

水果与医疗

目 录

一、水果与维生素C

抗坏血酸名称的由来·····	(2)
水果的防癌作用·····	(2)
心血管疾病患者的营养食品·····	(4)
制造维生素C的天然工厂·····	(5)

二、水果的医疗妙用

水果的营养·····	(7)
消食化积的良药·····	(12)
不可忽视的水果纤维·····	(13)
奇妙的杀菌作用·····	(14)

三、水果疗法的中医理论依据

食物均衡与取类比象·····	(16)
水果与中医的阴阳学说·····	(18)
水果的四气五味·····	(20)

四、食用水果的常识

现代水果生产展望·····	(23)
水果的甜与酸·····	(24)
水果的美中不足·····	(26)
水果中的残留农药·····	(28)

五、医林佳话——杏的传说

杏的传说·····	(30)
杏与杏仁·····	(31)

宝贵的药源·····	(31)
以杏为主的验方·····	(32)
杏的分类·····	(34)
值得注意的几个问题·····	(36)

六、果中珍品活葡萄

悠久光辉的历史·····	(37)
丰富的营养·····	(39)
葡萄的医疗效用·····	(40)
葡萄验方介绍·····	(41)
食用宜忌·····	(42)
山葡萄的妙用·····	(43)
我国葡萄的主要品种·····	(44)
葡萄酒的制作·····	(45)
葡萄干的制作·····	(46)

七、百果之王——梨

梨的常识·····	(47)
营养成分·····	(49)
润肺、止咳，清心，降火的功效·····	(49)
配方介绍·····	(50)
食用宜忌·····	(51)
常见品种介绍·····	(51)
冻梨为什么好吃？·····	(53)

八、水果中的后起之秀——苹果

苹果的历史·····	(54)
苹果的营养·····	(55)
苹果的医疗效用·····	(56)
单方介绍·····	(57)

苹果品种解说.....	(57)
-------------	--------

九、营养丰富的大枣

枣的知识.....	(59)
丰富的营养.....	(60)
枣的医疗妙用.....	(61)
单方介绍.....	(62)
食枣的宜忌.....	(65)
枣与海枣.....	(65)
枣的常见品种.....	(66)
枣泥的制作.....	(67)

十、人间“仙果”——桃

桃、蟠桃及其他.....	(68)
“桃养人”的科学道理.....	(70)
验方介绍.....	(71)
食桃的注意事项.....	(72)
桃的优良品种.....	(73)

十一、先百果而含荣的樱桃

樱桃趣闻.....	(74)
樱桃的营养.....	(76)
樱桃的疗效.....	(77)
配方介绍.....	(77)
食用樱桃的禁忌.....	(78)
樱桃的主要品种.....	(79)
樱桃与樱花.....	(79)
樱桃蜜饯的制作.....	(80)

十二、果中元老——梅

梅的常识.....	(81)
-----------	--------

梅的营养·····	(83)
功效与应用·····	(83)
配方介绍·····	(85)
食梅的禁忌·····	(87)
食用梅的主要种类和品种·····	(87)
话梅与酸梅汤·····	(38)

十三、草本植物中的“巨人”香蕉

香蕉常识·····	(89)
营养成分·····	(91)
香蕉的医疗效用·····	(92)
配方介绍·····	(93)
食用禁忌·····	(94)
香蕉(甘蕉)的主要品种·····	(94)
香蕉的贮藏运输·····	(95)

十四、健康之友——核桃

木本油料之王·····	(96)
营养成份·····	(97)
多种疾病的良药·····	(97)
配方介绍·····	(99)
食用宜忌·····	(102)
核桃滋补养身法·····	(102)
核桃的优良品种·····	(102)
椒盐山核桃制作·····	(103)

十五、随遇而安的李子

美妙的传说·····	(104)
营养成份·····	(105)
功效与应用·····	(105)

配方介绍.....	(106)
食用禁忌.....	(107)
主要品种介绍.....	(107)

十六、举世公认的“活化石”——银杏

银杏的趣味常识.....	(108)
银杏的营养.....	(109)
功效与应用.....	(110)
配方介绍.....	(110)
食用白果的注意事项.....	(112)
白果中毒的表现及处理方法.....	(112)
银杏的主要种类和品种.....	(113)

十七、南国佳品——柑橘

柑橘的家族.....	(114)
丰富的营养.....	(116)
柑橘的功效与应用.....	(116)
配方介绍.....	(119)
食用禁忌.....	(120)
香橼、佛手及其他.....	(120)

