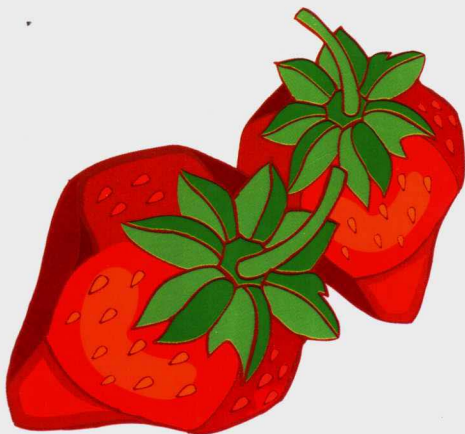


生活

Fruit Health Preservation
水果养生馆

唐码 编著



三分靠吃，七分靠养

营养成分正效、负效、增效、减效和无效，吃对了才有效

56种水果养生营养定量分析

存宜去忌，食事求适



吉林科学技术出版社

水果养生馆

Fruit Health Preservation



家庭养生馆

☐ 全案策划  唐码书业 （北京·唐码公司）

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 齐 郁 韩志刚

☐ 执行编辑 王 琼

☐ 装帧设计 刘 巍 胡艳敏

水果养生馆

Fruit Health Preservation

唐码 编著

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

字数 / 80 000

ISBN 7-5384-3062-8/Z · 413

定价：12.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

社址：长春市人民大街 4646 号

邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话：0431-5677817

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真：0431-5635185 5677817

网址：www.jkcbs.com

网络实名：吉林科技出版社

水果含有多种营养成分，可以调节体内代谢，预防疾病，增进健康。在一般家庭中，对水果的用量越来越大，饮食安排以“五果为助”，这是由温饱型向小康型转变的一个重要标志。

水果中含有人体需要的多种维生素，特别是含有丰富的维生素C，可增强人体抵抗力，预防感冒、坏血病等，促进外伤愈合，维持骨骼、肌肉和血管的正常功能，增加血管壁的弹性和抵抗力。常吃水果对高血压、冠心病的防治大有好处。尤其是水果都可以生吃，维生素C不会遭到破坏。 β -胡萝卜素在黄绿色水果中含量较多。它在体内经酶作用可生成维生素A，可增强对传染病的抵抗力，防治夜盲症，促进生长发育，维持上皮细胞组织的健康。水果中含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖，能直接被人体吸收，产生热能。丰富的有机酸能刺激消化液分泌有助消化。

水果矿物质的含量和种类也十分丰富，故常吃水果可以维持体内的酸碱平衡，有利于高血压和肾炎等疾病的缓解和康复。

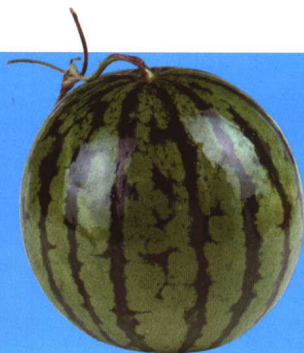
水果和蔬菜一样含有很多膳食纤维，都能起到促进肠蠕动作用，防止便秘，有利于体内废物及毒素的排泄。

现代科学研究还发现，除了中医总结的果品有清心润肺等医疗作用外，还对防治癌症等肿瘤疾病有直接或间接的作用。

目录 CONTENTS

第一篇 吃水果的学问

水果健康吃	8
水果适时吃	10
水果有益吃	11
水果禁忌吃	13
水果保鲜吃	16
水果花样吃	17



第二篇 水果营养白皮书

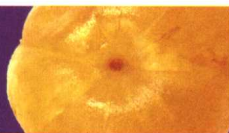
水果中的维生素与矿物质

认识维生素、矿物质	22
维生素与健康	23
矿物质与健康	25
维生素与矿物质的关系	26

鲜果类

苹果	30
梨	31
桃	32
杏	33
李子	34
柚子	35
香蕉	36
草莓	37
橙子	38
葡萄	39
大枣	40
哈密瓜	41
桑葚	42
柿子	43





