

食物养生进补的学问

1

一、食物养生进补对人体的生理效能

一般认为，只有在身患疾病或病后体虚时才需要进补养生。其实从人体生理角度来看，人到中老年之后，身体的各种生理功能已逐渐开始衰退，如记忆力差、消化功能减退、免疫力差、内分泌功能失调、敏感性差、反应迟钝等等。这些现象说明机体正在逐渐衰老，这是自然发展规律，任何人都不能例外。然而，我们经常也可以看到，同样年龄的中老年人，有的精力充沛，有使不完的劲，而有的却精神不振，动则气短，疲倦不堪。有的白发童颜，红光满面，神采奕奕，步履轻盈，而有的人却未老先衰，弯腰曲背，步履蹒跚。有的抵抗力强，一年四季不生病；而有的却长年患病，久治不愈。这又是为什么呢？原来其中的关键之一就在于你是不是懂得运用一些延年益寿的食物与药物进补养生。

人的健康长寿，是在不断补充营养和不断战胜疾病中实现的。人体的内在力量，是生命力与战胜疾病的主要因素，而进补养生是支持与协助机体战胜疾病取得长寿的外在重要条件之一。从中医学角度来看，人体各组织、器官和整体机能的低下是导致疾病的重要原因。中医学把这种病理状态称为

“正气虚”其所引起的症状称为“虚证”。中医主张通过食药物的滋补来改善人体机能，补益脏腑，使机体的气血能正常运行，并最终能治愈这些“虚证”。中医学把人体内对立统一的双方（包括物质和功能各方面）分为“阴”、“阳”两大方面，认为阴阳双方的调和是生命活动的基本条件，而适当的滋补可起到维持阴阳调和的作用。由此可见，脏腑得到补益、阴阳得到协调、气血得到充实，能调动机体的内在因素，激发和提高机体的自卫机制和抗病能力，从而达到正气充足、祛病强身、抗衰防老、延年益寿的目的。

用食药物进补养生是祖国医学健身益寿的重要方法之一。中医学认为，人体健康长寿十分重要的条件是先天禀赋强盛，后天营养充足。先天之本为肾，后天之本为脾，人体生长、发育、衰老在很大程度上取决于脾、肾两脏是否健旺。脾胃为仓廪之官，水谷之海，后天之本，气血生化之原，人体生长发育，维持生命的一切物质，都靠脾胃供给，肾为先天之本，生命之根，元阴元阳之所居，肾气旺盛，人体的新陈代谢功能强盛，衰老速度缓慢，从而使寿命相应延长。正因为如此，进补益寿的药方多以健脾、补肾为原则，辅以益气养血、行气活血之法，从而达到调理阴阳、补益脏腑、滋养气血、防病抗衰、延年益寿的功效。

那么，食药物养生进补对人的机体又有哪些具体的生理效能呢？根据现代药理学的研究，大体可以归纳为以下几种：

1. 增强机体免疫力

如灵芝、党参、黄芪、白术等，能增强吞噬细胞的能力，促进机体产生干扰素（抗病毒感染的重要免疫因素）。

2. 改善细胞的代谢和营养

如黄芪可延长细胞的寿命，人参能促进核酸合成和红细胞、粒性白细胞的分裂等等。

3. 提高机体排毒功能

如当归、黄芪、灵芝、五味子、甘草等能促进肝脏糖元和蛋白质的合成代谢 减轻某些毒物对肝脏的损害 有的则能加强机体的排毒功能。

4. 加强人体抗病强身能力

如人参、何首乌、黄精等含有大量的蛋白质、维生素、糖类、生物碱、微量元素等人体必需的营养物质 对于促进人体健康、增强机体抵抗力 具有良好的作用。

5. 延缓衰老延长寿命的作用

一些中药养生方经临床实践及实验室研究证实，可以加强神经系统功能 改善生理性衰老 增进记忆 提高灵敏性 改善睡眠 使精力旺盛 还可增强机体免疫功能 减少老年性疾病 如高血压、冠心病、动脉粥样硬化、中风、肿瘤、慢性支气管炎等 的发生 并有促进老人蛋白的生物合成 旺盛机体代谢功能 活跃生命力 延缓衰老的作用。

