
核桃仁	15.4	63.0	10.7	671	108	329	3.2	0.17	0.32	0.11	1.0	—
板栗(熟)	4.8	1.5	44.8	212	15	91	1.7	0.24	0.19	0.13	0.12	25
杏仁(生)	24.9	49.6	8.5	580	140	352	5.1	0.10	—	—	—	—

注：资料来源于人民卫生出版社（1977年版）《食品成分表》，表中数据系北京地区成分。

春果一枝话樱桃

果中鲜珍 花中奇葩

沐浴着和煦的阳光，樱桃熟了。亭亭华盖般的绿树丛中，樱果红似玛瑙，黄如凝脂，璀璨晶莹，玲珑诱人。

樱桃是蔷薇科樱属果树。它花朵娇艳，为蔷薇科的“奇葩”，果实鲜美，是“百果园”中的“珍品”，在我国有着悠久的栽培历史。原产我国的比较重要的樱桃，有中国樱桃、毛樱桃和山樱桃等3种。当前生产中栽培的，主要有中国樱桃、甜樱桃、酸樱桃和毛樱桃等4种。

中国樱桃原产我国长江中下游。公元前1134年，周代古书《礼记·月令》中，就有“羞以含桃，先荐寝庙”的记载（据《说文》考：“莺桃，莺鸟所含食，故又名含桃”）。把樱桃作为祭祀祖先的“珍品”栽培，至今已有3000多年的历史。汉、唐以来的文艺作品中，也有对于樱桃的吟咏。唐代大诗人白居易在《有木诗》中吟道：“有木名樱桃，得地早滋茂”。李白在《久别离》中，也有“别来几春未还家，玉窗五见樱桃花”的佳句。北魏贾思勰的《齐民要术》、宋代苏颂的《图经本草》，以及明代李时珍的《本草纲目》等巨著中，都不乏樱桃优良品种和栽培

技术的记载。远在1000多年前，黄河中下游就已成为我国重要的樱桃栽培区。原产我国的中国樱桃，主要有红果、黄果两大类，其间还有多种过渡性色调的果实。据山东省调查，全省的中国樱桃品种有35个，其中红色品种27个，占77.1%；黄色品种8个，占22.9%。就全国范围来讲，中国樱桃的著名优良品种，主要有山东枣庄的大乌芦叶，平度的甘露，莱阳的短把大果红樱，泰安的泰山樱桃，江苏南京的东塘、细叶、银珠，安徽太和的大鹰嘴、金红桃，浙江诸暨的短柄樱桃等。

甜樱桃和酸樱桃，原产亚洲西部和欧洲地中海沿岸。由于其果实在樱桃中个头最大，因此又称为“大樱桃”。我国引种栽培大樱桃，肇始于1880~1885年。目前栽培的共有20多个品种。按其果实性状，可以分为硬肉、软肉和杂交种3群；按其果实颜色，可以分为红、黄、紫3类。主要有早紫、小紫、大紫、水晶、黄玉、养老、香蕉、那翁、鸡心、秋鸡心、滨库、毛把酸和琉璃泡等品种。其中，大紫和那翁的栽培数量最多，产量最高。

毛樱桃原产我国，主要有红樱桃和白樱桃两类。以内蒙古自治区的呼和浩特和土默特旗栽培最多，华北、东北等地也有分布。

樱桃萌芽、开花物候期早。一般在3~4月间可见中国樱桃鲜花盛开；四月中下旬，甜樱桃蓓蕾竞放；“五一”节前后，毛樱桃繁花盈枝……粉白的，淡红的，花团

锦簇，娇美欲滴，把个春天打扮得无比秀丽。在路边、庭院和游览胜地栽培樱桃，不但可得果实益人之利，还有赏心悦目之宜。

樱桃果实成熟期最早。中国樱桃在浙江诸暨4月下旬成熟，在安徽太和、江苏南京、山东莱阳、泰安等地，5月上旬成熟。甜樱桃在山东烟台、辽宁旅大等地，自5月中下旬至6月下旬陆续成熟。毛樱桃在内蒙古呼和浩特，5~6月间采收上市。这“第一枝春果”，在调节鲜果淡季、均衡周年供应上，具有特殊的作用。

鲜果脍口 巧用法病

樱桃好吃，营养丰富。据测定，每百克鲜果肉中含糖8克，蛋白质1.2克，钙6毫克，磷3毫克，铁5.9毫克，还有多种维生素。用樱桃制作的罐头、果脯和露酒，具有艳红的色泽，杏仁般的



香气，饮食尽可使人迷醉。

祖国医学认为，樱桃味甘、性温、无毒，具有调中补气、祛风湿的功能。种核味苦辛、性平，具有透疹、解毒的功效。患咽喉炎者，可于早晚各嚼食鲜樱桃1次，每次30~60克。因风湿引起的腰腿痛、关节麻木和瘫痪者，可用米酒1000克浸泡500克鲜樱桃，10天后便可饮服，早晚各1次，每次30~60克。患冻疮者，可采摘将近成熟的鲜果，洗净、晾干，在75%酒精溶液中密封浸泡，埋入地下，制成樱桃酊，冬季取出使用，每天涂敷3次，效果好。皮肤疮口溃疡者，将90~150克樱桃核捣烂，用水煎1小时后涂洗，每天涂洗数次，可以促进伤口收敛。

樱桃好吃 树不难栽

俗话说：“樱桃好吃树难栽”。此话有理，但又不全面。就樱桃树的特性来说，它不耐涝、不耐旱，不抗碱、不抗寒，确有难栽之处。但只要掌握了樱桃的生物学特性，采取适宜的栽培技术，是完全能够获得丰产的。

甜樱桃、酸樱桃和中国樱桃，适于在年平均气温10~12℃的地区栽培。不同物候期，对气温有不同的要求：萌芽期的适宜温度约为10℃，开花期为15℃上下，果实成熟期为20℃左右。冬季休眠期间，气温下降到零下18℃时，大枝容易发生冻害；当气温下降到零下25.2℃时，则会发生严