十八、华南名果——菠萝

菠萝的来历.....	(123)
营养成分.....	(124)
菠萝的疗效.....	(125)
配方介绍.....	(125)
食用宜忌.....	(125)
菠萝病及其预防.....	(126)
菠萝蜜是不是菠萝?.....	(126)
菠萝品种介绍.....	(127)

十九、独占七绝的柿子

独占七绝.....	(128)
营养成分.....	(130)
多种多样的疗效.....	(130)
配方介绍.....	(132)
食用宜忌.....	(134)
柿子的甜和涩是怎么回事?	(134)
柿子脱涩的主要方法.....	(135)
“黑枣”不是枣!	(137)
柿子的主要品种.....	(137)
柿饼.....	(138)

二十、不华而实的无花果

隐形花.....	(139)
丰富的营养.....	(141)
功效与应用.....	(141)
配方介绍.....	(142)
无花果的种类和品种.....	(143)

二十一、清热、润燥的枇杷

珍异之果.....	(144)
营养成分.....	(146)
功效与应用.....	(146)
配方介绍.....	(147)
食用禁忌.....	(148)
枇杷的品种.....	(149)

二十二、花多实少的芒果

热带水果之王.....	(150)
营养成分.....	(151)

功效与应用.....	(152)
配方介绍.....	(153)
食用禁忌.....	(153)
芒果的主要品种.....	(153)

二十三、保健珍品——山楂

我国的特产水果.....	(154)
丰富的营养.....	(155)
消食化积与活血化痰.....	(155)
配方介绍.....	(157)
食用山楂的注意事项.....	(158)
山楂的主要品种.....	(158)
怎样做山楂糕和冰糖葫芦.....	(159)

二十四、名贵珍美的荔枝

荔枝趣闻.....	(160)
营养成分.....	(161)
功效与应用.....	(162)
配方介绍.....	(163)
食用禁忌.....	(164)
荔枝的主要品种.....	(165)

二十五、阴虚热浮的要药——杨梅

杨梅的雌雄.....	(166)
杨梅的营养.....	(167)
功效与应用.....	(168)
配方介绍.....	(168)
杨梅不可多食.....	(169)
杨梅的品种类型.....	(169)

二十六、新兴的古老水果猕猴桃

古老水果的新生.....	(170)
维生素C含量最高的水果.....	(172)
功效与应用.....	(172)
配方介绍.....	(173)
食用禁忌.....	(174)
猕猴桃种类.....	(174)

二十七、甜酸适口的黄皮果

“饱食黄皮”的科学道理.....	(176)
消食、化痰、理气.....	(177)
配方介绍.....	(178)
黄皮的主要品种.....	(178)

二十八、余味无穷的橄榄

风味奇特的水果.....	(179)
橄榄的营养.....	(180)
清热解毒的良药.....	(180)
配方介绍.....	(182)
食用宜忌.....	(182)
橄榄的主要品种.....	(183)
蜜橄榄的制作.....	(183)

二十九、全身是宝的树莓

古老而年轻的果树.....	(184)
功效与应用.....	(185)
配方介绍.....	(186)
主要种类和品种.....	(187)

三十、天赐迎客茶——椰子

树中巨人.....	(188)
营养与疗效.....	(189)