西瓜	44
荔枝	45
龙眼	46
芒果	47
猕猴桃	48
菠萝	49
橘子	50
山楂	51
椰子	52
柠檬	53
木瓜	54
枇杷	55
无花果	56
杨梅	57
杨桃	58
樱桃	59
榴莲	60
山竹	61
金橘	62
石榴	63
橄榄	64
番荔枝	65
枸杞	66
火龙果	67
西番莲	68
蓝莓	69

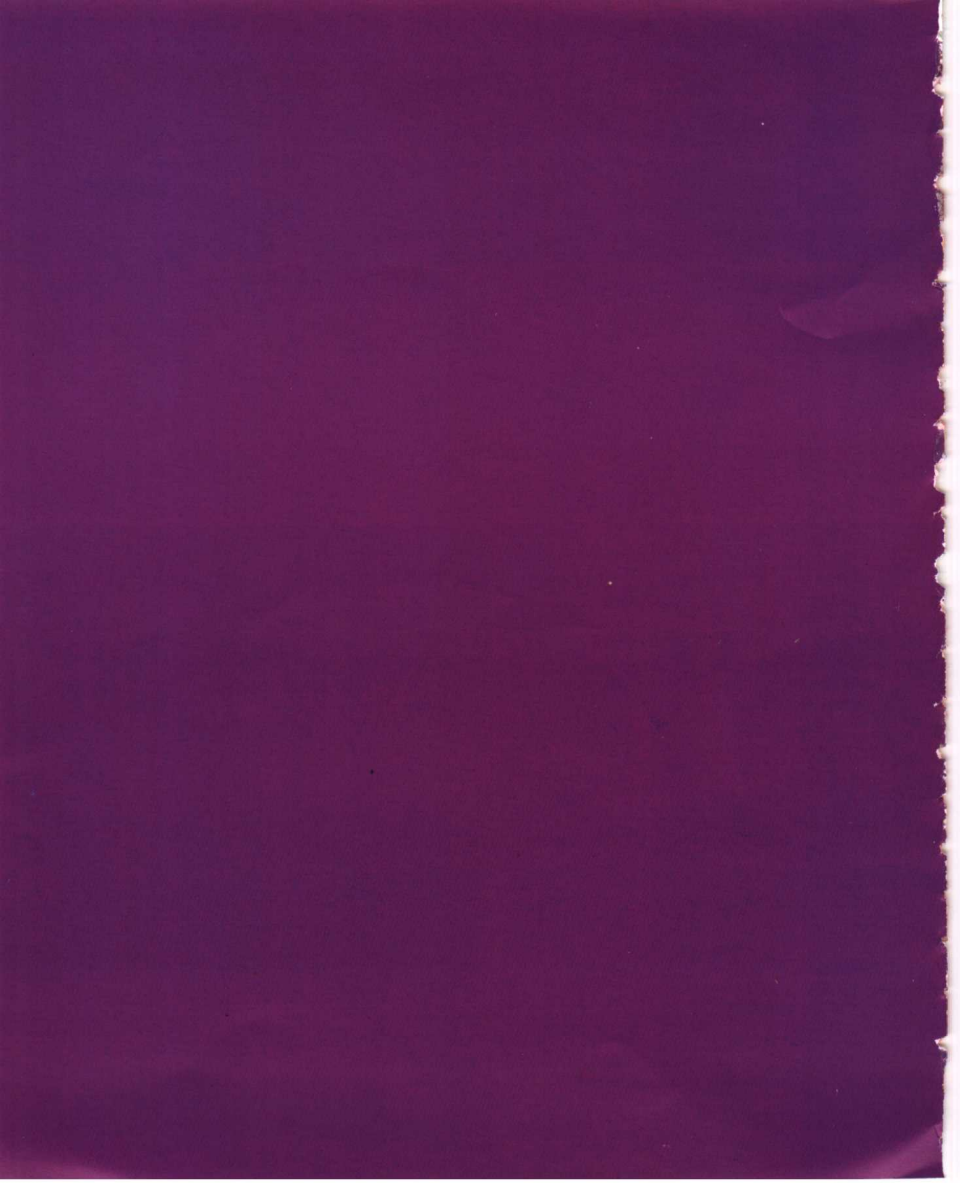
干果类

榧子	72
核桃	73
山核桃	74
芝麻	75
栗子	76
松子	77
杏仁	78
开心果	79
腰果	80
榛子	81
葵花子	82
南瓜子	83
西瓜子	84
花生	85
莲子	86
银杏	87

第三篇 附录

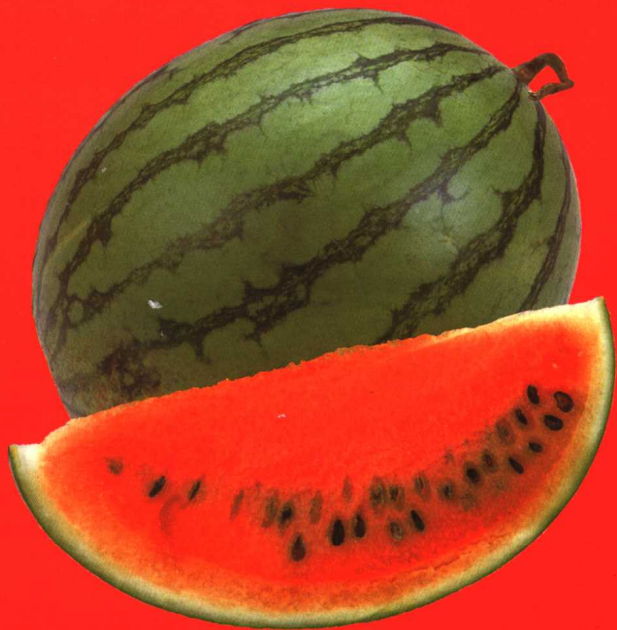
图片索引	89
水果营养成分汇总表	93





第一篇

吃水果的学问



水果健康吃

水果人人都会吃，但如何才能吃得有利于身体健康，有一些原则是需要遵循的。

食用水果守则 1：食用时令水果

