

SHUIGUO

De Yingyang
Yu Baojian

水果

的

营养
与
保健

中华食物保健

李希新◎著

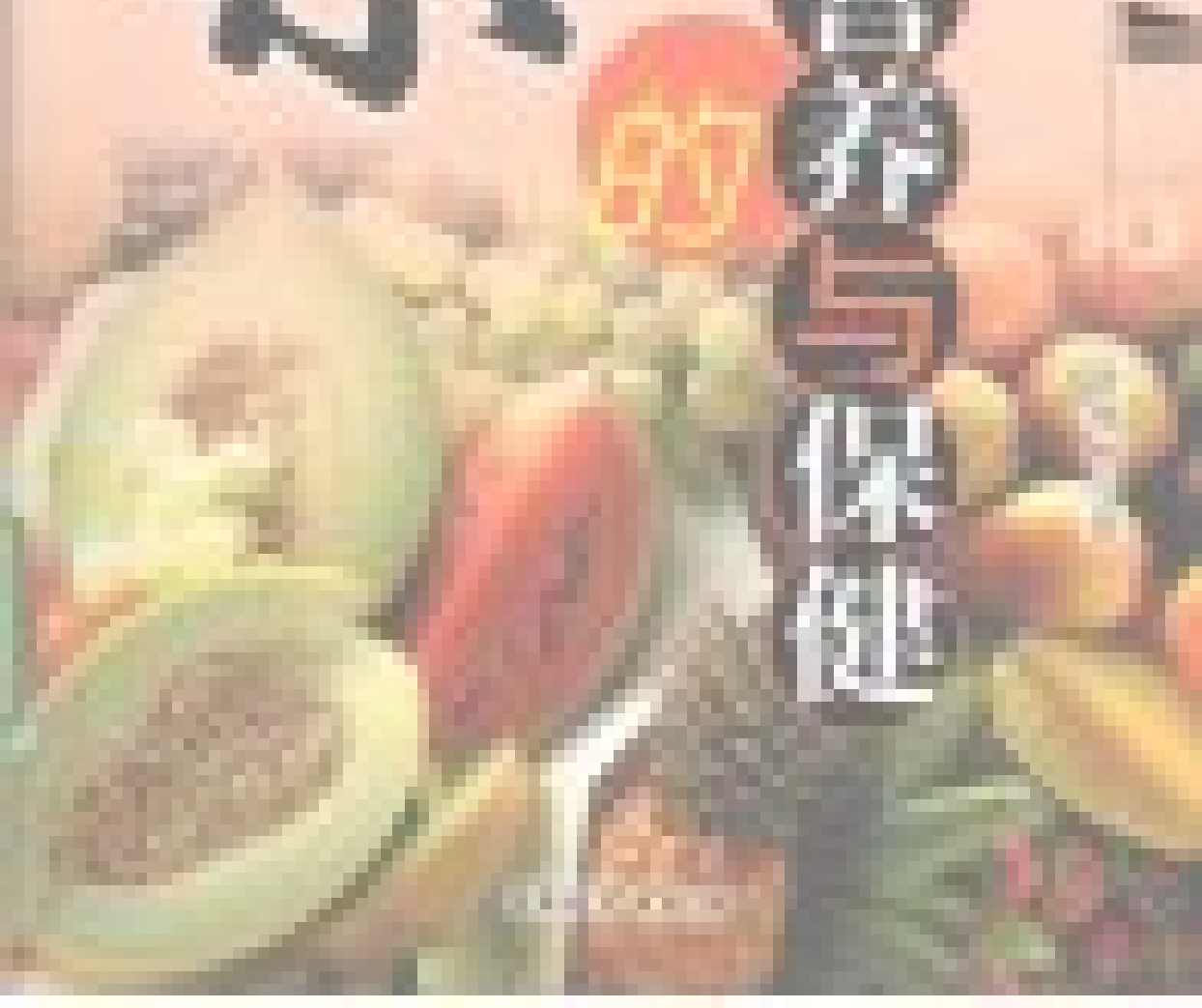
中国物资出版社

SUNSHINE
OF THE EAST
THE EASTERN

味

味

保健



SHIJI GUO

De Yingyang
Yu Baojian

果汁

营养与保健

中华食物保健

李希新◎著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水果的营养与保健 / 李希新著. —北京: 中国物资出版社, 2009. 10
(中华食物保健)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3191 - 3

