



CHIDUI GUOSHU

PAI HAO DU

吃对果蔬 排好毒

◆ 主编◎易翠平 ◆

神奇小果蔬， 养生大功效

盲目的跟风乱吃只会让**亚健康**来的更快

营养专家帮您找到最适合您的**养生食物**

吃对你的菜， 排毒养颜、 健康长寿就这样简单

中国医药科技出版社

吃对果蔬 排好毒

主 编 易翠平

副主编 苏 芳 钟春梅 高文明

刘 舒 刘娅娜



中国医药科技出版社

内 容 提 要

盲目的养生，跟风的乱吃只会让亚健康来得更快。现代文明病严重威胁着我们的身体，排毒养颜、健康长寿成为当下热门话题。不用刻意花钱买健康，保健高手就在你的餐桌上。本书详细介绍了 88 种市面常见果蔬的强力养生功效，明明白白吃对你的菜。你是自己最好的营养医师，运用科学知识轻轻松松排走毒素，吃出好身体，果蔬的养生功效就这样强大，就这样有效。

图书在版编目（CIP）数据

吃对果蔬排好毒 / 易翠平主编. —北京：中国医药科技出版社，2013.11

ISBN 978-7-5067-6438-4

I. ①吃… II. ①易… III. ①毒物 - 排泄 - 食物疗法
IV. ① R161 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 237225 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 23 ¹/₂

字数 380 千字

版次 2013 年 11 月第 1 版

印次 2013 年 11 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6438-4

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

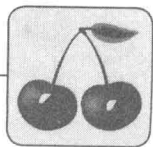
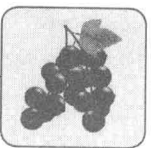
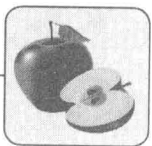
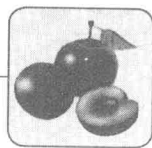
如今，随着生活水平的提高，人们对“吃”越来越挑剔，口味也越来越多样化，饮食越来越趋向于“高压力”——高脂肪、高糖分、高蛋白、高盐分。久而久之，不合理的饮食结构导致体内积累了大量的毒素，威胁到自身健康。此时，不少人都盲目地选择花大笔钱洗肠、吃药来排毒，却不知道那实在是一个严重的错误。

中医认为体内湿、热、痰、火、食，积聚成“毒”，其中宿便的毒素是万病之源；西医则认为人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。健康人排毒不应依赖于保健品，而应着眼于改善生活方式，树立健康的营养观念，平日注意运动；合理饮食，多饮水，多吃水果蔬菜。

早在2400多年前的中医典籍《黄帝内经·素问》已有“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”及“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”的记载。上述平衡饮食的内容古而不老，很有科学道理。

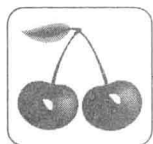
本书以水果蔬菜为基准，秉承“边吃边排毒”的养生理念，着重介绍果蔬如何高效排毒，期望您拥有健康的身体。

膳食纤维既像是人体中的一把“物理扫帚”，能如海绵一般，吸附肠道内的代谢废物以及随食物进入体内的有毒





物质，使其及时被排出体外；又像是一把“刷子”，能清除黏附在肠壁上的有毒物质和有害菌，使大肠内壁光滑，有利于食物残渣通畅地排出体外。来自新鲜蔬菜水果中的膳食纤维，是天然的绿色清道夫。但是每一种果蔬都有其不同的排毒功效，还得根据自己的实际情况，用心选择。

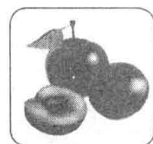


本书囊括了常见的水果蔬菜，并根据每一种食材的习性、特点穿插了趣事杂谈，编写了营养价值、营养成分表、适宜人群等版块以增强趣味性、科学性、知识性和实用性，收集了一些简单实用的果蔬食谱，是难得的全方位饮食指导书籍。编者真心希望读者能够通过本书了解更多关于果蔬排毒养生的食疗知识并能够从中受益，为自己、家人及朋友选择正确的果蔬提供一定的参考依据。



