

水果养生斋丛书

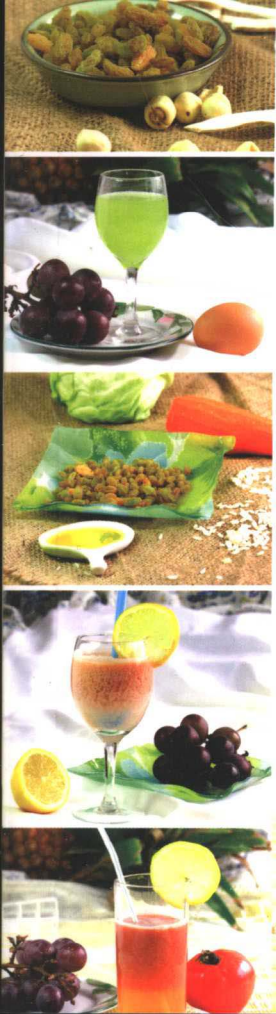
# 水晶明珠

# 葡萄

玺 璽 主编

世间生百果 济世众生  
时有早中晚 季有春与秋  
养生与治病 合理适时食  
美容显奇效 身健体安康

广东出版集团  
广东人民出版社



水果养生斋丛书

水晶明珠

葡萄



玺 璽 主编



广东省出版集团  
广东经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

水晶明珠 葡萄 / 玺编著. —广州: 广东经济出版社, 2005. 11

(水果养生斋丛书)

ISBN 7-80728-124-3

I. 水… II. 玺… III. ①葡萄—食品营养②葡萄—食物养生 IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第120316号

|    |                         |
|----|-------------------------|
| 出版 | 广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)  |
| 发行 | 广东新华发行集团                |
| 经销 | 广东金冠科技发展有限公司            |
| 印刷 | 889毫米×1194毫米 1/40       |
| 开本 | 2                       |
| 印张 | 48 000                  |
| 字数 | 2005年11月第1版             |
| 版次 | 2005年11月第1次             |
| 印次 | 1~8 000册                |
| 印数 | ISBN 7-80728-124-3/R·85 |
| 书号 | 全套(1~8册)定价: 64.00元      |
| 定价 |                         |

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

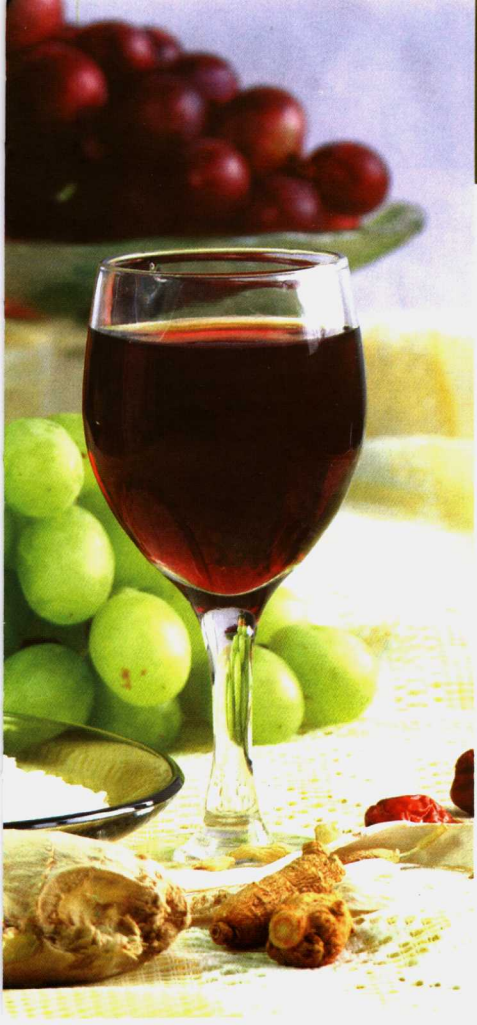
电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4—5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gcbook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

A still life photograph occupies the left side of the page. In the foreground, a clear wine glass is partially filled with a dark red liquid, likely red wine. To the left of the glass, a cluster of green grapes is visible. In the background, a bunch of dark red grapes hangs. In the lower foreground, several pieces of ginger root are scattered on a light-colored, textured surface. The lighting is soft, creating gentle shadows and highlighting the textures of the fruit and glass.