I. 水… II. 李… III. ①水果—食品营养②水果—食物疗法 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 148296 号

策划编辑 黄 华
责任编辑 黄 华
责任印制 方朋远
责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 16.5 字数: 270 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3191 - 3/R · 0064

印数: 0001 - 4000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

编写说明

近代出版的饮食保健类书籍多属餐饮烹饪之类，而论述食物的营养及食疗作用的书籍甚少，这就好比有了方剂学，却无中药学是一个道理，人们吃得不太明白。本丛书的编写以论述各种食物的食疗保健为目的，以科学性、知识性、实用性为基准，深入浅出地介绍了食物的营养保健作用，故定名为《中华食物保健》。

本丛书分为粮食、蔬菜、水果和水产品等分册，每一分册又分为总论和各论两部分。总论部分主要介绍食物保健的基本知识，如食物的起源、食物的性能，粮食、蔬菜、水果等食物的基本作用，如何科学选择、搭配食物等。各论部分的每种食物名称之下，均按“基原”、“异名”、“营养保健”、“食性”、“功效”、“饮食调养”、“饮食注意”、“按语”等栏目作详细的介绍，意在使读者对各种食物有更清晰的了解。

食物名称，均以各种食物的常用名称为正名。

食物“基原”一项，主要介绍了食物的科属、可食部分、起源地、引进地或栽培历史、现主产国、品种分类或优良品种，以及在我国的主产区等诸多相关知识。

“异名”一项，主要介绍食物的常用别名或地方用名以及古代曾用名等。

“营养保健”一项，重点介绍食物的营养成分、食疗作用，并注重吸取最新的研究成果，以便印证食物的食性和功效。

“食性”一项，主要介绍食物的性味、归经。对部分性味、归经不完善的食物，本丛书根据有关文献及近代研究作了适当的修改和增补。

“功效”一项，重点介绍食物的常用功效，并依据古代文献和现代研究对多数食物的功效作了较大的修改或补充。

“饮食调养”一项，主要介绍了各种食物的食疗保健用法，所选食疗方法均以科学、实用为标准。例如：在黄豆中介绍了黄豆、花生水泡磨浆，煮熟喝，用于脂肪肝的食疗；在芹菜中介绍了用鲜芹菜、鲜牛奶，煮食治疗痛风的特效食疗法；在生姜中介绍了生姜切碎放在猪肚中，加水炖烂，治疗胃、十二指肠溃疡的良好效果；在马铃薯中介绍了马铃薯洗净捣泥，外敷患处，治疗湿疹的巧妙用法；在芒果中介绍了芒果肉，早晚服用，并取果皮涂擦患处，能治愈多发性赘疣的经验；在辣椒中介绍了红辣椒、仙人掌，用白酒浸泡，外敷治疗风湿，止痛效果好的经验；并精选了我国美味食疗富有代表性的料理食谱。

“饮食注意”一项，重点介绍了食物的某些副作用、烹饪注意事项、配伍禁忌等。

“按语”一项，介绍了该食物的食用方法及加工品，并简要介绍某些食物的其他相关知识。

李希新

2009年6月6日于山东中医药大学



前言

我国是一个幅员辽阔、物产丰富的国家，众多的动植物是中华民族赖以生存和发展的首要条件。随着中华民族的崛起和振兴，人民生活水平日益提高，人们对食物特别是对绿色食物、野生食物的保健作用越来越重视。

《汉书·酈食其传》载：“王者以民为天，而民以食为天。”说的是秦朝末年有个叫酈食其的人，对汉高祖刘邦所进的忠言。“民以食为天”，“国以土为本”则是历朝历代的立国之本。《素问·平人氣象论》也指出：“人以水谷为本，故人绝水谷则死”。