本书在编写过程中可能存在不妥之处，敬请读者及同仁批评指正。

易翠平
2013年9月



目录



第一章 果蔬对“症”吃，健康有理	1
第一节 现代饮食问题多	2
一、现代饮食的特点	2
二、现代饮食的问题	3
第二节 病“症”果蔬对号座	6
一、生什么病，吃什么水果蔬菜	6
（一）水果篇	7
（二）蔬菜篇	8
二、水果蔬菜防病对症吃	8
（一）水果篇	8
（二）蔬菜篇	12
第二章 果蔬一点通，生活有方	16
第一节 果蔬齐奋进，个个是能手	17
一、姐妹花儿，朵朵开	17
（一）我大众，我经济——无公害果蔬	17
（二）我绿色，我健康——绿色果蔬	18
（三）我生态，我营养——有机果蔬	18
二、标新立异，异曲同工	18
第二节 果蔬初加工，看我展风采	19



一、瓜果满园，任你挑	19
(一) 选购水果有技巧	19
(二) 选购蔬菜有技巧	23
二、洗涤有方，我来教	29
(一) 水果清洗小窍门	29
(二) 蔬菜清洗小窍门	31
三、巧除皮核，我拿手	32
(一) 水果篇	32
(二) 蔬菜篇	34
四、果蔬贮藏，我有招	35
(一) 水果的贮存与保鲜	37
(二) 蔬菜的贮存与保鲜	40
第三节 饮食稍不当，健康偷溜走	44
一、吃水果的七个不可，你占了多少个	44
二、吃蔬菜十二个误区，你犯了吗	45
三、常见食物相克相宜	47
四、几种果蔬忌吃	52
五、别把营养都“烹”丢	53
第三章 果蔬大探秘，营养有道	55
第一节 营养总动员，各自显神通	56
一、构成颜色的物质	56
(一) 叶绿素	56
(二) 类胡萝卜素	57
(三) 花青素	57
二、构成香味的物质	57
(一) 柠檬油	57
(二) 甜橙油	57
(三) 橘皮油	57
(四) 苹果油	57

(五) 桃油·····	57
(六) 大蒜油·····	57
(七) 洋葱油·····	57
(八) 芹菜油·····	58
三、构成风味的物质·····	58
(一) 甜味物质·····	58
(二) 酸味物质·····	58
(三) 涩味物质·····	59
(四) 鲜味物质·····	59
四、构成质地的物质·····	59
(一) 水分·····	59
(二) 果胶物质·····	59
(三) 纤维素类·····	60
五、营养物质·····	60
(一) 维生素·····	60
(二) 矿物质·····	61
(三) 淀粉·····	62
六、酶·····	62
(一) 氧化酶·····	62
(二) 水解酶·····	62
第二节 果蔬变彩虹, 健康添色彩·····	62
一、养肝·····	63
(一) 传统中医角度·····	63
(二) 现代养身角度·····	64
(三) 水果中的“护肝大将”·····	65
(四) 蔬菜中的“护肝大将”·····	66
(五) “小心肝”要细养·····	68
二、护心·····	69
(一) 传统的中医角度·····	69
(二) 现代养身角度·····	70



(三) 水果中的“护心大使”	71
(四) 蔬菜中的“护心大使”	72
(五) “伤心”坏习惯	72
(六) 养心护心果蔬皮堪比药品	73
三、健脾	74
(一) 传统中医角度	74
(二) 现代养身角度	76
(三) 水果中的“健脾大王”	76
(四) 蔬菜中的“健脾大王”	77
(五) 健脾营养原则	78
(六) 脾虚注意事项	79
四、润肺	79
(一) 传统的中医角度	79
(二) 现代养身角度	80
(三) 水果中的“润肺大家”	80
(四) 蔬菜中的“润肺大家”	82
(五) 润肺止咳注意事项	84
五、补肾	85
(一) 传统中医角度	85
(二) 现代养身角度	86
(三) 水果中的“补肾大师”	87
(四) 蔬菜中的“补肾大师”	88
(五) 走出补肾误区	89
(四) 正确补肾	90