二、食物养生进补的原则

我们说经常采用食药物进补虽然对人体有防病、强身、益寿的生理效能 但有一个前提 那就是必须科学进补。这是因为 进补食药物有数百种之多 而人的身体又有强弱之分、男女之别、老少之异 可说是千差万别 所以食药物进补养生 应该有的放矢，千万不要滥用滥服补品补药，否则会适得其反。如人参能大补元气 益血生津，为“补五脏的君药”但它不是万能补药 如果阴虚火旺的人服之 则会加重头晕、心悸、失眠等症 鹿茸主要是温补肾阳 强壮筋骨 补错了则会造成鼻孔流血、烦躁不安等不良反应。如此等等 不一而足。因此 进行合理的食药物进补需要遵循以下几条原则：

1. 辨证进补

食药物性有寒、热、温、凉之分，味有甘、咸、酸、辛、苦之异；人体有虚实、寒热、气血、阴阳之差异。虚证有气虚、血虚、阴虚、阳虚之不同，补法又有补血、补气、补阴、补阳之分别。一般来说，温热性食药物属于阳性，适用于阳虚内寒的人施补；寒凉性食药物属于阴性，适合于阴虚内热，或阴虚火旺的人施补；平性食药物介于寒凉和温热性质之间，适合于一般体质或阴虚、阳虚的人。如果是阳虚阴盛之体，误用滋阴食药物，则更加有损其阳；如果是阴虚之体，若误用壮阳食药物，反而更伤其阴。因此，一定要根据每个人体质的差异，正确地选择合适的食药物进行辨证施补，这样才能达到补而不偏，恰到好处，事半功倍的疗效。

2. 顾及脾胃

进行食药物滋补时一定要顾及自己的脾胃，考虑到自己的消化功能是否能吸收。如果脾胃不能消化吸收，则任何补品都不能起到滋补的作用。因此，对于消化功能差、食欲不振的人，进补时须加入健脾胃、助消化的药物。就是消化功能正常的人在进补时也要顾及脾胃的功能，如服补阴药时，须忌黄柏、黄连等苦寒之药，以保证脾胃的消化吸收；服补血药时，则要加些砂仁、蔻仁等芳香醒胃之品，以防过于粘腻呆胃，影响脾胃的运化功能。

3. 补而有节

进补并非“韩信用兵，多多益善”，而应根据人的性别、年龄、身体的强弱、病情的轻重缓急，区别对待。有节制地施补，方能收到预期的效果。如一般的慢性病或大病初愈时宜用平补，药力不可过猛，徐徐图之，慢慢养生，坚持长期进补，积至一定时日自见功效，千万不可急于求成。人到中年后，机体的脏腑功能渐趋虚衰，且正气易伤难复，故食药物进补，宜缓补。

平调 忌讳大补多补 否则 物极必反。一些体虚老人 大量服用人参精、蜂王浆、鹿茸精等补品而导致高脂血症、肥胖症、糖尿病以致内分泌紊乱等，这些都是进补贪多求快所引起的后果。因此 食药物进补要遵循补而有节的原则 缓补、慢补、少补、平补、长补 才能起到健身强体 抗衰延年的效果。

4. 择时进补

人类是自然界的一部分 自然界的春温、夏热、秋凉、冬寒等气候变化随时都在影响人体，人体的生命活动与自然界的季节变化息息相关。四时不同，人体的新陈代谢水平也不同，因此食药物进补要根据四季阴阳盛衰消长的不同，而采取不同的方式。一般说来，春夏温热，宜选偏于清凉性质的补品；秋冬凉寒 宜选偏于温热性质的补品 秋季又多燥 还宜选择偏于甘凉滋补的补品。食药物进补一般多用于慢性病或急性病的缓解阶段 因而要根据某些疾病的发病特点 确定相应的时期进行调养。例如哮喘、老慢支、关节炎等疾病，一般多在秋冬季节发作加重 夏季缓解。依据中医“冬病夏治”的原则，对此类疾病应在夏季缓解时予以进补扶正祛邪，对防止旧病复发和消除病根有积极的作用。祖国医学认为 隆冬时节 阳消阴长，是进补的最好时机。

