



Guoshu Yangsheng

果蔬养生

胡宇◎著

食物才是最好的

国人版

医药

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



果蔬养生

胡 宇◎著

食物才是最好的

国人版

医药

Guoshu Yangsheng

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

果蔬养生——食物才是最好的医药/胡宇著. —青岛:青岛出版社,2005.

ISBN 7-5436-3001-X

I. 果... II. 胡... III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 100288 号

- 书 名 果蔬养生——食物才是最好的医药(国人版)
著 者 胡 宇
丛 书 名 健康好管家
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814611—8664 传真(0532)85814750
责任编辑 郭东明 傅 刚 E-mail:fg@qdpub.com
封面设计 申 尧
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2005 年 12 月第 2 版第 2 次印刷
开 本 20 开(889mm×1194mm)
印 张 9
字 数 150 千
书 号 ISBN 7-5436-3001-X
定 价 18.00 元

本书采用防伪纸印刷,版权所有,严禁翻印。

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印厂调换。

厂址:青岛市重庆南路99号 邮编:266032 电话:(0532)82773478



水果篇

◆水果,免疫的源泉	(11)
◆你真的了解水果吗?	(13)
瓜果之王——西瓜	(13)
秋燥的克星——梨	(14)
百果之冠——香蕉	(15)
幸福果——苹果	(17)
水果皇后——草莓	(18)
春果第一枝——樱桃	(19)
佳果良药——柑橘	(21)
味美益人——橙子	(22)
珍果良药——枇杷	(23)
宜药宜食——无花果	(25)
红灯笼——大枣	(26)
金秋飘香——柿子	(29)
夏至满山红——杨梅	(30)
青春的捍卫者——桂圆	(30)
妃子们的最爱——荔枝	(31)
与人同寿——椰子	(32)
橘子中的小人——金橘	(33)
紫红的聚合果——桑葚	(34)
不能飞的蝙蝠——菱角	(35)



支持懒惰——番木瓜	(36)
山里来的红姑娘——山楂	(37)
一成不变——橄榄	(37)
绿色三棱镜——杨桃	(38)
女人的圣果——柠檬	(40)
吉祥之果——李子	(41)
假装苹果——花红	(42)
止渴专家——梅子	(43)
看谁先变心——杏	(44)
地下之果——荸荠	(45)
天然串串香——葡萄	(46)
天下第一果——桃	(47)
◆水果,健康食品?!	(49)
◆请不要忽略细节	(51)
用水果养肺	(51)
不喜欢冰箱的水果	(52)
感冒了别碰西瓜	(52)
老死不相往来	(53)
儿童腹泻用青香蕉	(54)
苹果又止又通	(54)
吃葡萄不吐葡萄皮	(54)
不能空腹吃的水果	(55)
吃完水果漱漱口	(55)
严防甘蔗中毒	(56)

排毒养颜的水果	(56)
水果的最佳可食期	(56)
水果降压十强赛	(57)



蔬菜篇

◆绿色免疫力	(61)
◆投入蔬菜的怀抱	(63)
蔬菜中的佼佼者——白菜	(63)
养好你的胃——甘蓝	(64)
变成大力水手——菠菜	(65)
壮阳草——韭菜	(66)
美食良药——黄花菜	(67)
又矮又胖——冬瓜	(68)
其貌不扬——马铃薯	(70)
表里不一——红薯	(71)
美容高手——黄瓜	(73)
小新最怕的——辣椒	(74)
消炎良蔬——白萝卜	(75)
身材保护使者——山药	(76)
维生素 P 宝库——茄子	(77)
治病健身——芹菜	(78)
利胃利胆——莴笋	(79)
秋来佳肴——莲藕	(80)
解酒降压——番茄	(81)