我国早在周朝就已有“食医”的官职和专科设置，食医是专职食疗、食养的医官，负责食物调配、维护健康、预防和治疗疾病。战国时期的医家已经非常重视运用食物来防治疾病，如扁鹊云：“为医者，当须先洞晓病源、知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。《黄帝内经·素问·藏气法时论》提到：“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”。唐代医药学家孙思邈对饮食保健也颇为重视，他在《备急千金要方·食治篇》中强调：“安身之本，必资于食；……不知食宜者，不足以存生也”，并认为“食能祛邪而安脏腑、悦神、爽志，以资气血”。“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工”。从古至今，中医食疗和营养专著多如繁星，诸如唐代孙思邈的《千金·食治》、张鼎的《食疗本草》、昝殷的《食医心鉴》、南唐陈士良的《食性本草》、

元代忽思慧的《饮膳正要》等，加之近代出版的众多的营养保健专著，为人类健康作出的贡献是有目共睹的。

从远古的茹毛饮血到今天的科学饮食，人类进步的历史同时也是食物进化的历史。无论是刀耕火种，还是现代化的大生产；从三皇五帝到平民百姓，人类对食物的研究一直重复着一个古老的问题，那就是吃什么？如何吃才谓营养？当然，现在书店有关膳食营养的书籍如汗牛充栋，但是饮食保健的精品书、实用书却是屈指可数，读者很难选购到一本令自己满意的饮食保健的书籍。笔者从事饮食营养学的教学和临床医疗实践数十年，在食物保健方面有着丰富的经验知识，愿为人们的食物保健尽一份微薄之力，鉴于此，笔者编写了《中华食物保健》丛书。本丛书收集、整理了我国人民平时经常食用的食物数百种，分为粮食、蔬菜、水果和水产品等分册。每个分册从中医食疗保健和现代营养学两个角度分别论述、介绍了各种食物的产地、营养价值、食疗保健、健康影响等保健知识。根据食物的不同特性和人的个体差异，对食物的选择问题给予了指导。

人的一生最大的财富是身体健康，因而，从身体的角度而言保持健康比增加薪水更加重要。相信各位在翻阅本丛书之后，会给你的健康饮食带来诸多帮助，你会明白选择什么样的食物和如何吃才为科学膳食。俗话说：“最好的医生是自己”。这部《中华食物保健》丛书可以帮助你成为“自己的饮食保健医师”。如果诸位读者看了这部丛书之后，能够针对自己的体质选择合理的膳食，达到防病疾、健康长寿的目的，笔者就感到欣慰了。在此，祝愿每一位读者吃出健康、吃出长寿，过上健康美满、高品位的饮食生活。

目前，饮食保健领域还有诸多问题尚待进一步深入研究和探讨，由于时间仓促，加之水平有限，纰缪之处在所难免。诚恳希望广大读者提出宝贵意见，使之臻臻完善。

李希新

2009年6月6日于山东中医药大学



目 录

contents

第一章 水果的分类	1
一、水果的分类	1
二、果树的分类	3
第二章 水果的作用	5
第一节 水果的营养作用	5
第二节 水果的美容作用	6
一、润泽美肤类水果	6
二、美白净化类水果	8
三、排毒养颜类水果	9
第三节 水果的药物作用	10
一、水果的抗癌作用	10
二、水果的减肥作用	13
三、水果的降脂作用	16
四、水果的降压作用	16
五、水果的健脑作用	17
第三章 科学进食水果	19
一、正常人应如何进食水果	19



二、孕妇应如何进食水果	21
三、婴幼儿应如何进食水果	22
四、糖尿病患者应如何进食水果	24
五、其他杂病患者应如何进食水果	26
六、水果鲜吃比榨汁好	26
七、进食水果应注意的问题	27
附一 水果的冷藏技巧	28
附二 进口与国产水果	29

第四章 水果的饮食禁忌及挑选方法	30
一、水果的饮食禁忌	30
二、水果的配伍禁忌	31
三、挑选水果的方法	32

第五章 各类水果的营养与保健	34
第一节 核果类	34
一、桃	35
二、杏	40
三、李子	42
四、樱桃	44
五、梅子	46
六、橄榄	49
七、枣	52
八、拐枣	58
九、杨梅	61
十、油甘子	63
第二节 仁果类	65
一、苹果	66
二、梨	70
三、山楂	73