5. 补而有别

食补 就是运用食物的滋补和调养 来达到补虚强身、防病延年的目的，一般来说只要对症施补 功效都较为理想。然而 食物毕竟治疗作用略逊于药物 单靠食补见效就慢了。药补则一般在身体气血、阴阳、脏腑出现明显虚证时 用其调养 气血 补益脏腑 平衡阴阳 祛病强身 抗衰延年的作用比之食补强而快。但正如俗话说“药补不如食补” 食物中含有人体所必需的各种营养物质，且凡药皆有毒，只是大小不同而已 因而 进补还是多选择食补为好。

现在有些中药已具有食物的意义，已为人们所日常食用。我国卫生部迄今为止已公布了二批食药兼用品种的名单：

第一批

山药，山楂，刀豆，姜（生姜、干姜），枣（大枣、酸枣、黑枣），小茴香，木瓜，桂圆肉，白扁豆，百合，花椒，芡实，赤豆，佛手，杏仁（甜、苦），昆布，莲子，桑椹，菊苣，淡豆豉，八角茴香，黑芝麻，黑胡椒，蜂蜜，榧子，薏米，枸杞子，余甘子，核桃仁，荔枝，胡椒，郁金，姜黄，陈皮，砂仁，乌梅，乌梢蛇，蝮蛇，酸枣仁，牡蛎，梔子，甘草，玳玳花，罗汉果，肉桂，决明子，莱菔子，肉豆蔻，白芷，菊花，藿香，沙棘，郁李仁，青果，薤白，薄荷，红花，紫苏，丁香，高良姜，白果，香椽，火麻仁，桔红，茯苓，香薷。

第二批

荷叶，桑叶，麦芽，黄芥子，鲜白茅根，鸡内金，马齿苋，鲜芦根。

据有关资料表明，我国台湾也将 45 种中药材列为食品，归属食品管理，并限制其以药品名义销售。它们是：

山药 茯苓 山楂 人参 枸杞子 当归 川芎 白芍 熟地，
黄芪 党参 天麻 淡菜 莲子 芡实 乌梅 胡桃 松子 荷叶，
枣仁 鸡内金 胖大海 百合 银耳 白果 薤白 薏米 黑枣 丁
香 山柰 桂皮 花椒 大茴 桂枝 桔皮 虫草 甘草 豆蔻 砂
仁 红枣 菊花 黄精 白术等。

由此可见，我国自古以来医食同源，药食同源的观点已被我国现代医学的权威部门所认可。这对食物养生进补提高人们的身体素质将有重要的意义。

6. 食药进补有宜忌

中医学食物养生进补，历来注意饮食的宜忌。《素问·藏气法时论》云：“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。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利，或散或利，或缓或急，或坚或邪，四时五藏，病随五味所宜。”其中所谓“气味合而服之”是指饮食的性味与五脏病性相合，亦即病随五味所立的道理。《素问·藏气法时论》同时指出：“肝苦急，急食甘以缓之，肝色青，宜食甘，粳米牛肉枣葵皆甘，心苦缓，急食酸以收之，心色赤，宜食酸，小豆犬肉李韭皆酸，脾苦湿，急食苦以燥之，脾色黄，宜食咸，大豆豕肉栗藿皆咸。”从以上举例可以知道，与脏腑气味相宜的食物才可起到补养作用，如“不合则于入脏腑有损，而即增病促死”（《本草求真》）。又如伤寒、温热愈后，正气未复，故酒肴、甘咸、肥鲜、生冷等物皆应谨慎，凡油腻、发物、曲蘖炙博、熏灼脏腑者均宜禁食，而瓜果生冷，凡能冰伏脾胃者，亦应禁不入口，中风病后，忌食猪羊鹅鸡、鱼腥、荞面、芋等滞气发病之物，劳嗽发热，水肿喘息，宜淡食，忌盐物，疫痢后，忌饱食及香甜滑利、生冷诸物。此外，还要注意到药物与食物，食物与食物之间的配合宜忌，如鲫鱼、鲤鱼忌猪肝，食桃、李忌白术，食参、芪等滋补药忌莱菔子等等。由此可见，食物养生进补应辨证施食，注意宜忌，合理调配，逐渐进补，才能起到养生强身、康复延年的疗效。