促进血循环——姜	(82)
补中益气——南瓜	(84)
植物皇后——香菇	(85)
夏季美食——苦瓜	(86)
药食兼宜——蚕豆	(87)
盛夏人参——丝瓜	(88)
菜中皇后——洋葱	(89)
黄金食品——玉米	(90)
◆蔬菜的关爱	(92)
我帮你抗癌,准没错	(92)
我的内心也很美	(93)
老年人要多吃蘑菇和香菇	(95)
我比水果更实惠	(96)
蔬菜的特殊价值	(96)
不要把我放久了,会生毒	(96)
要给我洗洗澡	(98)
腹泻不宜多吃蔬菜	(99)
留心我的4个家庭成员	(99)
天然的解毒丹	(100)
我是病患的救兵	(101)
降胆固醇的蔬菜状元	(106)
生吃蔬菜好吗?	(107)
野菜可不一定是“绿色食品”	(109)
绿色蔬菜怎样吃最好?	(110)



让维生素在蔬菜中驻留	(110)
用盐开水“焯”菜，两全其美	(112)
绿豆防中暑	(112)
素食进补，不错的选择	(113)
我还可用作外药敷	(113)
我的未来不是梦	(114)
蔬菜营养排行榜	(116)
◆逃离果蔬减肥的误区	(117)
纤维素，她好吗？	(117)
纤维素也产生卡路里	(119)
素食使人长寿？	(120)

果蔬汁篇

◆营养、美味、免疫力，一网打尽！	(125)
◆亲身体验的乐趣	(126)
◆果汁，老幼皆宜吗？	(129)
◆仔细清洗，白费力气！	(131)
◆喝出免疫力 赶快行动啊！	(132)
凤梨橘汁	(132)
小菰菜果汁	(132)
酪梨芒果汁	(133)
马齿苋果菜汁	(133)
花椰菜汁	(134)
山药牛蒡汁	(134)

番茄柳丁汁	(135)
荷兰芹果菜汁	(135)
橘子萝卜汁	(136)
生姜甘蔗汁	(136)
猕猴桃水果汁	(137)
南瓜酸奶	(137)
金橘莲藕汁	(138)
芹菜洋葱汁	(138)
草莓高丽菜汁	(139)
柳丁胡萝卜汁	(139)
芦笋苹果汁	(140)
菠萝柳橙汁	(140)
无花果苹果汁	(141)
凤梨哈密瓜汁	(141)
番茄青椒汁	(141)
草莓李子汁	(142)
柿子苹果汁	(143)
枇杷蜂蜜汁	(143)
杨桃菠萝汁	(144)
蚕豆枇杷汁	(144)
石榴苹果汁	(144)



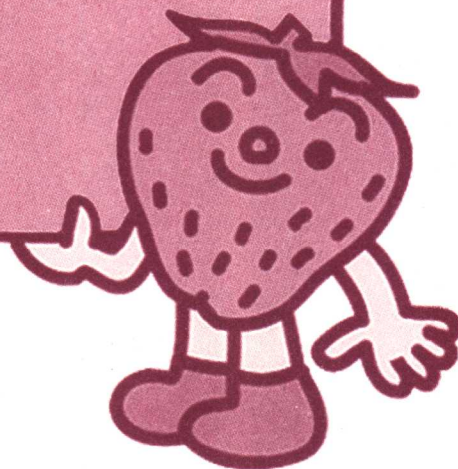
药膳篇

◆美食长廊——药膳	(149)
-----------------	-------



何为药膳	(149)
食物的四性五味	(150)
了解自己的体质	(151)
选择属于你的药膳	(152)
◆走进药膳坊	(154)
药膳也有帮派	(154)
中药的潜能	(155)
药膳的成员	(156)
补气药	(156)
补血药	(160)
壮阳药	(163)
滋阴药	(166)
清热解毒药	(167)
吸收药膳里的免疫力	(171)
◆走出药膳误区	(179)
药膳不等于营养	(179)
药膳也不是普通食物	(179)
药膳不是药	(179)

水果篇







水果,免疫的源泉

SARS的肆虐才让我们真正明白,没有健康就没有未来。面对病毒,我们的脆弱和恐惧再一次证明了我们自己不是生命的主宰。我们活得很无奈。但是热爱生命的人们从来都没有放弃去拥有。于是,总是喜欢到了紧要关头才会想到去寻找解决问题的正确答案。这种习惯不太好!敢拿生命去冒险的确有点勇敢,也体现出了中国人的热血澎湃,但不值得提倡。防患于未然是一种理智的生活方式。