水果是现代人喜欢的食物。水果的色香味，给人们的视觉、嗅觉和味觉以各种奇特的享受。但是，当你的感官得到满足之时，你是否了解这些水果的营养价值？当你把水果作为一种不可或缺的营养食品时，你是否还了解它的多种神奇养生功效和食疗奇功？你除了生食水果外，还了解多少其他的吃法？某种水果是早上吃好还是晚上吃好？你的家人身体条件都适合进食某种水果吗？如何选购和贮藏水果呢？……你一定希望知道得多些，更多些。

现在呈现在你面前的《水果养生斋》丛书，可能就是向你提供以上种种知识的最佳读物。它会让你得到一些有益的启示。在这里，首先选择8种最为常见又最有养生价值的水果：西瓜、草莓、葡萄、苹果、梨、香蕉、橘和猕猴桃。每种水果独辟一册，均按营养价值、吃之有道、养生妙效、特效验方、“食”字路口、购藏密语等专栏阐释，让读者不仅可以了解各种水果的历史、性味、营养功效、食用搭配，还可了解其食疗验方、养生技法、食用宜忌和购藏方法。

本书图文并茂，设计新颖，文字简洁，科学实用。读者按图文指引，定能在享受水果的色香味的同时，获得更多的收益和快乐。



# 目录

>>>  
CONTENTS

水 果 养 生 斋 丛 书 →

水晶明珠..... 1

营养价值..... 5

吃之有道..... 7

吃葡萄有讲究..... 7

葡萄——生吃..... 9

葡萄——饮品..... 12

养生妙效..... 14

益智健脑..... 14

补气养血..... 22

健脾开胃..... 30

补肺止咳..... 33

养心宁神..... 35

补肾益气..... 38

润泽肌肤..... 39

预防中暑..... 43

特效验方..... 48

治疗感冒..... 48

排除便秘..... 50

告别贫血..... 53

不再失眠..... 57

减轻腰腿疼痛..... 60

防癌抗癌..... 66

“食”字路口..... 72

宜食..... 72

忌食..... 73

购藏密语..... 74

选购密语..... 74

贮藏密语..... 75



# 水晶明珠

葡萄是汉朝张骞出使西域时由中亚经丝绸之路带入我国，属于舶来品，但安家落户



的历史已有2000年之久。葡萄历来被视为珍果，名列世界四大水果之首，并享有“水晶明珠”的美誉。



葡萄原产于亚洲西部，中国在2000多年以前就已引入内地栽培。

葡萄古名蒲桃、蒲陶，属葡萄科藤木。葡萄藤长达30米，茎皮红褐色，老时条状剥落，卷须间歇性与叶对生。叶互生，近圆形，长7~15厘米，3~5掌状裂。花小，黄绿色，圆锥花序大而长。浆

果椭圆形或圆球形，熟时黄绿色或紫红色，有白粉。花期为5~6月，果实于8~9月成熟。

葡萄不仅是果药兼优的珍果，还是园林中常见的观赏花木。它绿叶葱郁，果实晶莹，可称叶果并茂。用葡萄作为绿廊或绿架，供游人憩息，别有一番风趣。庭园和生活区植上几株葡萄，既可让我们遮荫乘凉，又可品尝香甜的葡萄，真是实惠美观兼而得之。





葡萄几乎占全世界水果产量的  $\frac{1}{4}$ ，可说是利用价值极高的作物。我国长江流域以北地区均可栽培，尤以新疆产的葡萄味甘品优而闻名遐迩。

李时珍在《本草纲目》中记载：“葡萄，汉书作蒲桃，可以造酒入酿，饮入则陶然而醉，故有是名。其圆者名草龙珠，长者名马乳葡萄，白者名水晶葡萄，黑者名紫葡萄。汉书言张骞使西域还，始得此种。”

而《神农本草经》中说：“已有葡萄，则汉前陇西旧有，但未入关耳。”由此得知我国栽培葡萄甚早，品种也多。

据近代文献指出葡萄多分布于温带至亚热带地区，葡萄属植物全世界约有 60 种，我国约有 25 种。世界栽培品系有欧洲品系及美洲品系两大系统，两系杂交育种后品种愈多，品质愈优良，其中





