



水果 营养 健康

今天你吃水果了吗

张德纯 张 蘅 编著



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



水果 营养 健康

水果的营养与健康

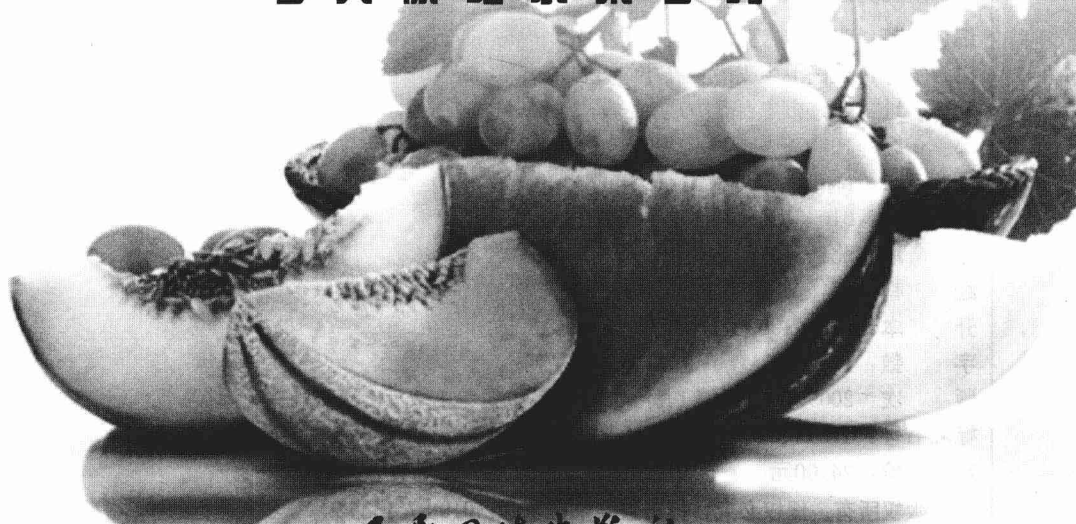
张颖 编

中国轻工业出版社

张德纯 张 蘅 编著

水果 营养 健康

今天你吃水果了吗



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水果 营养 健康 今天你吃水果了吗 / 张德纯等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-117-11493-6

I. 水… II. 张… III. 水果—食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第159531号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

水果 营养 健康 今天你吃水果了吗

编 著: 张德纯 张 蘅

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13.5

字 数: 194千字


版 次: 2009年10月第1版 2009年10月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11493-6/R·11494

定 价: 24.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



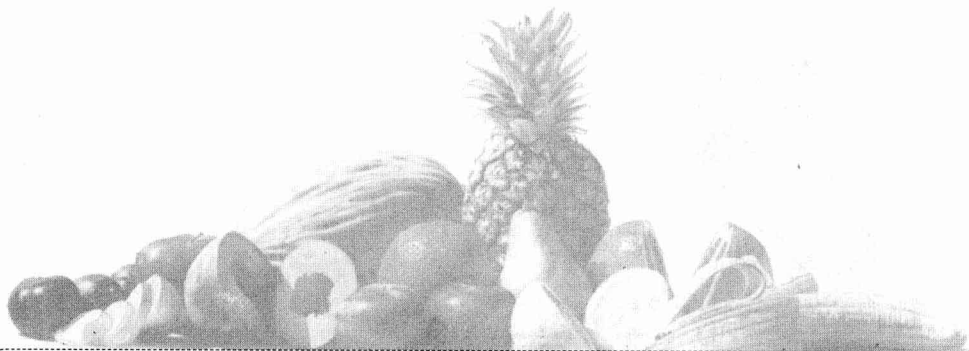
水果
营养
健康

前言

作为食物中重要的一部分，果品一直伴随着人类的历史和文明。在遥远的200万年前，野果就开始作为日常食物中的一项。正因如此，文明开端的古老神话、宗教典故中，都保留着水果的踪迹。在《圣经·旧约》中作为“禁果”的苹果造就了亚当和夏娃命运和思想的彻底转变。《西游记》中，猴王孙悟空出生在花果山，每日以山中各色野果为食。这些故事作为人类生活的映射，建立了果品在饮食文化与文明中不可磨灭的神圣地位。