配方与宜忌.....	(190)
------------	-------

椰子的种类和品种.....	(190)
---------------	-------

三十一、与荔枝齐名的龙眼

龙眼的鲜食与药用.....	(191)
---------------	-------

营养与功效.....	(192)
------------	-------

配方介绍.....	(194)
-----------	-------

食用禁忌.....	(195)
-----------	-------

龙眼的主要品种.....	(196)
--------------	-------

三十二、滋补强健的佳品——桑椹

饲蚕与采果.....	(197)
------------	-------

营养与功效.....	(197)
------------	-------

配方及禁忌.....	(199)
------------	-------

三十三、花艳果鲜的石榴

九洲名果.....	(200)
-----------	-------

营养成分.....	(201)
-----------	-------

功效与应用.....	(201)
------------	-------

配方介绍.....	(202)
-----------	-------

食用宜忌.....	(203)
-----------	-------

石榴的常见品种.....	(204)
--------------	-------

三十四、香脆可口的干果——香榧

“彼美玉山果”.....	(205)
--------------	-------

营养与功效.....	(206)
------------	-------

配方与禁忌.....	(206)
------------	-------

主要种类和品种.....	(207)
--------------	-------

椒盐香榧.....	(208)
-----------	-------

一、水果与维生素C

每当人们吃着甜酸适口，色艳味浓的水果时，常常想到水果含有哪些营养？它在维持人体健康，防治疾病方面都有哪些作用？现在让我们揭开水果的奥秘，看看它与人体保健的关系。

水果含有丰富的维生素C。维生素C是维持人体生命活动不可缺少的营养物质，有了它，人体才能健康长寿，缺少它，则出现各种各样的疾病症状。尤其对于病后恢复期的患者和孕妇，更是十分必需的，据研究，孕妇和乳母每日需要维生素C 100~150毫克，是正常人需要量的2~3倍，大约相当500~750克柑橘、2500~4000克苹果、50克红枣或250克山楂中维生素C的含量。所以孕妇喜食酸梅、青杏等味酸水果。在东欧一些国家，至今，民间仍有妇女怀孕后要到山林中寻找野生酸草莓果或其他味酸的水果食用的习惯，实际上这是对维生素C的正常生理需求。维生素C在主食米、面中含量是很少的，近代医疗实践发现，维生素C有一个很大的弱点，在人体内只能贮存一定数量，倘若超过一定限度时，则从排泄系统自动排除，因此，人体很容易出现维生素C一时缺少的现象。生理缺乏维生素C的男子要比女子多，而且伴随年龄的增长，维生素C缺乏量也有增加的趋势。另外，吸烟也能明显地引起维生素C缺乏症，因为吸烟后，能促使人体肾上腺素分泌增加，同时引起维生素C大量消耗，所以老年人和吸烟的人，有条件最好能经常食用水果，以补充维生素C的不足。

健康的人每日对维生素C的需要量至少在40~60毫克之

间，而且其他营养所不能代替的，每人每天若能吃上250～500克左右的水果是完全必要的。可见新鲜水果在人类生活中是占有极其重要的地位的。

抗坏血酸名称的由来

很久以前，人们就发现长期吃不到新鲜水果或蔬菜的人，常常患一种坏血病，临床表现为食欲减退，消化不良，精神不振，烦躁不安，皮肤苍白，骨脆易折，创伤不易愈合，齿龈出血，牙根松动，牙齿损坏，鼻出血，甚至内脏出血，或骨髓下出血，贫血等症状。

1975年，英国海军某部由于长期脱离陆地，在一次战斗中，水兵因患坏血病而失去了战斗能力，后来给水兵们每天吃些果汁，他们的病就痊愈了。这是为什么呢？这一问题直到十九世纪末叶，才陆续得到答案。原来这些病的出现，是由于缺少一种营养所造成的。这种营养是一种有机酸，它是人类生命活动不可缺少的物质。主要存在于新鲜水果之中，直到1932年人们才第一次弄清了它的结构。英国生物化学家，把它排列在当时已发现的、对人体生命活动不可缺少的物质中的第三位，定名为VitaminC。由于它治疗坏血病，具有药到病除的特效，所以被称为“抗坏血酸”。近年来，我国将它译为“维生素C”。三十年代以来人们又陆续揭示出维生素C还具有很多新的用途：人们经常食用水果对于减轻感冒症状，促进伤口愈合，防止过敏性紫癜的发生，治疗风湿性关节炎和贫血等病都有良好的作用。

水果的防癌作用

近代医学发现维生素C具有阻止致癌物质产生的作用。伴

随现代化生产和科学技术的发展，人类的食物构成也在日益改善，动物性食品在增加，植物性食品在相对减少。据统计，目前，一些先进国家生产乳、肉、蛋的畜牧业产值都比生产粮食的种植业比重大，例如美国、法国、加拿大等国的畜牧业产值约占农业总产值的50~65%。

由于畜牧业、渔业的发展，人们食物消费结构已经由吃粮食为主转变为食用肉、鱼、蛋、奶、油、糖和水果为主的局面，很多国家是用植物喂养动物。猪、牛、羊、鸡、鱼吃粮食、吃草、吃配合饲料；人吃肉、奶、蛋、鱼。象科威特国家，平均每人每年占有肉类高达200多公斤，日本七十年代以来，人民食品中粮食只占1/2，每人每天食用的粮食不到350克，而每人每天食用的肉、乳、蛋却在500克以上。