可分为食用品系和酿酒品系。

葡萄夏末秋初采收，鲜用或干燥备用。葡萄品种之多灿若繁星，主要有红葡萄、白葡萄、紫葡萄、绿葡萄、牛奶葡萄、无核葡萄等。

我国吐鲁番盆地出产的无核白葡萄为果中名

品。无核白葡萄成熟时晶莹碧透，如绿色珍珠，皮薄肉脆，汁多味甜，品质超群。史书上曾有一匹红绢换 500 克葡萄的记载，也有“绿珍珠”和“水晶明珠”的美称。



# 营养价值



葡萄颗颗晶莹玲珑可爱，累累成穗令人垂涎欲滴。世界上许多名酒都出于葡萄，鲜果美味可口，干果别有风味，果汁清凉宜人，果酱调食最佳，它对于人类的利用价值极大。

每 100 克葡萄中各营养素的含量

|     |                 |         |
|-----|-----------------|---------|
| 维生素 | 蛋白质             | 0.3 克   |
|     | 脂肪              | 0.4 克   |
|     | 碳水化合物           | 0.2 克   |
|     | 膳食纤维            | 1.8 克   |
|     | A               | 5 微克    |
|     | B <sub>1</sub>  | 0.05 毫克 |
|     | B <sub>2</sub>  | 0.03 毫克 |
|     | B <sub>6</sub>  | 0.04 毫克 |
|     | B <sub>12</sub> | -       |
|     | C               | 4 毫克    |
|     | D               | -       |
|     | E               | 0.34 毫克 |
|     | 生物素             | 44 微克   |
|     | K               | -       |
| 矿物质 | P               | -       |
|     | 胡萝卜素            | 0.13 毫克 |
|     | 叶酸              | 4 微克    |
|     | 泛酸              | 0.1 毫克  |
|     | 烟酸              | 0.2 毫克  |
|     | 钙               | 11 毫克   |
|     | 铁               | 0.2 毫克  |
|     | 磷               | 13 毫克   |
|     | 钾               | 124 毫克  |
|     | 钠               | 0.5 毫克  |
|     | 铜               | 0.01 毫克 |
|     | 镁               | 6 毫克    |
|     | 锌               | 0.18 毫克 |
|     | 硒               | -       |
|     | 锰               | -       |



## 营养分析

葡萄营养成分丰富，含有蛋白质、多种维生素和矿物质，以及有机酸、卵磷脂、氨基酸、果胶等成分。

新鲜者除含较多的糖类外，尚含多量果酸，能帮助消化，适量吃些葡萄，可以健胃消食。此外，葡萄又含人体所需的多种矿物质、维生素及



氨基酸等。

鲜葡萄酸甜可口，水分充足，营养丰富。葡萄所含的较多糖分中，大部分是容易被人体直接吸收的葡萄糖，所以，葡萄成为消化能力较弱者的理想果品。葡萄中含大量酒石酸，有帮助消化的作用，适当多吃些葡萄能健脾胃，对人体裨益甚大。

葡萄几乎占全世界水果产量的 1/4，可说是利用价值极高的作物。葡萄除供鲜食外，还可制作葡萄酒、葡萄汁、葡萄干和葡萄罐头等；也可成为茶、粥、羹、菜肴等食谱的原料。

葡萄干，其糖和铁质的含量相对增加，是儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品。

葡萄酒富含维生素 B<sub>12</sub>，对治疗恶性贫血有益，对机体也能起到滋补强壮作用。

葡萄根的抗菌作用比葡萄更强，故用鲜根治疗肝炎、黄疸的效果很好。还有报道用野葡萄根治疗肺癌，有一定的疗效。葡萄根及藤叶含胶质、鞣质、糖类；藤叶尚含有各种有机酸类成分。

# 吃之有道



葡萄色泽鲜润，果汁丰盈，营养丰富，吃法多元化。无论是食用鲜果，或是干果；无论是饮用葡萄汁，或是葡萄酒，对人体健康都大有裨益。但是，只有懂得葡萄之“吃之有道”，它的种种益处才能充分发挥出来。

## 吃葡萄有讲究

吃水果有讲究，水果该什么时间吃、怎样吃，每天该吃多少，不同的季节、不同的人该吃哪种水果，这些问题不容忽视。吃葡萄时要不要去皮，该不该吐籽？了解葡萄的食用知识后，就能知道该如何取舍了。