四、海棠	78
五、枇杷	79
第三节 浆果类	83
一、葡萄	83
二、草莓	88
三、猕猴桃	93
四、石榴	97
五、桑椹	100
六、柿子	102
七、无花果	106
八、香蕉	110
九、番木瓜	116
十、荔枝	120
十一、杨桃	124
十二、火龙果	126
十三、黄皮	128
十四、人心果	130
第四节 柑果类	132
一、橘子	132
二、柑	137
三、橙子	139
四、柚子	144
五、柠檬	147
第五节 坚果类	151
一、核桃	152
二、山核桃	158
三、板栗	159
四、榛子	164
五、松子	166
六、腰果	168



七、开心果	170
八、鲍鱼果	171
九、苦杏仁	173
十、甜杏仁	178
十一、巴旦木	180
十二、澳洲坚果	182
十三、龙眼	183
十四、莲子	187
十五、芡实	190
十六、银杏	193
第六节 热带水果类	200
一、菠萝	200
二、芒果	203
三、榴莲	207
四、山竹	211
五、红毛丹	213
六、椰子	214
七、人参果	216
八、菠萝蜜	220
九、刺梨	222
十、番石榴	224
十一、莲雾	226
第七节 瓜果类	227
一、西瓜	227
二、哈密瓜	233
三、香瓜	235
四、白兰瓜	237
第八节 其他类	238
一、甘蔗	238
二、荸荠	241

三、菱角	244
四、罗汉果	247
五、雪莲果	250





第一章 水果的分类

我国是世界上果树资源极其丰富的国家之一。据初步统计，现有果树50多类、800余种。早在古代，我国就对水果有五果的划分，如《素问·脏气法时论》载，五果是指枣、李、杏、栗、桃五种果实。

一、水果的分类

一般来说按照水果中所含糖分及水果酸的含量，水果可分为：酸性、亚酸性、甜性三类。在植物学中，果实可以分为两大类，即肉果和干果。依据果皮变化的情况，肉果又分为核果、仁果、浆果；干果又分为裂果、荚果、蒴果、角果、闭果、翅果、坚果、双悬果、颖果。

现在主要是按果实形态结构和利用特征并结合生长习性来分类，大致分为核果类、仁果类、浆果类、柑果类、坚果类、热带及亚热带水果类和瓜果类等。

1. 核果类

核果是由单心皮上位子房发育而成，外果皮薄，中果皮肉质化，内果皮坚硬，食用部分是中果皮。因其内果皮硬化而成为核，故称为核果。主要包括桃、杏、李、樱桃、梅、橄榄等。枣和杨梅也是核果，但毛叶枣和杨梅一般又归入热带及亚热带水果类。

此外，还有牛油果、椰枣、芒果、西梅、神秘果、余柑子、山杏、櫻桃李、人面子、锡兰橄榄等也属核果类。



2. 仁果类

仁果类即梨果类，果实的食用部分主要由花托发育而成，果实中心有薄壁构成的若干种子室，室内含有种仁。可食部分为果皮、果肉，植物学上称为假果。仁果类包括苹果、梨、山楂、海棠、花红（沙果）、枇杷、油柑、榲桲等。其中枇杷在植物形态学上应为仁果，但一般又归入热带及亚热带水果；而农业部标准 NY—5182—2005《无公害食品常绿果树浆果类果品》将之归为浆果。

3. 浆果类

浆果是由单心皮或多心皮合生雌蕊，上位或下位子房发育形成的果实，外果皮薄，中果皮和内果皮肉质多浆，内有一枚或多枚种子。如葡萄、草莓、猕猴桃、石榴、桑椹、柿子、无花果、树莓、醋栗、穗醋栗（黑加仑）、越橘等落叶果树的果实以及香蕉、番木瓜、龙眼、荔枝、杨桃、火龙果、黄皮、人心果、西番莲（鸡蛋果、百香果、热情果）、蒲桃、莲雾等常绿果树的果实。浆果类是成熟后果肉呈浆液状的一大类果实的总称。依据果肉为浆状这一特点进行分类，并不能真正反映该果实的构造特征，因而它包括了一些构造不同的果实。