虽然夏季水果在寒冷的冬季也可以随时买到吃到，但有专家建议应尽量少吃反季节水果，尤其是儿童更应少吃。水果有其自然节令的变化，我国的水果大多集中在6至11月份上市，非常规季节品种数量极少。根据水果盛产的季节选择食用，能更好地发挥水果的营养效用，对人体健康最为有益。

一些不法商贩为使产品有一个好的卖相并延长货架期，或是加大了保鲜剂的用量，或使用了对人体有害的禁用品，这样的“反季节”水果就需要消费者格外警惕了。

食用水果，首先要看水果的外形、颜色，尽量不食用那些形状、颜色异常的水果。如果食用反季节水果，食用前要彻底清洗干净，最好去皮。

食用水果守则 2：均衡食用水果

日常膳食平衡的道理包括水果的均衡摄取，不同的水果有不同的营养价值和保健功效，不能因为水果的营养价值高，就打破日常膳食的平衡，过量食用水果，更不能因为自己偏好某种水果而大量食用。凡事都有个“度”，否则过犹不及甚至适得其反，可能会引起身体的不适和病症。

食用水果守则 3：针对体质选择水果

每个人的体质因人因时而异，热寒虚实各不相同。食用水果前应该了解自己的体质，也要了解水果的属性，结合季节的更替，天气的冷热，选择搭配，科学合理地食用水果，才能收到良好的补益效果。比如体质寒凉的人，应当尽量少吃或不吃西瓜、柿子、香蕉等性质寒凉的水果，可适当食用大枣、樱桃、龙眼等性质温热的水果；热性体质的人则恰好相反。