### 食用葡萄

葡萄除供鲜食外，还可制作葡萄酒、葡萄汁、葡萄干和葡萄罐头等，也可成为茶、粥、羹、菜肴

等食谱的原料。

新疆巧克力葡萄干是以吐鲁番地区特产葡萄干，加入优质可可粉、可可脂、脱脂奶粉等上等原料制成，色香味美，既具巧克力香甜爽口的香味，又有葡萄干甜细柔软的果香，香甜适中。

新疆葡萄干选用吐鲁番无核白葡萄，经纯自然风干，产品色泽纯正，风味独特，不含任何添加剂和色素，并含有丰富的天然果糖、蛋白质、维生素、纤维素以及人体所需的多种微量元素，如铁、

钾、钙、磷、镁等营养成分。此外，葡萄干中含有一种特殊的抗癌物质，是一种多用途纯天然健康食品。

新疆酸奶葡萄干选用吐鲁番自然风干的无核葡萄干、酸奶粉、脱脂奶粉等为主要原料，经科学配方而成，酸甜爽口、香味适中。其外观乳白光亮，是一种高营养、低脂肪、老幼皆宜，具有一定疗效的开胃保健营养食品。

## 吃葡萄不吐料

法国研究葡萄成分的专家最近发现，葡萄籽中含有丰富的抗氧化、抗衰老的物质，它的功效比维生素C、维生素E高数十倍。而且葡萄籽进入人体后，容易被吸收，在人体内有85%的生物利用性，对增强人体免疫力、延缓皮肤衰老效果甚佳。

世人皆知，葡萄肉营养丰富、鲜嫩味美，属水果之佳品；然而它的皮、籽连同叶、梗都同样有益健康，不要轻易丢弃，法国饮食书中有这样的





## 葡萄——生吃

鲜葡萄和葡萄干可以生吃，这在大众的心目中，简直是天经地义，理所当然的事情。可是，能够精确说出生吃它的原由和奇妙功效者，恐怕不是大有人在。

### 鲜葡萄的妙效

葡萄之所以能够医治多种疾病，受到医学界的高度重视决非偶然，这与其药效成分密切相关。中医认为，葡萄味甘、酸，性平，入肺、脾、肾经，具有补气血、强筋骨、利小便等功效。可用于气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸、盗汗、风湿骨痛、淋病、小便不利、营养不良性水肿、慢性病毒性肝炎、胃肠炎、痢疾、痘疮、疱疹、血小板减少、妊娠反应、肿瘤等症，且是一种补诸虚不足、延长寿命的良药。

葡萄自古即被视为珍贵水果。据《神农本草

说法：葡萄是大自然为人们的健康和美丽献上的一份厚礼。

法国药房里销售干燥后的红葡萄叶。这并不是什么特殊的叶子，就是秋天自然由绿变红的葡萄叶。红葡萄叶对治疗腿部肿胀、静脉曲张、毛细血管脆弱、痔疮有很好的疗效。因为红葡萄叶中含有抗自由基的成分，还有助于清理血管壁上的油脂及补充维生素 P、缓解静脉和毛细血管的出血现象。把干红葡萄叶磨成粉状，与三餐同时吃，简单易行。

经》中记载：“主筋骨湿痹，益气倍力强志，令人肥健，耐饥忍风寒，久食轻身不老延年，可作酒。”《滇南本草》中记载：“大补血气，舒筋活络。总之，葡萄能滋养强壮，补血气，壮筋骨，利小便。用治气血虚弱，心悸盗汗，肺虚咳嗽，风湿痹痛，小便不利，水肿，淋症。”《随息居饮食谱》上说它：“补气，滋肾液，益肝阴，养胃耐饥，御风寒，强筋骨，通淋逐水，止渴安胎。”

现代药理学研究表明，葡萄中的有机酸类和果胶能抑制肠道细菌繁殖，并对肠道有收敛作用。葡萄含天然聚合苯酚，能与细菌及病毒中的蛋白质化合，使之失去传染疾病能力，对于脊髓灰白质病毒及其他一些病毒有良好杀灭作用，而使人体产生抗体。葡萄还可以用来治胃炎，以及心性、肾性、营养不良性水肿、慢性病毒性肝炎、肠炎、痢疾、痘疮、疱疹等病。国内外医学界发现使用葡萄能治疗许多疾病、疑难杂症，甚至癌症，我国传统医书记载中也证实了葡萄的治疗作用。