第四章 水果巧搭配，“果”色天香

第一节 个中做法，“果”然如此	92
一、水果沙拉的制作要诀	93
二、营养果蔬汁的制作要诀	94
三、水果粥的制作要诀	94

第二节 一展身手，大显厨艺	96
一、热性水果	97
芒果——热带水果之王	97
榴莲——水果之王	99
黑枣——营养仓库	102
二、温性水果	105
桃子——肺之果	105
黄桃——保健水果	107
水蜜桃——玉露蜜桃	110
板栗——肾之果	113
杏——清热润肺佳品	117
桂圆——果中佳品	120
红毛丹——热带果王	123
金橘——吉祥果	126
乌梅——“五止”神果	128
樱桃——百果第一枝	131
红枣——天然维生素丸	134
李子——玉皇帝	137
荔枝——果中之王	140
三、微温平性水果	143
百香果——果汁之王	143
柠檬——神秘的药果	146
葡萄——水晶明珠	148
甘蔗——脾之果	151
木瓜——百益果王	154
橄榄——天堂之果	157
山楂——果子药	159
四、凉性水果	162
火龙果——长寿果	162
梨——百果之宗	165



苹果——大夫第一药·····	167
杨桃——火星上来的果子·····	170
葡萄柚——减肥圣品·····	173
草莓——果中皇后·····	176
枇杷——果之冠·····	179
五、寒性水果·····	181
山竹——果中女王·····	181
西红柿——爱情果·····	184
西瓜——天然白虎汤·····	188
香蕉——智慧之果·····	190
猕猴桃——天然叶酸大户·····	193
甜瓜——大救驾·····	197
菱角——锋芒毕露·····	199

第五章 蔬菜妙烹调，“蔬”不释手·····203

第一节 营养配菜，色香俱全·····204

一、配好菜，吃得香·····	204
（一）确定菜肴的营养价值·····	204
（二）确定菜肴的色、香、味、形、质·····	204
（三）配菜是创新菜肴品种的重要环节·····	205
二、科学配菜有妙计·····	205
（一）色的搭配·····	205
（二）香与味的搭配·····	205
（三）形状的搭配·····	206
（四）质的搭配·····	206
（五）营养成分的搭配·····	206

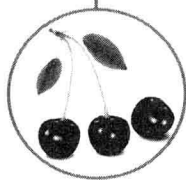
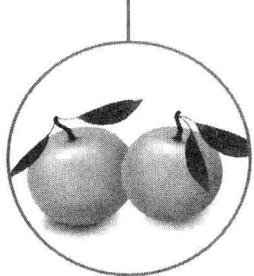
第二节 一展身手，大显厨艺·····206

一、叶菜类蔬菜·····	207
大白菜——菜中之王·····	207
油菜——“有才”菜·····	210

小白菜——火白菜·····	213
乌塌菜——维生素·····	216
包菜——不死菜·····	219
娃娃菜——微型大白菜·····	223
雪里蕻——雪里“不倒翁”·····	226
紫甘蓝——回子白菜·····	230
菠菜——波斯草·····	233
香菜——仁丹草·····	237
茼蒿菜——杜甫菜·····	241
生菜——干扰素诱生剂·····	243
二、花菜类蔬菜·····	246
菜花——天赐的良药·····	246
西兰花——蔬菜皇冠·····	249
黄花菜——忘忧草·····	252
芥蓝——中国特产菜·····	255
三、根茎类蔬菜·····	258
白萝卜——土人参·····	258
胡萝卜——小人参·····	261
马铃薯——地下苹果·····	265
红薯——第二面包·····	269
竹笋——菜中珍品·····	272
芋头——子孙满堂·····	276
山药——怀参·····	279
四、瓜果类蔬菜·····	282
黄瓜——减肥蔬果·····	282
冬瓜——美容瘦身瓜·····	286
苦瓜——锦荔枝·····	289
南瓜——宝瓜·····	292
丝瓜——美容瓜·····	296
西葫芦——角瓜·····	299