三、食物养生进补法

一般日常养生进补可按食物的性质来分，有清补、温补、

平补等。依据中医学的补益虚证来分,有补阴、补阳、补气、补血等。以补益脏腑来分,又有补脾、补肺、补心、补肝、补肾等。一般来说,有什么虚证就补益什么。习惯上补气也称益气,补血也称养血,滋阴也称养阴,壮阳也称补阳。对不是单一虚证者,有时需要几种补法同时运用,如气血两虚可同时补气养血。如阴阳两虚,则可阴阳双补。但有时着重治疗其中一种虚证,其他虚证也会随之而逐渐痊愈的。如气血两虚,可着重补血。血虚改善后,气虚也会随之慢慢恢复正常。养生益寿与补益虚证的常用方法有以下七种:

1. 清补法

一般选用性质平和或偏寒凉,补而不腻的食药物,它们具有清热、滋阴、生津的作用。常用的凉性补品有梨、香蕉、生藕、菱角、百合、绿豆、海带、沙参、元参、麦冬、石斛、生地黄、桑椹子、西洋参等,适合于阳虚者,也适用体虚、胃弱、消化力较差的人,进行进补养生。

2. 温补法

一般选用温热性食药物,如黑枣、杏仁、桂圆、核桃仁、肉桂、狗肉、羊肉、海虾、黄鳝、鹿肉、鹿茸、杜仲、冬虫夏草、益智仁、黄芪、红参等,适合于阳虚或气阳亏损者进行补益养生。

3. 平补法

一般选用不热不寒、性质平和,既能补气养血,又能滋阴补阳的食药物,如蜂蜜、山药既能补脾肺之气,又能补脾肺之阴,枸杞子既能补肾阴,又能补肾阳等。一般不易出现补之不当的偏差。常用的平性补品有莲子、扁豆、薏米、芝麻、松子、山楂、阿胶、党参、龟板胶、太子参、女贞子、菟丝子等,适用于普通体虚及年老体衰无偏寒、偏热之嫌的人进行进补养生。

4. 补阴法

滋阴进补,重在补养肝肾,兼及五脏。常用的有银耳、莲子、

地黄、龟板、知母、麦冬等食药物。适用于一般阴虚及老年人多新陈代谢水平较低 他们往往出现阴精或津液不足之候。

5. 补阳法

肾为阳气之本 故补阳多指温补肾阳。常用的有韭菜、海虾、核桃仁、羊肉、鹿肉、枸杞子、巴戟、肉苁蓉、鹿茸、菟丝子等食药物。适用于一般五脏虚损及老年人阳气不足，而导致阴阳失和 气虚 血运不周 阳气不达的阳虚之候。

6. 补气法

重点在于补益肺气、脾气。人体五脏六腑之气，为肺所主 来自中焦脾胃水谷的精气 由上焦宣发 输布全身 所以气虚多发于肺、脾两脏。久病体弱及老年人常有肺、脾气虚之状 中气不足 斡旋无力 运化失常 故常有肺、脾气虚的一系列症状。常以补肺、脾法 以使中州健运 运化得宜。常用的有大枣、扁豆、山药、党参、黄芪、白术、茯苓等食药物。

7. 补血法

补血主要以补脾、肝、肾为主。因为脾为生化之源 肝藏血、肾藏精 肝肾同源 故其进补 应从此三脏着眼。进补时，以养血补气为主。常用的有红枣、血糯米、木耳、当归、白芍、阿胶、何首乌、熟地黄等食药物。

