

果品 营养与健康

王云 宋曙辉 孙立新 编著



中国农业出版社

果品营养与健康

王 云 宋曙辉 孙立新 编著



中国农业出版社

.....

图书在版编目 (CIP) 数据

果品营养与健康/王云, 宋曙辉, 孙立新编著. —
北京: 中国农业出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-109-15484-1

I. ①果… II. ①王…②宋…③孙… III. ①果品—
食品营养②果品—食物养生 IV. ①
R151.3②R247.1③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 026947 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

策划编辑 黄 宇

文字编辑 蒋雨菲

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 4.875

字数: 116 千字 印数: 1~6 000 册

定价: 15.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言



.....
□□□□□□□□□□

果品是大自然赐予人类的天然珍品，它以艳丽多姿的形色、芬芳浓郁的果香、香美醇厚的滋味，给人们带来无尽的享受。水果中蕴含着丰富的营养源，可为人体提供各种营养物质，而且有些营养高于其他食品，更有甚者是在其他食品中无法获得的。水果中含有丰富的维生素，其中的维生素 C 对组成皮肤的结构物质胶原蛋白的形成具有重要意义，能使人们保持健美柔嫩的肌肤，比如鳄梨、刺梨都具有美容的功效。又如民谚有“一日吃五枣，终生不显老”、“一日吃三枣，百岁不显老”、“要想皮肤好，粥里加红枣”。中医认为食用红枣能够补气，可改善怕冷、手脚冰凉，并可减少烦躁和抑郁。

古籍《黄帝内经》中有“五果为助”的记载，说明那时候人们已对果品有了相当的认识。古时所说的“五果”，具体所指是桃、李、杏、枣、梨，而实际上泛指一切果品。古语有云“遍尝百果能成仙”，这里所说的“仙”，指的是

健康长寿、延年益寿的意思。

如今，水果在维护人体健康中的重要作用已经越来越广泛的为人们所认识。现代营养学认为，果品具有保健养生、防病治病的功效。如水果自身含有的糖类、酶、生物干扰素等物质，都是人体生命运转中不可或缺的组成部分：水果中所含的低分子糖，适合各种年龄段的人体吸收；大多数水果中都含有维生素 C，可刺激人体产生防癌、抗病物质——干扰素；而苹果酸、枸橼酸可以减轻疲劳；果胶和纤维素具有刺激胃肠蠕动，增强消化功能的作用。如果是食用了不易消化或油腻的食物后，不必吃药，吃些水果就可以解除油腻，帮助消化。

食物是人类赖以生存的物质基础，“吃什么”与“怎样吃”是一门复杂的学问。随着生活日益富裕，人们越来越关注养生保健。新鲜水果具有较好的保健功效，但是并不能没有限度地食用。例如，草莓、杏、李等水果中含有草酸，在人体内不易被分解，经代谢作用后形成的产物仍然是酸性物质，倘若进食过多，可导致体内酸碱度失衡引发疾病。又如柿子含有鞣质，遇酸会凝固成块，有可能导致“结石”症，还会妨碍铁的吸收，所以贫血者不宜吃柿子。而梨性属寒凉，吃多了易伤脾胃。

本书中部分内容已在相关报刊登载过，现将其收录成册。我们在编写过程中提炼前人的偏方和食谱及人们在实际生活中总结的验方，并查阅有关资料，用通俗的语言向

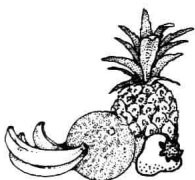
前 言

读者介绍一些常见果品的形态、药用功效、营养成分、食疗食补作用等。本着取材简便、制作简捷等原则，多角度为读者介绍果品的保健、疗疾作用。

本书在编写过程中得到了朋友们的大力支持和帮助，尤其得到了卫生部首席营养专家赵霖教授，国家蔬菜工程技术研究中心李武老师、何洪巨博士、郑淑芳研究员，北京市饮食行业协会何之绂秘书长，中国中医科学院魏立新副主任医师，金丰餐饮集团宋子刚董事长，北京市金盛福食品有限公司曹云涛总经理，北京格林万德农业科技有限公司金明秀总经理等多位专家的帮助指导，谨此致以衷心地感谢。由于水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者赐教指正。