中医学自古对果品的药用价值的研究与记载颇丰。2000多年前，中国第一部医学专著《内经·素问》就曾指出人类合理的食品组成是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，其中五果就是干鲜果品的总称，具有“为助”的副食品作用。明朝李时珍的《本草纲目》中共收入127种果品，并说明果品“丰俭可以济时，疾苦可以备药”。可见我国古代已经对果品的医疗保健作用有了较为充分的认识。

本书是一本有关果品的科普读物，全书分为基础篇、问答篇和食用篇三部分。基础篇介绍了果品的科学分类以及有关果品营养的相关知识。问答篇中，对日常食用果品时遇到的一些问题，如食用果品的禁忌，不同人群适宜的果品选择等，作出了较详细的解答。



食用篇是本书的重点篇章，涉及七大类中的67种果品。对每种果品的历史、典故、食用、营养及选购常识等作了详细介绍，内容丰富，趣味性强。有助于读者更科学地选择果品，更深刻地了解果品的文化和内涵。

无论过去、现在，以至未来，果品和人类生活都结下了不解之缘。随着时代的推移和科学技术的进步，很多国家的营养和健康组织正在根据本国特点和国民生活水平，调整传统的食品成分构成，指导人们养成更健康的饮食习惯。各种调整方案中有一个共同的特点，那就是对果品的补给明显增多，在食品结构中的地位也愈来愈重要。世界上经济发达国家人均年食用水果量已超过100公斤，而我国年人均消费量仅有10公斤左右。中国作为一个发展中国家，经济正在崛起，人们生活水平在不断地改善，在调整食品结构和改变食品消费习惯过程中，果品消费量将会有较大的提高。

当您读到这本有关果品的科普书籍时，请问：

你今天吃水果了吗？

作者

2009年10月



水果
营养
健康

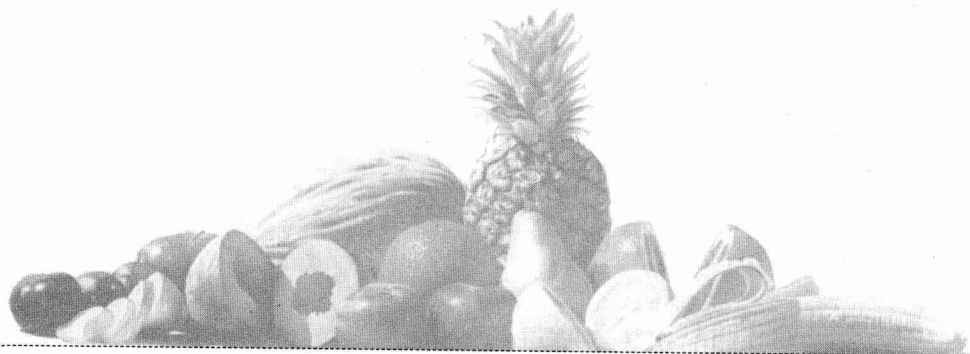
目 录

基础篇 果品营养知多少

一、果品史话.....	2
(一) 神话故事中的果品	2
(二) 由采集到栽培	3
(三) 果品——文明交流的使者.....	4
(四) 世界果品知多少	5
二、您了解果品吗.....	7
(一) 有花才有果	7
(二) 果的结构——“真果”“假果”好区分	8
(三) 七类水果任你选	8
三、果品营养与健康.....	10
(一) 人体必需的营养元素	10
(二) 人体对各种营养元素的需要量	15
(三) 果品营养知多少	16
(四) 水果的色、香、味	19
(五) 果品营养排座次	23

