

水果的

妙用与忌口

主编 何悦飞 王莉杰

编写 何悦飞 王莉杰 费幼画

吴平 罗秀英 彭剑平

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果的妙用与忌口/何悦飞

——江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7—5390—1019—3/R·220

I. 水果的妙用与忌口. II. 何悦飞

III. 营养卫生 IV. R·15

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

水果的妙用与忌口

何悦飞 王莉杰 等编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路17号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	江西省人民政府印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850×1168 1/32
字数	22万
印张	8.125
印数	10001—18000册
版次	1996年5月第1版 1997年6月第2次印刷
书号	ISBN 7—5390—1019—3/R·220
定价	12.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前 言

水果,品种繁多,芳香艳丽,鲜嫩欲滴,甜酸可口,营养丰富,防病治病,价廉物美,是最受人们欢迎的优美食品。

用水果预防和治疗疾病,从古到今,不仅得到了历代医学家的重视与肯定,且积累了相当丰富的经验,并为现代医学研究所证实。如:苹果、石榴止泻止痢;桔子、梨子止咳润肺;山楂开胃消食;香蕉降压通便等……

在前苏联克什米亚海滨有一家特别的医院,那里的医生不是用人们常见的药片、针剂等治疗疾病,而是用桔子、梨、苹果、枣、菠萝、柠檬、葡萄等水果给病人治疗糖尿病、冠心病、肝病、肿瘤、营养缺乏病、坏血病、核黄素缺乏症等,疗效是令人满意的,因此,病人称它为“水果医院”。

新鲜的水果含有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、脂肪、粗纤维、矿物质等等营养物质,用水果治病,不但使“药”变得甜润可口,而且不会破坏人体的生理平衡,微量元素还有特殊的治疗作用。

但是,吃水果也要讲科学,如不了解水果的性质和特点,只凭自己的嗜好,偏食、乱食也会危害身体健康,甚至

造成生命危险。

本书介绍了中国特产的各种名扬海内外的佳果。将有关佳果的种种神奇有趣的传说,出产地、栽培技术、品种的分类、保存的方法、各方面的用途、民间习俗、千古佳句,特别是将水果的现代研究与中医的历代认识、防病治病的经验,溶于一炉,客观确切地评价了佳果的药用、营养成分、忌口常识等,同时对过量食用瓜果引起疾病的治疗也作了介绍。为方便读者,本书特将用水果来防病治病的方剂收集、整理、归类,可供读者参照使用。但对病情急、重的患者或经久不愈者,应及时到医院诊治,切不可耽误!本书注重科学性、知识性、趣味性、实用性,文笔流畅,信息量大,是现代家庭必备的生活与健康的顾问。

编 者

1995 年 5 月

目 录

第一章 概述 (1)

水果的分类..... (3)

水果的营养价值..... (4)

第二章 水果的特性与妙用 (7)

说古道今话梨子 (9)

香蕉治病的妙方 (11)

止泻通便的佳品——苹果 (14)

桔子全身皆良药 (16)

菠萝治病的秘密 (20)

夏日瓜果之王——西瓜 (21)

药食俱优的荔枝 (24)

利咽醒酒话橄榄 (26)

真正的维生素C之王——刺梨 (28)

预防麻疹选樱桃 (30)

石榴止泻有奇效 (32)

益寿健胃的佳果——草莓	(35)
强心利尿的椰子	(37)
消食化痰述金桔	(39)
天生复脉汤——甘蔗	(41)
延年益寿话桃子	(43)
定喘止遗说银杏	(46)
桑椹——养血安神的佳果	(48)
杨梅疗病有特效	(50)
清热健脾有菱角	(52)
止咳通便的佳果——罗汉果	(53)
补血益智说龙眼	(55)
胃病良友——番木瓜	(58)
水晶明珠——葡萄	(61)
防癌解渴的猕猴桃	(63)
补虚止遗的金樱子	(66)
果中佳品——柚子	(67)
香甜多汁的哈密瓜	(69)
补血健脾的大红枣	(72)
漫话补虚止血的柿子	(75)
优良的消化剂——红山楂	(77)
补肾定喘说核桃	(80)
柠檬——养身美容的珍果	(82)
趣话降气杀虫的槟榔	(84)
延年益寿的上品——刺玫果	(87)

利咽健胃止痢的无花果	(89)
清肺止咳和胃止呕的枇杷	(91)
除热消食的佳果——荸荠	(92)
止咳平喘润肠通便的杏仁	(95)
疏肝和中止呕的佳果——佛手	(97)
甜瓜——清热解暑、止咳通便的佳果	(99)
生津解渴说青梅	(101)
趣谈生津消食的李子	(105)

第三章 水果疗病方剂荟萃 (109)

内科病症	(111)
咳嗽	(111)
感冒、流感	(114)
支气管炎	(116)
哮喘	(118)
肺结核	(119)
肺炎	(122)
咯血、肋间神经痛、胸痛	(123)
心悸、冠心病	(126)
猩红热、麻疹、流行性乙型脑炎	(129)
疟疾	(131)
痢疾	(133)
高血压	(135)
病毒性肝炎、黄疸、肝硬化	(137)

腹痛·····	(141)
腹泻·····	(143)
呕吐·····	(144)
呃逆·····	(146)
腹胀、消化不良·····	(148)
急性胃肠炎·····	(149)
消化性溃疡、呕血·····	(151)
便秘·····	(153)
眩晕·····	(154)
风湿痛、风湿性关节炎·····	(155)
头痛、偏头痛·····	(156)
中风·····	(158)
癫痫·····	(159)
健忘症、神经衰弱、失眠·····	(160)
盗汗、自汗、多汗·····	(162)
肾炎、肾盂肾炎、尿路感染、排尿困难尿血·····	(164)
贫血·····	(167)
糖尿病、甲状腺肿大·····	(168)
中暑、中毒·····	(169)
寄生虫病·····	(172)
 外科病症 ·····	 (175)
疮、疖、疔·····	(175)
急性乳腺炎·····	(177)