四、食物养生进补相克、忌口须知

1. 食物养生进补相克须知

各种食药物都有各自的特性，当两种以上食药物配伍使用时 会产生各种变化 有可能降低食药物的进补效果 甚至会对机体产生一定的害处，这也就是人们常说的“食药物相克”的意思。例如 鸡蛋与豆浆不可同食。因为豆浆含有酶蛋白质，能抑制蛋白质的活性，影响蛋白质在人体内的消化和吸

收而鸡蛋的蛋清里含有粘液性蛋白，可以同酶蛋白结合，使蛋白质的分解受到阻碍，降低人体对蛋白质的吸收率。又如，猪肝不可同维生素 C 同食。猪肝中含有丰富的铜（每 100 克约含 25 毫克），而维生素 C 是一种烯醇结构物质，当遇到微量金属离子时就会加速氧化，特别是铜离子，即使只有微量也足以使维生素 C 的氧化速度加快 1 000 倍之多。如同时服用，猪肝内的铜可使维生素 C 失去原有的生化功能。

“病从口入”的俗语告诉人们一个道理：吃有吃的学问，吃有吃的科学。吃得不对头、不卫生或者吃上相克的食物，就会弄出病来，损害健康，有碍于寿命。尤其是食药物进补养生，更应该讲究食药物的相克与忌口。以下这个食药物相克表，可供你在进补养生时参考：

猪肉与菱角	牛肉与毛姜	狗肉与绿豆
羊肉与西瓜	兔肉与芥菜	兔肉与芹菜
鸡肉与菊花	鸡肉与芥末	鸭肉与李子
鹅肉与柿子	鹅肉与鸭梨	蛇肉与萝卜
羊肉与霉干菜	驴肉与黄花菜	兔肉与小白菜
鸭肉与杨梅子	鸡蛋与消炎片	鸡蛋与糖精
黄鳝与白菜	青蛙与茶叶	田螺与蚕豆
海蟹与大枣	螃蟹与柿子	甲鱼与苋菜
鲫鱼与冬瓜	鲤鱼与甘草	桃子与冷水
皮蛋与红糖	蜂蜜与大葱	蜜糖与豆腐
烧酒与柿子	烧酒与黍米	甜酒与味精
烧酒与桃子	花生与黄瓜	芥末与鸭梨
白藤与川连	香蕉与芋头	胡萝卜汁与酒
棒冰与西红柿	西瓜与油果子	白地瓜与香蕉
西药片与烧酒		

2. 食物养生进补忌口须知

养生进补的忌口，是指吃某些食药物时要忌食某些食物以防降低进补的疗效。一般来说，大部分进补食药物一起吃不会产生明显的反应而影响功效。所以，服用大部分补药并不需要特别忌口，需要忌口的只是少数。例如服用人参时要忌食萝卜及茶叶，服用何首乌、生地时要忌食萝卜。不过服用一般补品时，最好还是尽量少喝浓茶或不喝茶，还要避免食用未吃过或平时不常吃的食物，尤其海鲜一类食品，以免食物的性味和药性相对抗，或由这些平时未接触过的食物引起诸如过敏反应一类的意外问题，致使进补无法顺利进行或补而不能获效。再如进补养生时遇到感冒发烧、月经来潮或突然患病，应当停止，待身体恢复后再继续服用。有些人进补养生后食欲明显好转，此时可以适当地增加一些膳食，但不能饮食过量，一方面避免进食过多造成肥胖，增加心脏和全身负担，另一方面防止吃得过多，加重肠胃的负担，造成消化不良，不利于补品的消化吸收。