问答篇 果品好吃有学问

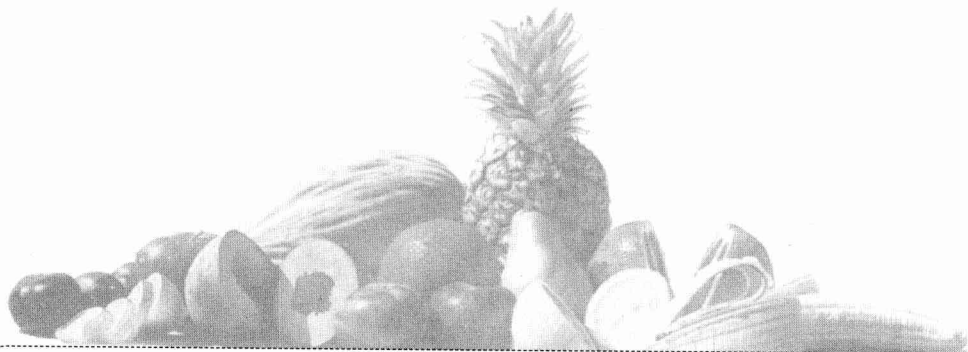
一、如何选购、食用果品.....	26
------------------	----



(一) 食用新鲜水果	26
(二) 食用时令水果	26
(三) 食用多种类水果	27
(四) 食用适量水果	27
(五) 饭前吃水果好还是饭后吃水果好	27
(六) 水果带皮吃好还是削皮吃好	28
(七) 反季节水果好吗	28
(八) 一年有哪些时令水果	29
(九) 果汁能代替水果吗	30
(十) 如何识别100%的纯果汁	31
(十一) 果汁饮料中的添加剂	31
(十二) 蔬菜可以代替水果吗	32
(十三) 国外进口的水果更有营养吗	32
(十四) 如何挑选水果	33
(十五) 如何保存水果	33
(十六) 罐头水果的优劣	34
(十七) 腐败的部分削掉, 这样的水果还可以吃吗	34
(十八) 水果生产为什么使用外源激素	35
(十九) 催熟的水果不好吃	35
(二十) 水果不一定越大越好	36
(二十一) 水果是如何美容的	37
(二十二) 选用有无公害标志的水果	37



(二十三) 有绿色食品标志的水果	38
(二十四) 选用带有机标志的水果	39
(二十五) 如何去除水果上的农药残留	40
二、果品的药用价值	41
(一) 果品为什么能治病	41
(二) 哪些果品可入药	41
(三) 番茄是水果吗	42
(四) 水果中的番茄红素	43
(五) 水果中的黄酮类物质	43
(六) 水果中的花青素	44
(七) 水果中的叶黄素	45
(八) 为什么说水果是维持酸碱平衡的使者	45
(九) 人类的第七营养源	46
(十) 坚果——植物蛋白的重要来源	47
三、选择适合自己吃的水果	48
(一) 如何挑选适合自己的水果	48
(二) 糖尿病患者能吃水果吗	48
(三) 心血管患者选择的水果	49
(四) 保肝、护肝的水果	50
(五) 利尿的水果	50
(六) 肠胃疾病患者选择的水果	50
(七) 通肠润便的水果	51



(八) 感冒患者选择的水果	51
(九) 过敏体质患者选择的水果	52
(十) 可补血的果品	52
(十一) 可减肥的水果	53
(十二) 黄瓜减肥有奇效	54
(十三) 吃出你的好心情	55
(十四) 上网族选择的水果	55
(十五) 准妈妈选择的水果	56
(十六) 儿童选择的水果	57
(十七) 青春族选择的水果	58
(十八) 老年人选择的水果	59
(十九) 使你美丽的水果	59

食用篇 干鲜果品任你选

一、名特优果品——仁果类	64
(一) 润肺凉心话秋梨	64
(二) 苹果常吃保平安	65
(三) 山楂黄酮降血脂	68
(四) 维C大王属刺梨	70
二、名特优果品——核果类	72
(一) 仙桃寿桃水蜜桃	72



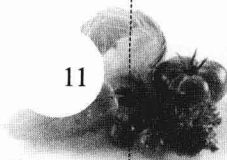
(二) 李中珍品桐乡醉	74
(三) 红杏枝头春意闹	75
(四) 望梅止渴话青梅	77
(五) 芭蕉绿时樱桃红	79
(六) 大红枣儿甜又香	82
三、名特优果品——浆果类	85
(一) 吃葡萄不吐葡萄皮	85
(二) 果中皇后属草莓	88
(三) 美誉中华猕猴桃	91
(四) 无花有果无花果	95
(五) 柿子封为“凌霜侯”	97
(六) 张骞携回安石榴	100
(七) “贵族水果”推树莓	102
(八) 醋栗又名黑加仑	105
(九) 补肝益肾说桑葚	107
四、名特优果品——坚果类	110
(一) 补脑益智吃核桃	110
(二) 长山核桃山核桃	113
(三) 千树板栗千户侯	116
(四) 野生山果榛子仁	118
(五) 香榧突兀“西施眼”	121
(六) 公孙树上结银杏	123