另外，不同体质的人在不同季节进食水果也会有所不同。夏季，食用适合自己的水果，不同体质的人都没有什么不良反应。而秋季食用相同的水果，热性体质的人可能依然没有什么不良症状，而寒性体质的人往往会引起不同程度的腹泻。



食用水果守则 4：针对症状选择水果

每一种水果因其所含营养成分的差异，对人体的保健、治疗效果会有所不同，甚至南辕北辙。因此，在食用水果疗疾保健的时候，特别要留意水果的营养功效和相关禁忌，切不可胡乱食用，雪上加霜。

举一个简单的例子：人们到医院探望病人时，通常都会带一些水果。因为水果营养丰富，能帮助病人早日康复。最常见的是苹果、橘子和香蕉，而这三种水果中，除苹果外，另外两种都是不太适合病人食用的水果。橘子容易导致“上火”，而香蕉可能导致腹泻，特别是对于刚动过手术的病人来说，香蕉更是有百害而无一利。

还有一些常见的病症如糖尿病、高血压、高胆固醇、消化系统疾病、癌症患者，他们更要因病制宜，选择有辅助疗效的水果。

食用水果守则 5：针对人群选择水果

食用水果，男女有别，老少不同。根据男女不同的生理需求，需要选择有不同补益效果的水果。而不同年龄段的人，也需要有选择地进食水果。即便同一种水果，成人和儿童的进食量也可能不同，所以需要看人选水果。

水果适时吃



食用水果的黄金时间：早吃是金，午吃是银，晚吃为铜。

早晨食用水果，人体能够充分吸收水果的营养成分，随着时间的推移，吸收程度逐渐减弱，晚上吸收情况最差。

减肥吃水果：适宜在饭前半小时至一小时左右食用，增加饱腹感，同时也能使水果营养较好吸收。

帮助消化吃水果：建议饭后至少一小时再食用水果。如果饭后立即食用，则浅尝辄止，清口消除油腻感即可。

饭前空腹吃水果，水果的有机酸会刺激胃黏膜。饭后若立即吃水果，由于水果中还含有鞣酸成分，很容易和饭菜特别是鱼虾中的钙生成不能消化吸收的物质。所以吃水果应在饭后2小时或餐前1小时，否则不但不能发挥其应有作用，而且还对机体有害。



水果有益吃

水果好处多 1：食疗养生

水果之所以具有食疗养生的功效，是其中所含有多种抗氧化剂相互作用的结果，使其具有很强的抗氧化活性和抗肿瘤活性。这一发现有助于改变人们单纯依赖某种维生素来抵抗衰老、慢性病和肿瘤的做法。

水果好处多 2：美容养颜

天然的诱人香气，丰富的水分、维生素、矿物质、膳食纤维……水果拥有独特的美容养颜作用，不论是食用，还是将“水果”直接涂抹在肌肤上、秀发上，都能看到神奇的效果，诸多的“美丽问题”纷纷迎刃而解。

水果好处多 3：减脂瘦身

有些水果对于那些想通过调整饮食来减肥的人而言，简直就是不二法宝。高膳食纤维，低脂肪，丰富的维生素和水分，减肥食品需要的条件几乎都满足了。当然不是所有的水果都具有减肥功效，甚至有的水果功效刚好相反，所以要有所选择。