一般说来，食药物进补养生时要注意以下忌口：

萝卜：服人参及胃疼病人忌食。

茶叶：服人参等滋补药品期间忌食。

银耳：外感风寒症和便秘腹泻者忌食。

黄花菜：皮肤瘙痒者忌食。

鸭肉：外科化脓性疾病忌食。

兔肉：孕妇忌食。

甲鱼：孕妇及产后便秘者忌食。

酒：有眼疾、肝炎病者忌食。

醋：出水痘、生疔疮的病人忌食。

盐：心脏病、肾脏病人应控制用量。

绿豆：体质虚弱者忌食。

韭菜：阴虚阳亢者和孕妇忌食。

西瓜：胃肠功能不好者忌食。

柿子 体弱多病及产后、外感风寒、贫血、糖尿病者忌食。

广柑 肺寒、腹痛、泻痢者忌食。

香蕉：肾炎、溃疡病患者忌食。

山楂：习惯性流产和先兆流产、十二指肠溃疡、胃酸过多者忌食。

甘蔗：糖尿病和脾胃虚寒者忌食。

荔枝：皮肤生疮疖者和胃热口苦者忌食。

杨梅：血热火旺者忌食。

杏仁：大便溏泻者忌食。

鱼、虾、蟹、蛋、奶 哮喘病等麻疹患者忌食。

糖、水果、糕点、精米、精面 糖尿病人忌食。

生姜、大蒜、辣椒 便秘、痔疮病人忌食。

常用养生进补食物

2

一、果蔬类



柑橘 是柑、橘、橙、柚的通称 性凉 味甜酸。祖国医学认为 橘子具有宣肺理气、祛痰止咳、开胃醒酒之功效 少食清火 多食上火 尤其儿童阴常不足 阳常有余 吃多了会助阳生热 不利于健康 柑橙具有健脾开胃 润肺生津之功效 是便秘、小便不畅、痔疮出血等患者的进补养生康复保健食品 柚子具有健胃消食 引气解酒之功效 是糖尿病、心血管病、肥胖症等患者的理想营养食品。柑橙营养丰富，含有葡萄糖、果糖、蔗糖、多种有机酸、多种矿物质和维生素 尤其是维生素 C、维生素 PP、胡萝卜素含量丰富 对调节人体生理机能、强化血管、保护皮肤组织健康、防止血管破裂、防止皮肤组织角化及夜盲症大有益处。柑橘浑身都是宝，橘络富含多种维生素，能促进微血管循环 防治高血压 橘皮含有挥发油 能刺激消

化道 促进胃液分泌 促进肠胃运动 有健胃消食的作用 还能促进呼吸道粘膜分泌，有利痰液的排出。

桃 子

桃子 性温 味甘酸。祖国医学认为 桃子具有养血活血、补气生津、滋补强身之功用，适当食用有强健筋骨、补气养血、生津润燥、驻颜美容之功效。桃子营养丰富，含有蛋白质、脂、糖、纤维素、维生素及微量元素等成分。桃子含钾量多，含钠量少，是各种浮肿病人理想的进补养生康复食品。桃子还富含铁元素，是缺铁性贫血患者的保健水果。但由于桃子性温，多食会生热上火，腹胀生疮，故不可多食，尤其内热火旺者忌食。

葡 萄

葡萄 性平 味甘酸 无毒。祖国医学认为 葡萄具有滋补肝肾、益气生津、强健筋骨之功效，是气血两虚、肺虚咳嗽、冠心病、脂肪肝、贫血等患者的进补养生康复食品。葡萄营养丰富，含有葡萄糖、果糖、蔗糖及多种有机酸、维生素、微量元素等成分。它富含铁和钙元素，能防治缺铁性贫血和血小板减少症，其所含的果糖、有机酸，易被人体吸收，能健胃助消化。葡萄还对神经衰弱、过度疲劳者有良好的滋补功效。



生 梨

生梨 性寒 味甘 无毒。祖国医学认为 生梨具有清热降火、养阴补液、滋阴润肺、养血生肌之功效。据《本草通宝》载，生梨可“生者清六腑之热 熟煮滋五脏之阴”是阴虚火旺、身体消瘦者的进补强壮佳果。生梨营养丰富，含有糖分、有机酸、多种维生素及微量元素等成分 生梨具有镇静、降压的作用 如冠心病、高血压、肝炎、肝硬化等患者出现头晕目眩、心悸耳鸣 经常食生梨会收到良好的养生康复之效。此外 生梨对肝炎患者还有保肝、助消化、增进食欲的作用。但因生梨性寒 故脾胃虚寒、大便稀薄者以少食为宜 产后、痛经、外伤化脓与溃烂者忌食。