要怎样防患于未然呢!朋友,请竖起你的耳朵。有专家的声音,有医生的声音,有病人的声音,有社会的声音,有家庭的声音。他们都在说,要提高免疫力。

提高免疫力,方法有很多。有一些人选择了服用药物的方式。但是使用药物并不是最安全的方式。因为无论是哪种药物,或多或少都有一些副作用。其实提高免疫力是件轻松而有趣的事情。大自然给予了人类一个天然的免疫力大宝库——水果。但是在这之前我们却忽略她。

水果,有很多人都喜欢。艳红的苹果,金黄的梨,玛瑙般的樱桃,珍珠样的葡萄,与翡翠斗奇的香蕉,同宝玉竞绝的柑橘……各有千秋,甘香殊异,沁人心脾。不仅使人赏心悦目,更重要的是她们无私地向人们奉献丰富的营养。水果中所含的维生素和微量元素是维持人体正常代谢、增进健康所必需的营养来源之一。经常适量地食用水果,应该是人们“健康食谱”中必不可少的篇章。

你或许吃了很多不同种类的水果。你不觉得很奇怪吗?为什么不同的水果有不同的味道呢?即便是同类水果,也有酸、甜、硬、苦……之分呢?

水果的甜味,是糖的作用;水果的酸味,来源于它所含的有机酸。水果吃到嘴里以后,人所感觉到的甜酸味道,主要与水果中的糖、酸含量比例以及糖、酸的种类有关。水果肉质的硬绵程度,主要和细胞壁的化学组成,以及细胞间的联结状况有关。原来,在果肉的细胞壁中,含有一种不溶于水的原果胶,它像建筑中的水泥和石灰把砖块胶结起来一样,使细胞之间紧密联结,这样果实就显得脆硬;当这种不溶性原果胶在



果胶酶的作用下,水解为可溶性果胶和纤维素时,果肉细胞间联结松弛,果实就变得绵软了。

为什么我们要说水果是天然的免疫宝库呢?因为水果有我们无法估量的保健作用。人体是一个极其复杂的有机体,如果我们把身体看做是一部相互作用、结合精巧的机器。那水果就是为这部机器配套的润滑剂。为了减少各部件之间的摩擦,保持其正常运转。我们就要经常加“润滑剂”。水果就好像我们身体称职的协调员。它参与保持、控制机体的平衡机制,维持和提高机体的免疫系统功能、代偿功能,调节人体的吸收、消化、排泄等生理功能。

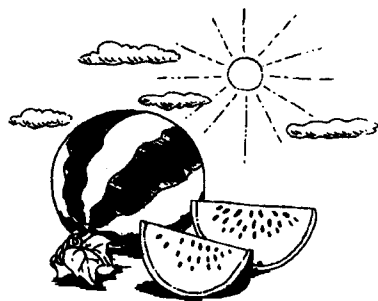
当然,水果还具有保健、养生、防病、治病的功效。存在于水果中的糖类、酶、激素、生物干扰素等物质,是人体生命活动中所不可缺少的。其中所含的低分子糖,适合各年龄阶段的人吸收,对防病、抗癌均有一定功效。水果还是减少中风的“良药”。国外一些科学家研究证明,经常食用水果的人群中发生中风的几率较小。这是水果中“钾”的功效。水果中含有的苹果酸、枸橼酸,可以预防和恢复疲劳。于是有抗疲劳的作用。水果中含有的纤维素和果胶能刺激胃肠蠕动,可以帮助消化。有一些人在餐后有进食水果的习惯,特别是在食用油腻的食品后。这种习惯是非常好的。吃些水果比服用助消化的药物效果还要好。因为水果有助消化的作用。一口气说了这么多。现在你对水果是天然的免疫宝库应该没有异议了吧。那振作一下精神,沏一杯香茶,打开这一张藏宝图,让我们一起去探索和寻找水果的神秘宝藏。