(七) 腰果原产在巴西	125
(八) 扁桃又称巴旦杏	127
(九) 阿月浑子开心果	130
(十) 东北松子大又香	131
(十一) 休闲食品葵花籽	133
五、名特优果品——柑橘类	135
(一) 佳果良药话柑橘	135
(二) 鲜橙更比橙汁好	138
(三) 国色天香文旦柚	140
(四) 柠檬榨汁可作茶	143
(五) 金橘带来好运气	146
(六) 低脂高纤葡萄柚	148
六、名特优果品——热带水果	151
(一) 肾炎不宜食香蕉	151
(二) 食用菠萝盐水泡	153
(三) 龙眼又名桂圆	156
(四) 荔枝不可过量食	158
(五) 玉盘杨梅为君设	160
(六) 五月枇杷正满林	162
(七) 吃莲雾，清肺火	164
(八) 番石榴不是石榴	167
(九) 岭南果王番木瓜	169



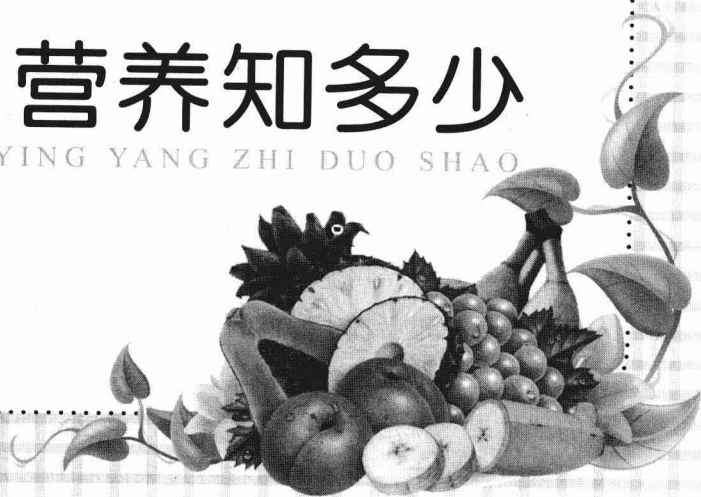
(十) 清甜生津含橄榄	170
(十一) 肾病患者忌杨桃	173
(十二) 晕车晕船食芒果	175
(十三) 椰汁如奶甜如蜜	178
(十四) 一个鳄梨三个蛋	180
(十五) 蜂蜜相克木菠萝	182
(十六) 流连忘返食榴莲	184
(十七) 山竹性寒宜少食	186
(十八) 番荔枝别称佛头果	188
(十九) 仙人掌果火龙果	190
(二十) 喜啖红毛五月丹	192
七、名特优果品——瓜果类	194
(一) 华莱士和白兰瓜	194
(二) 新疆贡品哈密瓜	196
(三) 网纹甜瓜价昂贵	198
(四) 香瓜肉软味香甜	199
(五) 西瓜入药“白虎汤”	201

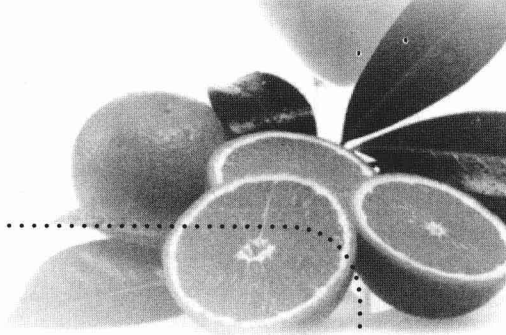


基础篇

果品营养知多少

GUO PIN YING YANG ZHI DUO SHAO





果品史话

(一) 神话故事中的果品

在“人类”这个称谓还没有形成之前，果品已作为植物家族中的一员在地球上存在相当长的时间了。当人类文化不断发展，人们逐渐开始将果品融入到民间故事、神话传说中，赋予了果品更为深层和神圣的意义。