水果好处多 4：排毒健体

当各种污染、毒素、辐射越来越多地侵害人体时，排毒成为一项健康工程。水果是天然、安全的排毒食品，不同的水果排除不同的毒素，在享用美味的同时也享有健康。



水果禁忌吃



食用水果禁忌 1：忌不卫生

食用腐败的水果，以及无防尘、防蝇设备又没有彻底洗净消毒的水果，容易发生痢疾、伤寒、急性胃肠炎等消化道传染病。

食用水果禁忌 2：忌酒精消毒

酒精虽能杀死水果表层细菌，但会引起水果色、香、味的改变。酒精和水果中的酸作用，会降低水果的营养价值。

食用水果禁忌 3：忌生吃水果不削皮

虽然果皮中维生素含量比果肉高，但水果发生病虫害时，往往用农药喷洒，农药会浸透并残留在果皮蜡质中，因而果皮中的农药残留量比果肉中高得多。

食用水果禁忌 4：忌用菜刀削皮

菜刀经常接触鱼、肉、蔬菜，会把寄生虫或寄生虫卵带到水果上，使人感染寄生虫病。菜刀上的锈会与水果所含的鞣酸起化学反应，使某些水果的色、香、味变差。



食用水果禁忌 5：忌饭后立即吃水果

饭后立即吃水果，可能会造成胀气和便秘。吃水果宜在饭后1~2小时或饭前1小时左右。

食用水果禁忌 6：忌吃后不刷牙漱口

有些水果含有多种发酵糖类物质，对牙齿有较强的腐蚀性，食用后若不刷牙或漱口，易造成龋齿。

食用水果禁忌 7：忌食腐败水果

不要食用腐败变质的水果，因为这样的水果中有大量细菌繁殖，食后容易引起疾病。另外，水果在冷冻温度下常常会受冻伤。水果冻伤之后，有的内部会变色，有的果肉变软，还有一些表面会腐败，同时内部变软，这些水果都不适宜食用。

对于干果，应注意是否发霉变质，霉变的干果同样有害。

食用水果禁忌 8：忌食用过多

过量食用水果，可能会导致人体缺铜，致使血液中胆固醇增高，引起相关疾病。有的水果吃得太多可能引起如皮肤发黄一类的“水果病”。



食用水果的不良反应

食用不适症状 1：消化不良

一些水果如榴莲含有丰富的植物蛋白，吃多了难以消化。

食用不适症状 2：便秘

有些水果具有“收敛”作用，可用来治疗腹泻，但正常人吃多了就会造成便秘。

食用不适症状 3：过敏

有人吃了芒果、菠萝后会有过敏反应，嘴唇发麻、红肿，严重者全身出皮疹。

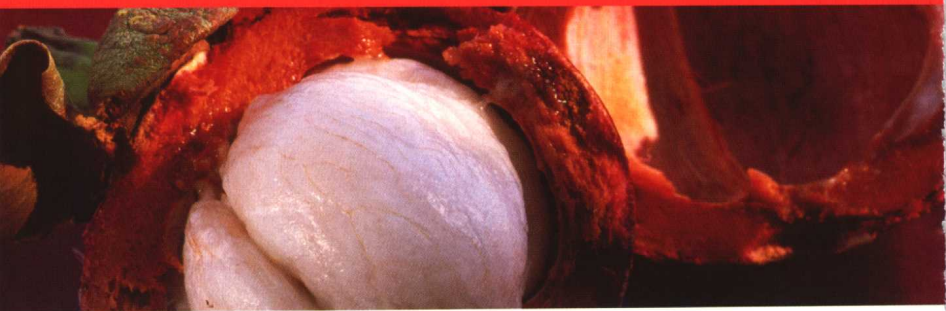
食用不适症状 4：低血糖

荔枝吃得太多，容易出现低血糖。

食用不适症状 5：结石

柿子含鞣酸较多，吃多了会生成结石。为防涩喷洒的石膏钙化后也增加了结石产生的可能，老年人吃多了容易造成肠梗阻。

水果保鲜吃



水果招招鲜 1：生食

食用水果，生吃最佳。烹调过程中的高温会导致很多营养成分遭到破坏或流失。

水果招招鲜 2：快洗

清洗时不能浸泡太久，否则有些水溶性维生素容易流失，最好用流水冲洗。另外浸泡时可加少量盐杀菌。

水果招招鲜 3：速食

这里的“速食”不是快速咀嚼，也不是方便面，而是指尽量减少果肉在空气中暴露的时间，或者尽量减少果肉的氧化面积，更多更有效地保存水果中的营养成分。

水果招招鲜 4：天然

食用天然水果，比加工过的果汁、果肉更有营养，更健康。