王 云

目 录



□□□□□□□□□□

前言

果中皇后——苹果	1
百果之宗——梨	3
寓意吉祥——柑橘	6
最甜的金果子——柿子	10
长寿之果——桃	12
虎守杏林——杏	15
益寿食品——山楂	18
智慧之果——香蕉	21
果品明珠——葡萄	23
天然罐头——柚子	26
霞作衣，玉作肌——荔枝	29
无蜂之蜜——甘蔗	32
珍异之物——枇杷	34
好似仙鹤顶上的红冠——杨梅	37
春果第一枝——樱桃	40
岭南果王——菠萝	43

低糖低热量的水果——草莓	45
热带果王——芒果	48
多子丽人——石榴	50
南药之首——槟榔	53
肺胃之果——橄榄	56
水果黄金——猕猴桃	58
神秘药果——柠檬	62
南国佳果——椰子	65
果中仙品——佛手	68
把花隐藏起来的植物——无花果	71
果中奇品——罗汉果	74
软体翠玉——杨桃	76
天然消化酶——木瓜	78
花梅之冠——梅子	81
果中之王——菠萝蜜	84
疗疾佳果——橙子	86
华如桃李——李子	88
民间圣果——桑葚	91
珍贵补品——龙眼	94
天生白虎汤——西瓜	97
夏令佳果——甜瓜	101
水中粮食——菱角	103
干果之王——栗子	106
天然维生素——红枣	109
绿色“牛乳”——花生	113

目 录

保健大王——核桃	117
食疗佳品——松仁	121
健康零食——葵花籽	123
坚果之王——榛子	126
三代果——香榧	128
益寿延年果——银杏	131
抗癌、防癌之果——杏仁	133
健康仙果——开心果	136
养生佳品——莲子	138
结束语	142
参考文献	144



果中皇后——苹果

在水果王国里，最庞大的家族莫过于苹果了。苹果与葡萄、柑橘、香蕉一起被列为世界“四大水果”。欧洲民谚有“日食一苹果，医生远离我”，在我国也有“饭后一苹果，老头赛小伙”的俗语，说明经常食用苹果具有良好的保健作用。在国外，一些医学家还将苹果称为“记忆之果”或“儿童记忆之果”，孩子多吃苹果可以促进大脑发育，增强记忆力。

苹果滋味甜美、营养丰富、可防病、能美容，被誉为“果中的皇后”。苹果还是一味中药。苹果性味甘酸而平，无毒，入脾、胃经，具有补心益气、生津止渴、益脾止泻、和胃降逆、除烦醒酒等功效。可用于治疗中气不足、精神疲倦、不思饮食、心胸烦闷、肺燥咳嗽等。以苹果入药古已有之，《饮膳正要》说苹果能“止渴生津”；李时珍《本草纲目》中说苹果能“下气消痰，治霍乱肚痛，消渴者益食之……”；《滇南本草》认为苹果能“治脾虚火旺，补中益气，同酒食治筋骨痛，搽疮口，红荤可散”；《备急千金药方》认为苹果能“益气”；《医林纂要》记载苹果核“治咳，除烦，解暑，去淤”；《随息居饮食谱》认为苹果能“润肺悦目，生津开胃，醒酒。”苹果之所以对下痢或便秘具有效果，是因为其含有极丰富的果胶，而果胶会在肠内吸收水分，而使粪便变得柔软，促进排泄，预防便秘。遇有下痢的情况时，柔软的果胶可以保护肠壁。此外，果胶还可以防止动脉硬化。

苹果营养丰富，味道香甜。美国营养学家把它列为十种最有营养食品之一。据报道，每天坚持吃1个苹果，不但帮助消化，而且可以预防癌症。苹果含有丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪

和纤维素，苹果所含的糖类大部分是果糖，每百克苹果肉中含糖可达15克，其中果糖5.93克，易于被人体吸收利用。苹果还含苹果酸、奎宁酸、柠檬酸、鞣酸等有机酸成分。苹果中丰富的苹果酸可以抑制癌细胞的扩散。此外，苹果还含有人体需要的多种氨基酸、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及钙、磷、钾、铁、锌等多种矿物质。苹果中含有的大量维生素和苹果酸，能使积存于体内的脂肪分解，因此常食苹果可较有效地防止肥胖。人们还发现，常吃苹果可提高血红蛋白含量，对贫血患者也有一定的辅助治疗作用。苹果中含有苹果多酚等酚类物质，可以增强机体的抗氧化能力，提高免疫力，减少心脑血管等慢性疾病的发生。