茄子——紫袍瓜	302
五、豆类蔬菜	305
豌豆——美容豆	305
荷兰豆——中国豆	308
长豆角——爱情果	310
蚕豆——补脑金	313
青豆——嘟嘟豆	316
四季豆——清明豆	320
芸豆——心形豆	323
刀豆——铡刀片	325
六、菌类蔬菜	328
香菇——蘑菇皇后	328
平菇——天花般的蘑菇	330
金针菇——增智菇	333
黑木耳——素中之荤	336
银耳——长生药	339
杏鲍菇——平菇王	342
口蘑——鸡腿子	344
七、葱韭类蔬菜	347
大葱——佳蔬良药	347
小葱——和事草	350
韭菜——洗肠草	353
薤——菜中灵芝	356
大蒜——抗癌之王	358
洋葱——蔬菜皇后	360



第一章

果蔬对“症”吃， 健康有理



拥有一个健康的身体，是每一个人的愿望。于是无论是高档补品还是昂贵的体育器械，人们都愿倾囊购买。其实，无须花大钱，日常只要合理食用水果蔬菜，都可以拥有一个健康的身体。

第一节 现代饮食问题多

现代人的口味五花八门，有的喜欢吃辣，有的喜欢吃咸，有的喜欢吃甜，不过，这都有一些共同的特点，咱们来看看。

一、现代饮食的特点

1. 重口味轻营养

中国人吃饭注重口味，喜欢用煎、炒、炸等方式烹制食品。从营养的角度，采用蒸、煮的烹饪方法要好过煎、炒、炸等方式。烟熏、油炸、火烤的食物不易消化，而且在高温烹制过程中还会发生裂变，形成一些有害物质。偏好重口味也是中国人在饮食中的一大问题。统计资料显示中国人每天食盐摄入量达到8~20克，而高盐饮食是导致高血压等疾病的主要原因之一，从健康角度考虑，成人每天摄盐量不宜超过5克。

2. 吃什么补什么

有人认为“吃什么补什么”，自己喜欢吃什么就是说明身体里缺什么，这些观点都是缺乏科学根据的。中医确实有“以形补形”的理论，但往往被没有科学知识和别有用心商家曲解了。全凭个人喜好来选择食物，那营养平衡就无从谈起。很多时候，我们的口味只听从了心灵的需要，却没有听从身体的需要，这不仅无法吃什么补什么，甚至还会危害身体健康。吃得过咸会增加肾脏负担，引发高血压；吃得过甜会使体重超标，引发高血脂、糖尿病等。

3. 每天鸡鸭鱼肉

肉、禽、鱼、奶、蛋等动物性食物越来越多地出现在人们的餐桌上。过分注重动物性食物的饮食结构会使肥胖症、心血管疾病等发病率激增。因此，人们应以谷类食物为膳食主体，合理搭配动物性食物、蔬菜水果和各种豆制品，避免患上“富贵病”。

4. 嗜好膳食野味

中国人的饮食习惯中还有一种是崇尚吃山珍海味、珍禽异兽。从山里的

果子狸、蛇，到海里的鲍鱼、龙虾，乃至草丛中的蝎子、蚂蟥等，都成了餐桌上的美味佳肴。要知道，野生动物与人之间的共患疾病有100多种，一旦吃了有病的动物，健康受损就在所难免。其实现实生活中有相当多吃野味吃出怪病、造成健康受损的实例。从目前的研究成果来看，野生动物的营养价值高于人工饲养动物的价值这一说法是不确切的，没有科学依据。科学家至今没有发现野生动物含有任何其他动物性食品不能取代的营养成分。

二、现代饮食的问题

十九、二十世纪工业革命以后，尤其是二十世纪五十年代之后，整个世界因为产业改革、工业升级、科学进步、交通发达，使得世界上每一个地方的疾病几乎都相同了，现代文明病大肆侵袭发达国家与发展中国家。为什么普天之下，大家所得到的都是差不多的疾病？这应该是因为美式食物侵入、登陆了。

美式食物提倡的是现代营养——高油、高盐、高脂肪、高蛋白、高卡路里的食物。这种饮食的改变使得全世界都得了同一种病——“现代文明病”，这就是在高压食物之下的产物。而所谓的高压力食物简单归类成四类就是：高脂肪、高糖分、高蛋白与高盐分。

1. 高脂肪

高脂肪食物包括乳制品、煎炸食物，脂肪含量高的肉类、坚果、火腿、香肠、奶油等。

食物的脂质含量达到百分之百的有奶油、色拉油、做蛋糕用的鲜奶油，即使它是低脂鲜奶油，它的含量都达到百分之九十。香肠、热狗的油脂含量也都在百分之八十五以上。所以，看起来很好吃的东西其实好吃的部分多半在它的油上。