葡萄含有人体需要的各种营养成分，仅氨基酸就含有十几种。20世纪70年代，科学家又发现



能从葡萄籽中提取黄酮类化合物原花青素，它对70多种疾病具有直接或间接的预防治疗作用，称之为20世纪最引人注目的发现之一。

葡萄含有丰富的糖分、蛋白质，所以只吃葡萄，机体仍可以惊人的速度产生新组织。实验中发现，稀释的葡萄汁能洁净脸、耳、鼻和口腔，可用做外伤的敷疗；与水一同饮用，下到直肠，又可做排泄剂，能排除肠道中的毒素。

一般认为葡萄对抗肿瘤、溃疡、脓疮等起作用，是因为葡萄中强力的化学物质溶解坏细胞和

很多积存在体内的废物，以及所有形成疾病的物质都将被破坏，并转移到排泄器官，起到了净化身体内部的作用。

葡萄能净化血液。学者认为，癌症是血液污染而引起的疾病，任何疾病，只要血液洁净，就不会发展致癌。从神经痛到风湿病，洁净血液没有比葡萄更有效。停滞在关节之前，内肘里的滞留物全被化开，通过轻微腹泻，带有脂肪的物质被排出。关节松动，有时伴随极深的痛苦，这种痛苦可以用若干的已稀释的葡萄汁敷疗或按压加以解

除。恶性贫血也可用纯净的葡萄液治疗。

葡萄能对付发炎化脓。葡萄中含有的酸是强防腐剂，如果牙齿发炎化脓，做几周葡萄疗法，发炎化脓现象消失，不仅能恢复健康，还能保持牙齿的坚固与美丽。葡萄中含有丰富的铁，与蛋白质的构造有密切关系，也是衰弱的组织快速恢复的治疗剂，同时也是形成肌肉的元素。

加拿大专家发现：葡萄和葡萄干都有抵抗病毒的功能。虚弱患者最宜食用葡萄，它含有很多糖分，而且主要是葡萄糖，易为人体直接吸收，具有很好的营养价值。

## 滋补佳品葡萄干

葡萄经阴凉风干而成的葡萄干，由于除去了水分而使多种营养成分相对提高，其中蛋白质的成分中谷氨酸的含量值得重视。因为谷氨酸是重要的健脑成分。

葡萄干中糖和铁质的含量相对增加，为儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品；其次就是其



中的有机酸(如枸橼酸等)具有较强的促进食欲的作用。

葡萄干为营养食品,具有滋养、健胃、补虚、止呕、镇痛、益气等功能,适合于虚弱体质者食用。

## 葡萄——饮品

葡萄饮品包括葡萄酒和葡萄汁,在某些方面,它们的功效一致,如都有保护心脏的功能;在有些方面,却存在某些差异,如葡萄汁比葡萄酒对人体更好,因它不含酒精,对健康没有损害。



## 葡萄酒的效用

酒的种类和品牌极多,大体上可以分为白酒、黄酒、啤酒、葡萄酒、果露酒几大类。其中,对人体健康最有益的首推葡萄酒,尤其是红葡萄酒。好的红葡萄酒,外观呈现一种凝重的深红色,晶莹透亮,犹如红宝石。打开瓶盖,酒香沁人心脾,啜一小口,细细品味,只觉醇厚宜人,满口溢香。缓缓咽下之后,更觉惬意异常,通体舒坦。

自古以来,红葡萄酒作为美容养颜的佳品,倍受人们喜爱。有人说,法国女子皮肤细腻、润泽而富于弹性,与经常饮用红葡萄酒有关。红葡萄酒中含有较多的抗氧化剂,如酚化物、鞣酸、黄酮类物质、维生素C、维生素E、微量元素等,能消除或对抗氧自由基,所以具有抗老防病的作用,能有效保护心脏、延缓衰老、预防癌症、对抗恶性贫血等。

虽然,饮用红葡萄酒的好处非常多,然而也有量的限制。专家认为,饮用红葡萄酒,按酒精含