动物性食品的增加，对于补充人体对动物蛋白的需求是大有裨益的，因为动物性食品中含有丰富的、人体本身无法合成的“必需氨基酸”，这些“必需氨基酸”与人体氨基酸在结构、组成上很相近，消化吸收后，容易直接参与改组形成新的细胞、核蛋白、激素、酶、抗体等重要成分。动物蛋白是人体进行新陈代谢、调节生理功能的重要物质。所以贫困的人常常因为营养不良、蛋白质缺乏患病死亡，但是，由于动物性食品的增加，也引起一些不良的副作用。据报导，美国研究发现，在癌症病例中，有40%可能是经常食用高脂肪、高热能的肉类所导致的，尤其食用经过熏烤的肉类更为危险。营养学家认为，改变食谱会减少癌症的发生，国外有人研究发现，人的脂肪每日进食量由150克减少到50克时，细胞癌变数量可减少一半以上。如能配合食用水果，细胞癌变数量更可显著降低。据报导美国二十世纪五十年代以来，胃癌病例显著减少的主要原因，是因为人们增加了新鲜果汁的饮用量，吸取了越来越

越多的水果中维生素C的结果。

近代，人们已经发现了多种能够引起癌症发生的致癌物质，在人体内，亚硝胺就是一种危险的致癌物，据研究，它和某些类型肿瘤的形成有关，可是经过实验，人们发现一个人每天只要吃20毫克左右的维生素C（大约相当于100克柑橘或500克苹果中的维生素C的含量），就可以抑制亚硝胺的产生。

心血管疾病患者的营养食品

近年来，据欧美一些国家的统计，发现死于心血管疾病的人数占心血管疾病患者的20%左右，在一些生活富裕的国家中，由于心血管疾病死亡的人约占有所有死亡原因的1/3，已经超过了癌症，成为危及人类生命安全的头等疾病，很多医疗工作者都在致力研究战胜这种疾病的措施和方法。在研究中，国外发现居住在山区的人，死于心血管疾病的人数显著减少，其中一个重要原因，就是因为山里人可以经常吃到山林中的新鲜水果。

水果对于防治心血管病有什么作用呢？原来心血管疾病患者的血液中，胆固醇和甘油三酯的含量都比正常人高，这些物质在血液中增高，容易促使心血管疾病恶化。但经常食用水果，水果中的维生素C就可源源不断地补充人体维生素C的消耗，使肝脏中维生素C的含量相应增加，肝脏中维生素C增加后对于加速血液中胆固醇转化为胆酸，降低血液中甘油三酯的含量是大有益处的。

水果对防治心血管疾病具有很好的疗效，原因是多方面的，据试验，给家兔注射山楂乙醇浸出液，可使血压缓慢而持久地下降。

用山楂流浸膏喂养患胆固醇性动脉粥样硬化的家兔，可降

低血胆固醇，提高卵磷脂占胆固醇的比例，并有强心和舒张冠状血管、加速心血管疾病康复的作用。

据临床报导每日用山楂50克、毛冬青100克分二次煎服，或单服山楂均可使人体血清中胆固醇含量明显下降。苹果中的钾能加速促进人体血液中过剩的钠排出体外，高血压病患者在食用味咸的菜肴时，饭后吃些苹果是有助于减少血液中盐分含量的。所以水果是心血管疾病患者物美价廉的营养食品。

由于水果在维持人体健康方面有着重要作用，所以在一些国家的人民食品结构中，它已占据了明显的重要位置(见表1)。

有关国家人民食品结构统计表

表 1

消费量 (公斤) 人、年 国别	种类	粮食	肉 类	蛋	牛奶及 奶制品	油	水果
加 拿 大		71.3	96	12.5	37.5	22	121.5
美 国		80	77.6 (另外食用鸡 肉21.4公斤)	16.5	216		86
西 德		66.5	84.5	16.5	115	19.5	53
法 国		99	73	12.5	116.5	13	83

制造维生素C的天然工厂

水果一般都含有丰富的维生素C，它是一座取之不尽、用之不竭的制造维生素C的天然工厂，但不同种类的水果中含量多少却是不同的，每公斤水果中含维生素C的数量大致如下：

苹果为40毫克、柑橘为300毫克、梨为30毫克、葡萄为40毫克、荔枝为360毫克、菠萝为240毫克、柿子为160毫克、桃为60毫克、李子为10毫克、香蕉为60毫克、枇杷为30毫克、杏为70毫克、樱桃为110毫克。同类水果由于品种、成熟程度、环境条件不同，果实中维生素C的含量也有差异。

维生素C在水果中的含量分布还有一个很有趣的现象；例如人们常吃的苹果，它的果皮中维生素C的含量比果肉还高，可是人们在吃苹果时，却常常要削掉果皮，这样做虽然符合卫生的要求，但从使保存水果营养的角度分析，还是以洗净带皮吃为好。