脂肪的来源有两个：动物和植物。动物性脂肪多半都属于饱和性的；植物性脂肪有两种，一类是经过加工过的蔬菜油、种子油，例如椰子油、棕榈油、植物性奶油；一类是天然植物性油脂。而动物油脂与加工过的植物油脂对健康都有很大的威胁。

我们吃了脂肪含量那么高的食物会有很多麻烦，第一就是难消化。动物性食物的油脂含量通常都达到基本含量的50%~80%，因此摄取这些动物性食物时，除了吃进营养，还吃进很多油脂。动物性脂肪，不管是家禽或乳类制品，它们都很难消化，进入胃里头，八个小时都还不能完全吸收，所以通常饱吃一顿之后，下餐肚子还是胀胀的。

其次，脂肪过多还会造成通路上的阻塞。如果脂肪塞在肠里的血管内，肠子会不通，造成肠阻塞，这时大便就带黑色、带血，有时候会肚子痛，拉

血，甚至造成腹膜炎。如果阻塞到下肢，像糖尿病的病人一样，甚至变成坏疽，可能就要截肢，是很可悲的事情。还有一些地方是大家看不到的，就是它阻碍到细胞的血液循环。很细微的血液循环大家看不到，不过当这些循环不通畅，细胞就会缺氧，变性，接着就是癌病变。这些都是因为氧气供应不够所带来的结果。

再者，一般人在烹调食物时，通常会把油脂加热至“冒烟”，这其实犯了很大的错误。除了不好消化之外，还有一个可怕的事实就是它会产生“致癌物”。油脂经过加热（尤其是不饱和脂肪酸）会变性，然后致癌，而食物煮熟之后维生素C也全部破坏了，根本没办法抗拒癌病变。因此，根本解决的方法是调整饮食，缩小饮食上面的偏差，减少高蛋白、高脂肪食物的摄入，不但血管不容易硬化，身心也得到调和。脂肪不干扰激素的分泌，身心的压力就减少了。

2. 高糖分

高糖分食物，包括各种甜食、精糖、蜂蜜、玉米、人工代糖、巧克力等。

淀粉是多糖，必须要转换成双糖或单糖才能利用。取自淀粉的糖一定要经过煮熟，这是很重要的一点，淀粉食物没有煮熟非常难消化。我们不吃生的五谷，不吃生芋头，也不吃生番薯，因为它们一定要煮熟，到了胃里才能消化。而果糖来自水果、蔬菜，是单糖，吃进去很快就消化完全。因此，如果要补充糖分，应该要有一部分取自蔬菜、水果，它非常容易消化，不费力。

摄取糖还要知道什么是好糖，什么是坏糖，对于糖的品质应该要了解。好糖就是不经过加工，很原味的糖，像甘蔗、甘蔗汁、红糖、粗糖。加工的糖很细很白，像冰糖、白糖、细砂白糖，甚至有很多的代糖（糖精）。加工糖会对身体有很大的危害，汽水、巧克力、可乐这些东西都添加了这一类的糖。这是因为精制后的白糖纯度非常高，能达到99%以上，其中几乎不含其他营养物质，只有大量能量。吃甜食多了，人就会因摄入能量太多而产生饱腹感，影响对其他富含蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维食品的摄入。长此以往，会导致营养缺乏、发育障碍、肥胖等疾病。

糖是碳水化合物，不容易消化，这些东西存留在胃肠里太久，容易产生便秘、打嗝、吐酸水、消化不良、胀气，这都是来自于我们吃了太多精致的东西。这些消化不良的东西在胃肠道内间接的会反吸回我们的血液，跑到我们身体内最脆弱的地方。如果一天到晚皮肤瘙痒、湿疹、鼻塞，就不要再吃含精制糖的食物（白饭、白面包）。因为白面包是用白面粉做的，而白面粉只是淀粉，到了胃里面不容易消化，比不上全麦面粉，比不上带壳的谷物，因为带壳的谷物纤维质高，又富含维生素、酵素，很快就分解，很容易消