保健偏方

1. 每日早晚空腹时吃苹果1~2个，预防大便干结。
2. 苹果1个洗净切片，放入冷水中煮沸，取出食用。10日为1疗程，可连食5~6个疗程，有助慢性结肠炎恢复。
3. 酒醉不能进食者，将新鲜苹果洗净去皮、籽后捣汁，取汁灌服醒酒，解酒毒。
4. 新鲜苹果1个洗净切片，草决明30克、荠菜30克洗净，加水煎汤代茶饮，每日1剂，连续服用有较好的辅助治疗高血压作用。
5. 新鲜苹果汁50毫升，凉开水冲服，冰镇后食用更佳，有助祛暑止渴。
6. 苹果皮60克洗净，玉米须、白茅根各30克，加水煎取汁，每次1剂，每日2次，连服1周，缓解浮肿。
7. 苹果干粉15克，空腹时以温水调服，每日2~3次，健脾胃。
8. 苹果2个洗净去皮切块，加适量水煮浓汁，去掉苹果，再对入30克蜂蜜调匀温服，每次60毫升，每日4次，连服2日，缓解老年习惯性便秘。

9. 苹果 1 000 克洗净带皮切块, 柠檬 2 个去皮切成环状, 白酒 1 升、冰糖 400 克, 放入酒中浸泡约 1 个月, 捞出柠檬, 第二个月开始饮用, 有促进食欲及预防日晒、美化肌肤的效果。

10. 苹果 1 个洗净去皮, 胡萝卜 1 根洗净去皮, 生菜 100 克洗净控净水, 放入榨汁机中榨汁。榨汁中加入柠檬汁 2 匙、蜂蜜 1 匙, 饮用可消除眼睛疲劳, 还可美化肌肤, 防止皮肤干燥。

保健食谱

1. 妊娠呕吐: 新鲜苹果皮 60 克洗净, 大米 30 克炒黄, 加适量水煎代茶饮。

2. 喘息性支气管炎: 新鲜苹果 1 个洗净, 挖洞放入 1 粒巴豆, 隔水蒸半小时, 冷却后取出巴豆, 吃苹果, 早晚 1 个, 15 天 1 疗程。

3. 腹泻: 苹果 2 个、豆蔻 50 克、乌鸡 1 只, 苹果烧灰和豆蔻一同放入洗净的乌鸡腹中, 扎口煮熟, 空腹服用。

4. 幼儿消化不良: 苹果 1 个洗净去皮切片, 放入碗里加盖入蒸锅, 蒸熟用汤匙喂幼儿。

5. 健脾益气、养心悦神(玉容丹): 新鲜苹果适量洗净去皮榨汁, 取汁放入砂锅用小火熬成膏加入少量蜂蜜, 搅匀装瓶或食用。

小贴士

苹果是寒热虚实病症都不需禁忌的果品, 是预防各种疾病、促进恢复健康的益果良药。



百果之宗——梨

梨原产于我国, 又有果宗、蜜父、玉乳、快果、甘棠等称

谓。据史料记载，我国最古老的梨树之一名叫“甘棠”，“倚树有人问名字，为言南国老甘棠。”梨又有“蜜父”之称，是源于“蜜父蜡兄”一典，形容梨与枇杷的味、色一样。在世界范围内，梨属“三大果霸”之一，而我国又被称为是“梨果之乡”，有梨的“名门望族”之誉，生长遍布华夏的东西南北。梨素有“百果之宗”的美誉。我国是梨属植物的起源地之一，在梨属大家族的25个品种当中，我国就有14种，其中属于中国梨系的有秋子梨、白梨、沙梨等，占了半数以上，是世界上梨树品种最多的国家；另一类由外国传入，俗称为“洋梨”。随着我国梨产量的逐年增加以及人们生活水平的大幅提高，梨已成了百姓家庭中的日常水果。现在，梨已占我国水果年总产量的1/6。

梨不仅是佳果，还是治病良药。中医认为梨性寒，味甘，微酸，属凉性水果。具有生津、润肺、清热、凉心、祛痰、降火、止热咳、解毒等作用。主治热病烦渴、肺热咳嗽、痰多、小儿风热、咽痛失音、眼赤肿痛、大便秘结、小便黄少等症。李时珍《本草纲目》记载，梨“润肺凉心，消痰降火，解疮毒、酒毒”；《本草通玄》记载，梨“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”；《本草求原》记载，“梨汁煮粥，治小儿疳热及风热昏躁”；《开宝本草》曰，“梨治咳热中风不语，治伤寒发热，解丹石热气惊邪，利大小便”。