胆囊炎、胆石症、泌尿系结石·····	(177)
颈淋巴结核·····	(178)
疝气、痔疮、睾丸鞘膜积液·····	(179)
烧烫伤、跌打损伤、外伤出血·····	(181)
腰肢痛·····	(183)
狂犬咬伤·····	(186)
小儿科病症 ·····	(187)
新生儿脐炎、新生儿黄疸·····	(187)
小儿鹅口疮、小儿疳积·····	(188)
小儿呕泻·····	(188)
小儿佝偻病·····	(189)
幼儿急疹、小儿风疹·····	(190)
小儿麻痹症·····	(191)
小儿遗尿症·····	(191)
小儿杂症·····	(192)
妇产科病症 ·····	(194)
月经不调、痛经·····	(194)
妊娠呕吐·····	(195)
妊娠高血压·····	(196)
妊娠杂症·····	(197)
习惯性流产·····	(199)
产后诸症·····	(200)

妇科诸症····· (204)

皮肤科病症····· (208)

疣····· (208)

手足皲裂····· (209)

头癣、体癣和足癣 ····· (210)

脓疱疮、疥疮 ····· (211)

酒糟鼻····· (212)

多汗症····· (213)

湿疹····· (214)

白癣风····· (215)

神经性皮炎、过敏性皮炎 ····· (216)

冻疮····· (217)

荨麻疹、带状疱疹 ····· (217)

痤疮、雀斑 ····· (218)

斑秃、脱发、白发····· (219)

口腔科病症····· (221)

牙痛····· (221)

口腔溃疡····· (222)

口腔其它杂症····· (223)

眼科病症····· (225)

麦粒肿、睑缘炎 ····· (225)

白内障·····	(226)
迎风流泪·····	(226)
急性结膜炎、电光性眼炎·····	(227)
眼科其它杂症·····	(228)

耳鼻喉科病症 ·····	(229)
急慢性中耳炎·····	(229)
耳鸣、美尼耳氏综合症·····	(230)
鼻炎·····	(231)
鼻出血·····	(232)
鼻息肉·····	(233)
扁桃体炎·····	(234)
咽喉炎·····	(235)
声音嘶哑·····	(237)

肿瘤病症 ·····	(238)
各种肿瘤通用方·····	(238)
化疗或放疗时辅助疗法·····	(239)
各种肿瘤方剂·····	(240)

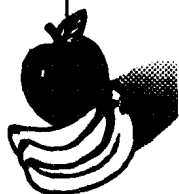
美容 ·····	(245)
皮肤保健·····	(245)
头发保健·····	(248)

第一章

MIADYONG YU JIKOU



概述



【水果的分类】

水果可分为鲜品类和干品类。鲜品类种类较多，有梨、苹果、葡萄、菠萝、桃、香蕉等。干品类是由新鲜水果加工成的果干，如荔枝干、柿饼、杏干等。

鲜品类的水果主要含维生素和无机盐，尤其是维生素C。在红、黄色的水果中（如柑橘、杏、菠萝、柿子等）含有较多的胡萝卜素。在红枣、苹果、葡萄中还含有较高的碳水化合物。同时在新鲜的水果中还含有较多的无机盐，如钙、铁、铜、锰等。新鲜水果中蛋白质的含量较少。

干品类的水果维生素的含量明显较低，主要是因加工时的损失所致。但是，由于加工时使水分减少，使蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐相对较多。干品类的水果虽然失去了鲜品时的营养特点，但易于贮存、运输、吃起来也别有风味，具有较高的食用价值。



【水果的营养价值】

维生素

水果中所含的维生素都是水溶性的,所以容易被人体吸收。在新鲜水果中维生素 C 的含量较高,如大枣、柑、山楂、西瓜等。花生、胡桃中所含的维生素 E 溶解在油脂中,也易被人体吸收。在花生中所含的维生素 PP 也较多,可起到止血的作用。

碳水化合物

水果中所含的糖类,主要是葡萄糖和果糖,还有些蔗糖。果糖和葡萄糖都属于单糖,可直接被人体吸收利用,不需经过消化、分解。没有成熟的水果中所含的淀粉较多,不容易消化,水果在成熟过程中,淀粉转变成糖,就较

容易被消化吸收了。

脂肪

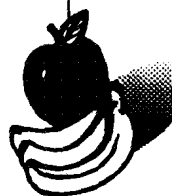
干品类的水果所含脂肪大多由不饱和脂肪酸所组成,如花生中所含的不饱和脂肪酸有 80% 左右,胡桃、芝麻等所含的脂肪也多,并含有卵磷脂,易被人体吸收利用,营养价值较高。脂肪有润滑大肠而通大便的作用,核桃油还可使血清的蛋白质增加,胆固醇降低。

蛋白质

水果中所含的蛋白质有几种氨基酸所组成,质量较好,易被人体所吸收。如西瓜中所含的精氨酸和瓜氨酸有一定的利尿作用。荔枝干中含有较多的色氨酸和游离精氨酸,亦较易被人体所吸收。

无机盐

水果中所含的无机盐含量也高,品种也较高。如钙、钠、钾、镁等的含量都较丰富,在人体内代谢后产生碱性





物质,对维持机体内的体液代谢、酸碱平衡有一定的作用。

有机酸

部分水果中含有几种有机酸。如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。这些有机酸可以刺激机体消化液的分泌,增加食欲,有助于食物的消化吸收。水果中的有机酸还有利于钙、磷的吸收。