你真的了解水果吗？

瓜果之王——西瓜

西瓜，顾名思义是从太阳落下的那个方向来的。西瓜原产非洲撒哈拉沙漠，真叫人不可思议，在烈阳的折磨下，没有变成西瓜干，反而比其他同伴拥有更多的水，实在是个奇迹。相传五代时，从西域沿丝绸之路传入我国，也有人说是在宋代由金国带来的。不管它选择走的哪条路，总算它是来了！西瓜汁甜味美，能消暑解渴，是夏令瓜果中的佳品。



● 西瓜的营养成分

当你看到一连串数据时或许会有点烦。但是数据却是最有力的证明和依据。每 100 克可食部分中含有水分 93.3 克，蛋白质 0.6 克，脂肪 0.1 克，膳食纤维 0.3 克，碳水化合物 5.5 克，钙 8 毫克，磷 9 毫克，铁 0.3 毫克，锌 0.1 毫克，胡萝卜素 0.45 毫克，维生素 B₁ 0.02 毫克，维生素 B₂ 0.03 毫克，尼克酸 0.2 毫克，维生素 C 6 毫克等。

● 西瓜的食药同源

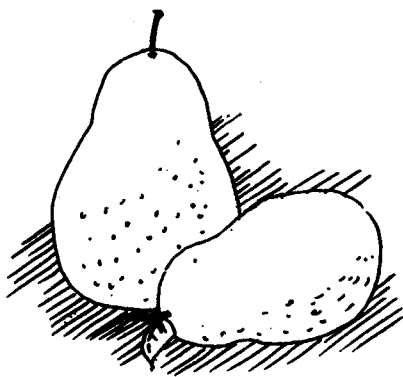
西瓜不仅是鲜美的果品，而且是治病的良药。在民间有：“夏天常吃瓜，药方不用抓”的说法。据现代医学研究，西瓜能利尿，少量盐类能消除肾脏炎症，其中的蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质，能增加肾炎病人的营养。

西瓜性寒,味甘,具有清热解暑,除烦止渴,利尿消肿,减肥美容等功效。可用于暑热烦渴、热盛浸伤、小便失利、喉痹、口疮等症。近代用于治疗中暑、高血压病、肾炎、尿路感染、口疮、醉酒等症。

● 西瓜的食用禁忌

吃西瓜不宜过多。西瓜是生冷之品,吃多了易伤脾胃,所以,脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者应该少食为宜,多食则会腹胀、腹泻、食欲下降。一次食入西瓜过多,西瓜中的大量水分会冲淡胃液,引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。大量进食冰冻时间过长的西瓜,还会伤脾胃,引起咽喉炎等。儿童消化机能差,更应注意,以免引起厌食、腹痛、腹泻等。

秋燥的克星——梨



秋季,天高气爽,空气中的水分减少,此时人们易出现咽干鼻燥、唇干口渴、咳嗽无痰、皮肤干涩等“秋燥”现象。素有“百果之宗”的梨,对付秋燥的手法可是一套一套的。祖国医学认为,梨性微寒味甘,能生津止渴、润燥化痰、润肠通便等。秋令时节,若每日坚持吃两个梨,有一定防治作用。梨的不同吃法,可产生不同功效。民间对其有“生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴”的说法。因此,生吃梨能明显解除上呼吸道感染患者所出现的咽喉干、痒、痛、音哑以及便秘尿赤等症状。冰糖蒸梨可以滋阴润肺、止咳祛痰。“梨膏糖”更是闻名中外,它是用梨加蜂蜜熬制而成,对患肺热久咳症的病人有明显疗效。

梨,蔷薇科落叶乔木,栽培历史悠久。我国栽培的梨子主要为秋子梨、白梨、沙梨和西洋梨等四个种类,采收期自7月延续至10月,果皮有黄、绿、白等色,果实形状多异。

● 梨的营养成分

每100克可食部分中含有水分90克,蛋白质0.4克,脂肪0.1克,膳食纤维2克,碳水化合物7.3克,