梨具有较高的营养价值。梨中含有丰富的水分和糖，每百克梨中含糖9克。另外，还含有钾、钙、磷、铁及多种维生素如维生素C、维生素B₁、维生素B₂等。梨中所含苹果酸、柠檬酸等有机酸类物质可以增强人体对疾病的抵抗能力。现代医学研究认为，梨特别适宜肝炎、肺结核、大便秘结、急慢性气管炎、上呼吸道感染、高血压、心脏病以及食道癌患者食用。教师、播音员及歌唱演员若经常吃梨，可以保护嗓子，预防炎症以及喉癌、肺癌和鼻咽癌。梨所含糖类有果糖和葡萄糖等，具有保肝、助消化、促进食欲的作用，可用于肝炎、肝硬化患者的辅助食疗。所

含有的多种维生素及钾、钙元素，有降压、清热、镇静和利尿作用，对高血压、心脏病同时伴有头晕目眩、心悸、耳鸣者，有一定的治疗效果。梨属于碱性食品，对维持人体酸碱平衡有一定作用。在现实生活中，用梨健身防病很方便，几乎一年四季都能吃到梨。梨既可生食，也可熟食，饮汁或切片煮粥、煎汤均可。

保健偏方

1. 雪梨1个洗净去皮切块，北杏10克洗净，白砂糖30~40克，加水2500毫升，放入碗中隔水蒸1小时，食梨饮汤，缓解慢性支气管炎。

2. 新鲜雪梨适量洗净去皮榨汁，慢慢咽服，长期服用，缓解咽喉干燥、失音、喑哑。

3. 雪梨1个洗净去皮切块，水发银耳6克择洗干净撕碎，川贝母3克清洗，加适量水煎服食，连服1~3周，缓解肺热咳嗽。

4. 新鲜梨若干洗净去皮榨汁，取汁熬浓加入冰糖或生姜汁、蜂蜜熬成膏，每次用温开水冲服1匙，每日2次，缓解气管炎咳嗽。

5. 新鲜梨洗净去皮切成片，浸泡到醋里，每天吃1个，辅助治疗黄疸性肝炎。

6. 新鲜梨皮洗净与洗净石榴皮壳，加适量水煎汤饮服，缓解慢性痢疾腹泻。

7. 新鲜梨洗净切片，外敷在患处，缓解烫伤。

8. 新榨梨汁加入适量黄连后以棉裹浸汁，仰卧注眼中，辅助治疗急性结膜炎。

9. 新鲜梨1个洗净去皮，挖去核心，装入麻黄1克。以原梨皮盖严放入碗内，入笼蒸熟，去麻黄，食梨饮汁。分两次日服，连食5~7天，缓解百日咳。

10. 雪梨 3 个洗净去皮捣烂，加蜂蜜 50 克，水煎服食，每日 2 次分服，缓解声哑咳嗽。

保健食谱

1. 糖尿病：梨 2 个洗净去皮切块，青萝卜 250 克洗净去皮切片，绿豆 200 克洗净。先煮绿豆再放萝卜、梨共煮熟服食，对糖尿病有一定辅助治疗效果。

2. 小儿发热咳嗽：鸭梨 3 个洗净去皮切块，加适量水煎煮半小时，捞去梨渣。再加入适量洗净大米，煮成稀粥，趁热食用，此方也可以用于小儿食欲不振等症。

3. 止咳化痰（川贝炖生梨）：雪梨 1 个洗净去皮切块，水发银耳 6 克摘洗干净，川贝母 3 克，加水煎服食，连食 1~3 周。

4. 虚劳、肺结核低热、久咳不止：鸭梨 1 000 克洗净、白萝卜 1 000 克洗净去皮一同榨汁，取汁用小火煎至膏状。加入姜汁、炼乳、蜂蜜各 250 克，搅匀煮沸后，待冷装瓶，每次服 1 汤匙，开水冲服，每日 2 次，连续服完。