4. 柑果类

柑果类包括橘、柑、橙、柚、柠檬五大品种。此类果实是由若干枚子房联合发育而成的，其中果皮具有油胞，是其他果实所没有的特征。食用部分为若干枚内果皮发育而成的囊瓣（又称瓣囊或盆囊），内生汁囊或称砂囊（由单一细胞发育而成）。

5. 坚果类

坚果果实、果皮坚硬，内含一粒种子。这类果实外有坚硬的壳，含水量少、脂肪及蛋白质多，所以又称为壳果或干果。主要有核桃、山核桃、板栗、榛子、松子、腰果、开心果、鲍鱼果、杏仁、巴旦杏、夏威夷果、龙眼、莲子、芡实、银杏、栎子、油橄榄、香榧等。其中板栗、榛子、栎子属典型坚果；扁桃、核桃、油橄榄等因果实多脱去果皮后而成坚果状，故归入坚果；白果、香榧、松子等实系种子而非果实，但一般也归入坚果；莲子、芡实、龙眼、荔枝等按果皮的构造可归为坚果，但是龙眼、荔枝的食用部分为假种皮，一般不归入坚果。

6. 热带及亚热带水果类

此类水果有香蕉、菠萝、芒果、榴莲、山竹、红毛丹、椰子、人参果、刺梨、龙眼、荔枝、木菠萝（菠萝蜜）、枇杷、黄皮、番木瓜、番石榴、番荔枝、杨桃、杨梅、橄榄、油橄榄、腰果、牛油果、火龙果、莲雾、毛叶枣、海枣、油瓜、罗望子（酸角）、槟榔、爱玉子等。

7. 瓜果类

此类水果有西瓜、哈密瓜、香瓜、白兰瓜等。

8. 其他类

此类水果有甘蔗、荸荠、菱、罗汉果等。

二、果树的分类

果树分类的方法有多种，如按园艺学分类、按植物学分类、按叶的生长期分类、按果树植物的生长习性分类、按果树植物适宜的栽培气候条件分类等。

1. 按园艺学分类

最简单的是将果树分为水果和坚果两大类。

2. 按植物学分类

就是将果树按植物自然分类系统进行分类。1979年初步统计，中国共有果树为59科，158属，670余种。其中尤以蔷薇科、芸香科、葡萄科、鼠李科、无患子科、桑科等种类较多，经济价值也最高。从世界果树看，山毛榉科、核桃科、芭蕉科、棕榈科、凤梨科、桃金娘科、漆树科、山竹子科、番木科都很重要。以属而论，柑橘属、李属、苹果属、梨属、树莓属、葡萄属、山竹子属、猕猴桃属等都是果树种类较多的属。

3. 按叶的生长期分类

按叶的生长期可将水果分为落叶果树和常绿果树两类。前者主产在温带地区，如葡萄、桃、李、杏、苹果等；后者主产于热带和亚热带地区，如柑橘类、荔枝、枇杷等。

4. 按果树植物的生长习性分类

大致可分成四种：

（1）乔木果树，如苹果、梨、核桃等。



- (2) 灌木果树，如树莓、醋栗、越橘等。
- (3) 藤本果树，如葡萄、猕猴桃、西番莲等。
- (4) 多年生草本果树，如香蕉、菠萝、草莓等。

5. 按果树植物适宜的栽培气候条件分类

一般可分为三种：

(1) 热带果树，如柠檬、芒果、油梨、腰果；而有些如菠萝、香蕉、番木瓜、椰子则喜欢全年雨量分布均匀的气候。中国海南岛的热带果树有香蕉、菠萝、树菠萝、芒果、人心果、椰子、番木瓜等。国外的热带果树还有海枣、山竹子、红毛丹、榴莲、椰色果、番荔枝、番石榴等。

(2) 亚热带果树，包括畏寒性常绿果树荔枝、龙眼、杨桃、蒲桃、苹果、柠檬、黄皮等，包括耐寒性常绿果树枇杷、温州蜜柑、金柑、杨梅、橄榄等。落叶性亚热带果树有无花果、石榴等。

(3) 温带果树，有桃、李、沙梨、柿、葡萄等。