苹 果

苹果 性凉 味甘 无毒。祖国医学认为 苹果具有补脑养血、润肺生津、开胃驻颜、除烦解暑等功效。苹果营养丰富 含有糖、蛋白质、钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、多种维生素及纤维素等成分。苹果有“益智果”的美称 这是因为苹果内富含锌 锌是人体中许多重要酶的组成部分，是促进生长发育的重要元素，尤其是构成与记忆力息息相关的核酸与蛋白质不可缺少的元素。因而 常食苹果可增强记忆力 提高智力。苹果还有美容作用，因为苹果中含有镁，镁可使皮肤健美，红润光泽。

再加其富含的胡萝卜素及多种维生素和铁，所以常食苹果可营养皮肤并可遏制黄褐斑、蝴蝶斑的生成。苹果还有预防高血压、动脉硬化的作用，也是孕妇等理想的进补保健食品。苹果富含钾盐，食后可将人体血液中的钠盐置换出来并排出体外，从而可降低血压。苹果内含的苹果酸是一种良好的血浆代用品，孕妇易出现缺铁性贫血，而铁质必须在酸性条件下或在维生素C存在的情况下才能被吸收，故苹果是孕妇很好的补血食品。据现代医学研究证明，苹果有明显降低胆固醇及减缓动脉硬化的功效，法国心脏专家曾给患有动脉硬化的田鼠喂食大量的苹果，结果田鼠血液中胆固醇明显降低。苹果性凉，故脾胃虚寒者少食为宜，多食会加重消化系统疾病的不适症状。



李子性微温，味甘酸或苦涩。祖国医学认为，李子具有清热生津、泻肝利水的功用，是阴虚发热、骨节劳热、食欲不振、口渴心烦、肝硬化腹水、蝎子螫伤等患者的进补康复营养果品。李子种仁有活血化瘀、滑肠利水的功用，适用于大便燥结、水肿、瘀血骨痛、跌打损伤患者及除雀斑、解蝎毒等功效。据现代医学研究证实，李子所含有的田基黄甙是一种治疗肝炎的有效成分，对急性、迁延性、慢性及重症肝炎、肝硬化的SGPT（即血清谷丙转氨酶）下降均有较好的效果。李子所含有的 γ -氨基丁酸有利尿、扩张血管、安眠等作用，并有短暂的降血压作用。李子性微温，故不宜多食，多食会损伤脾胃、生痰、助湿。



草 莓

草莓 性寒 味甘酸。祖国医学认为 草莓具有养血益气、润肺止咳、清热除烦、解毒消炎、理肠通便之功效 是肺热咳嗽、消化不良、暑热烦渴、气虚贫血、便秘、疮疖肿毒、毒蛇咬伤等患者的进补康复营养果品。现代医学研究认为，草莓所含的有机酸能促进人体新陈代谢 使血液流通 还可排除尼古丁毒素 减轻烟草对人体的危害。草莓性寒 故脾胃虚寒者 少食为妥。



香 蕉

香蕉 性凉 味甘。祖国医学认为 香蕉具有清热解毒、滋阴润肺、降压润肠之功效。香蕉含有丰富的糖类、维生素和矿物质等 尤其含钾量高 钾能降低机体对钠盐的吸收 故有降血压的作用。香蕉可降低胃酸 保护胃壁。香蕉富含纤维素 可使大便松软润滑 故对便秘、痔疮患者大有益处。据有关研究发现 糖尿病患者常食香蕉 可使尿糖相对降低。香蕉是糖尿病、心血管病、胃溃疡、便秘患者的进补康复果品。香蕉性凉 故脾胃虚寒、大便溏泻、急慢性肾炎及肾功能不良者 少食为妥。