水果中含维生素C量最高的要算山楂和枣，例如：每1000克山楂含维生素C890毫克，枣含维生素C高达3800~6000毫克。维生素C在自然条件下很难保存。加热、干燥、氧化或在碱性溶液中，都能使维生素C遭到分解破坏。但柑橘、枣中的维生素C却具有较高的稳定性，例如：枣即使经过熏烤加工，仍能保留较多的维生素C，据分析，每公斤鲜枣经过加工成蜜枣烘干后，还可保留2000多毫克的维生素C。

水果含有的维生素C是天然形成的，它比人工合成的维生素C更适于人体生命活动的需要。我们的祖先在一万多年前，是靠打猎和采集野果为生的，主要吃的是兽肉和水果，兽肉可供人类必需的蛋白质，水果能帮助消化和提供维生素C。今天，我们虽然已经不能再恢复到原始的自然状态，但是为了延长寿命、防止过早衰老和保持机体的活力，究竟应该提倡什么样的食谱呢？原则上就应该像我们祖先那样尽量吃些天然的食物，现在，人类对于肉、乳、蛋的需求正在日益获得满足，每个人就应该尽可能地进行合理的饮食，适当增加新鲜果汁和水果的食用量。

二、水果的医疗妙用

近些年来，世界上很多国家提出了一种“食养疗法”。所谓“食养疗法”就是不用药物，而是用食物治疗疾病的一种措施。水果是食养疗法措施中经常采用的食品。过去人们常说：

“良药苦口，利于病”。有没有不苦的良药呢？水果，就是一种既好吃又治病的“良药”，深受人们欢迎。

水果的营养

我国的食物疗法起源很早，远在周朝就有“饮食大夫”官职的设置。在我国最早的医学经典《内经》中也曾指出：“毒药攻邪，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”。说明用药物治病的时候，必须利用五谷、五果、五畜等富有营养的食物来补充精气。这里所说的“五”是约数，乃为众多之意。“五果”不专指桃、李、杏、栗、枣而言。大约在公元1~2世纪成书的我国第一部药物学专著——《神农本草经》一书中共记载365种药物，其中就有大枣、龙眼、葡萄等多种水果。而且具体地将大枣、葡萄、橘柚、枸杞等列为“上品”；龙眼、杏、桃、酸枣等列为“中品”；羊桃等列为“下品”。

魏、晋以后，食物疗法更有进一步的发展，唐朝的《千金要方》有专章记载食物疗法，以后历代都有一些这方面的著作，如《食疗本草》、《饮膳正义》、《食物考》、《食经》、《随息居饮食谱》等各种中医中药专著中都讲到了水果的医疗妙用。所以今天所谓的“食养疗法”也不过是一种古代

概念的新认识。据现代药理学研究发现，水果的医疗效用是与它所含的丰富营养密切相关的。例如：柑橘类中的橘，每100克可食部分含维生素A在0.55毫克以上，几乎与鳕鱼肝油的含量相等。福橘对于夜盲、皮肤角化、婴儿发育迟缓、以及其他维生素A缺乏症的患者是有良效的。

樱桃含铁量居于各种水果的首位，每100克果实含铁量达5.9毫克；桃、李、杏等核果类水果含铁量也较高，每100克果实含铁约达0.5~1毫克。由于铁可以参加人体血液的合成，所以樱桃和其他核果类水果具有促进血红蛋白再生的能力。

山楂在水果中含钙量最高，每1000克山楂果实含钙约850毫克。由于它含有丰富的钙质，对因缺钙引起的小儿睡眠不安、食欲不振、夜间多尿、肌肉松弛，软骨等症状，具有一定疗效。

菠萝对于维持人体健康有一种特殊的作用。它含蛋白质量虽然不多，每公斤只含4克左右；可是由于菠萝果汁中含有一种叫做“菠萝朊酶”的物质，具有促进人体对蛋白质消化吸收的作用。平素人体在食用肉、乳、蛋等高蛋白食品后，对蛋白质的吸收量是较低的，只有75%左右；但饭后吃些菠萝，则可使人体对蛋白质吸收能力大大提高。

水果不仅鲜食有医疗价值，它们的加工品也有良好的疗效。据近代医学发现，用葡萄酿制的葡萄酒中，除含醇类、甘油、葡萄糖、氨基酸、维生素B₁、B₂和维生素C外，还有抗恶性贫血的维生素B₁₂，每升葡萄酒中约含维生素B₁₂12~15毫克，所以常饮葡萄酒对于治疗恶性贫血是有益的。又如，象李子的加工品李干，具有解渴和振奋精神的功能，所以深受在远洋工作的航海海员和在井下作业的矿工们的欢迎。