作为西方宗教经典的《圣经·创世纪》中，开篇就讲述了亚当和夏娃的故事：上帝用泥土创造了亚当，又用亚当的肋骨创造了夏娃，两人在伊甸园中过着快乐懵懂的日子。亚当和夏娃不顾上帝的告诫，偷吃了“智慧之树”上的禁果。这使得人类始祖失去美好乐园，开始苦难历程的“禁果”就是苹果。直至今日，苹果还拥有“智慧果”的美誉。在《伊索寓言》中，饥渴的狐狸经过果园看到圆润又多汁的葡萄，几次努力都没能吃到。最后它决定放弃，边走边说：“这葡萄还没成熟，我敢肯定它是酸的。”如今，无论中外文化大家都很熟悉“吃不到葡萄说葡萄酸”或“酸葡萄”的比喻。

作为我国四大名著之一的《西游记》中家喻户晓的主人公孙悟空，出世后即在花果山称王，大闹天宫后被派往王母娘娘的蟠桃园看管蟠桃。这“齐天大圣”取经前短暂的神仙经历，一直与水果有缘。

果品确实是上天赐给我们的珍馐美味，现实生活中人们对于果品的



喜爱被毫无保留地反映到各种传说、故事中。果品在人类的日常生活和文化历史中都有着重要的作用。



图1 伊甸园中的亚当和夏娃

由采集到栽培

按照《圣经》上的说法，亚当、夏娃偷吃禁果大约在6000年前，而人类历史的发展至今至少有300万年的历史了。植物的果实成为我们祖先重要的食物来源之一。最初原始人类只是本能地采食野生果品，在长期采摘的过程中，人类逐渐开始有选择地食用某一种或几种果实。特定采食果实的种子未被消化，经粪便排出体外，更易于在土壤中扎根生长，这种有意识地选择加速了某些特定果品类植物的广泛传播。在距今约7000年前的新石器时代“湖栖人”的遗址中，就挖掘出已碳化的苹果果实和果核，其果型和体积与现今遍布各地的野生苹果相似。这说明新石器时代的人类，还过着野生采集型的生活。

随着人类的进化和文明的发展，人们开始有了原始的栽培活动，过上了真正的农耕型生活。据文献记载，大约在公元前4000年，人们就开



始种植枣、无花果和葡萄。到公元前3世纪，罗马人开始栽培苹果树。任何一种果品，都经过了野生—人工栽培—品种改良的过程。当我们品尝美味的果品时，我们是否品尝到了这一漫长而又艰辛的果品衍变历程呢？



图2 史前人的采摘活动

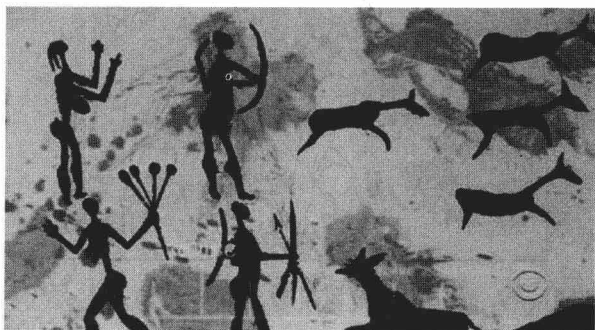


图3 狩猎和采摘（史前岩画）

（三）果品——文明交流的使者

我们今天吃的各种果品，均来自不同起源中心的各种野生果树群落，在人工选择和自然驯化的作用下，经历代人类的传播，才有了现在丰富的品种。其中桑葚、葡萄、毛叶枣、芒果、杏、扁桃、桃、梨、苹果、榲桲、石榴、无花果、海枣、香蕉等果树，至今已有3000年以上的历史。从古埃及、巴比伦、古希腊墓葬石刻壁画中可以看出古代果树栽培的概貌。

公元12世纪后，随着交往日趋频繁，陆续引种驯化的果树品种越来越多，种植范围越来越广。如桃、梅、李、杏、樱桃、苹果、葡萄、无花果、石榴、柿、枣、栗、核桃、甜橙、枇杷、荔枝、龙眼、菠萝、香蕉等果品，种植和生产范围几乎遍及全世界。