5. 维生素 C 缺乏症：新鲜梨适量洗净去皮切块与橘饼一同，加水煎煮服用。

小贴士

梨性寒凉，患有脾胃虚寒、消化不良及产后血虚的人，不可多食。



寓意吉祥——柑橘

柑橘是我国原生植物，它的故土在我国西南、西北地区的高

原地域。若是寻根的话，世界各地的柑橘几乎都与我国的柑橘有着亲缘关系。柑橘在我国的人工栽培历史，可上溯到四五千年前，足以证明我国柑橘栽培历史的源远流长。柑橘类是一个庞大的家族，有枳属、柑橘属和金橘属，全世界总共有 27 种，我国就占了 21 种，是柑橘属种类最多的国家。在这 3 个属种中，以柑橘属为最大，其中以柑、橘、柚、甜橙、酸橙、柠檬、香橼、枸橼、佛手柑最为著名。

我国第一部柑橘专著是南宋韩彦直撰著的《橘录》，初名《永嘉橘录》，成书于 1178 年，共三卷。书中前两卷记述了浙江温州所产柑橘品种（27 种）以及形状；下卷论述宜土、栽培、橘园管理以及去除病虫害、采摘、贮藏、加工等多样技术。

柑橘*的宝贵在于它全身均可入药。柑橘的药用价值很高，果肉、果皮、橘络、橘核都是正统的中药。中医认为橘性温，味甘、酸。具有理气健脾、燥湿化痰、开胃、生津止渴等功效。主治燥热口渴、咳嗽痰多、胸膈满闷、食滞纳呆等症。由于橘子中有多种有机酸、维生素，对调节人体新陈代谢等生理机能大有好处，尤其对中老年人及心血管病患者更为相宜。橘皮晒干入药叫陈皮。陈皮性温，味苦、辛，具有健胃、祛痰、镇咳、祛风利尿和胃降逆的功效。主治胸腹胀满、不思饮食、呕吐啰逆、咳嗽痰多等症。橘络是橘瓢上的筋膜，成网状，橘络性平，味苦，具有通络化痰、舒气活血、镇痛的功效。橘子干燥的种子叫橘核。它性温，味苦，具有理气、散结、止痛的功效，是治疗小肠疝气、睾丸肿痛、乳腺发炎的良药。现代医学研究还发现，常吃橘子可以防止中风，有助于克服动脉硬化症。这是因为橘子中的维生素 C 以及果胶有抗氧化作用，能减少血液中的胆固醇 15% 以上。柑橘虽具酸味，却属于碱性食物，常食有助于酸碱平衡的

* 在本节中柑橘指通常说的橘子。

调节。

柑橘营养丰富，经科学测定，它含有丰富的糖分、果酸、柠檬酸、多种维生素、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等物质。尤其是维生素 C 的含量很高，每百克中含有 310 毫克，是同等苹果的 7 倍，是梨的 10 倍。此外，橘皮中含有丰富维生素 P，能维持毛细血管韧性，可防止血管破裂出血和渗血。它与维生素 C 协同作用，可增加维生素 C 对坏血病患者的治疗效果。现代医学证实，常吃柑橘，能防治心脏病，强化肝脏解毒能力，抑制或阻断癌细胞生长。医学界不主张一次吃过多的橘子或柑子、橙子，否则易引起大量的维生素 A 原（胡萝卜素）在血液中来不及被肝脏转化为维生素 A，结果维生素 A 原就会在皮肤中潜伏，使皮肤发黄，严重的还会出现恶心、呕吐、食欲不振等“橘子病”。还有，吃了此类水果后要记住漱口和刷牙，否则牙齿很快就会被染黄，且不易褪去，医学上称其为“果汁黄”。糖尿病患者应忌食橘子、柑子和橙子等。

保健偏方

1. 橘皮、生姜、苏叶各 9 克，加适量水煎汤放适量红糖，饮服缓解感冒咳嗽。

2. 陈皮、生姜、川椒各 6 克，加水煎汤，饮服缓解胃寒呕吐。

3. 将橘子汁涂手脚粗裂处，有增进光泽之功效，防治皮肤粗裂。

4. 用橘子汁擦面，可使面部皮肤柔嫩，有美容作用。

5. 将烂橘子捣烂搽涂患处，对烫伤有效。将坏的烂橘子放在有色玻璃杯中，密封贮存。以备用。烂橘子越陈越好，其含有一种橘霉素，有很强的抗菌作用。

6. 夏橘有预防动脉硬化的功效，每天吃 1~2 个。

7. 新鲜橘子榨汁 30 毫升，每日饮服 2 次，连饮数日。有健