声明

本电子书由中国农业出版社数字出版，相关权利归中国农业出版社拥有。读者、著作权人和（或）依法可以行使著作权的权利人如有疑问，请与中国农业出版社联系：

地址：北京市朝阳区麦子店街１８号楼

邮编：100026

电话：010-64194921　010-65005894

E-mail：lishanzhao@sina.com

中国农业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



养生果品小百科

李 明　刘东莉　编著

农村读物出版社



养生果品小百科

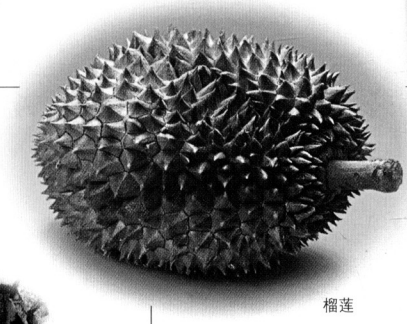
Yangshengguopinxiaobaike

李　明　刘东莉　编著

农村读物出版社



连雾



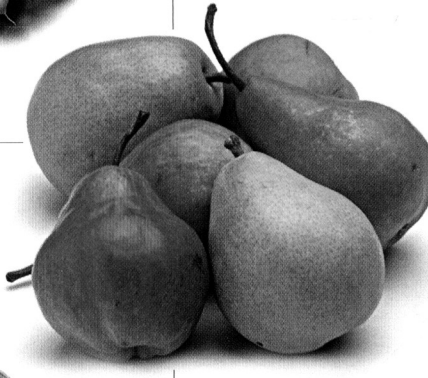
榴莲



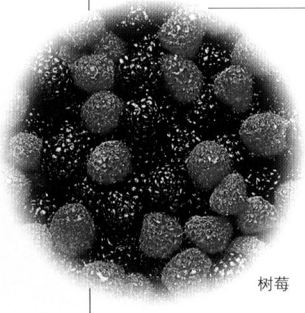
澳洲坚果



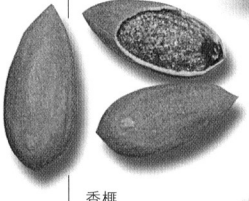
蛋黄果



梨



树莓



香榧



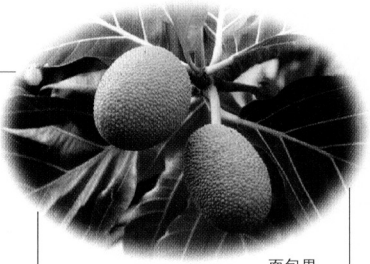
油梨



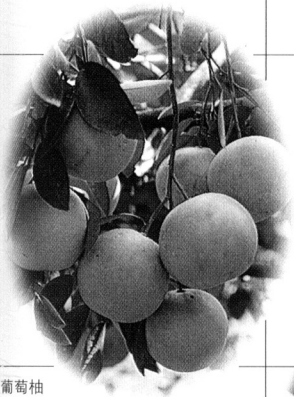
橄榄



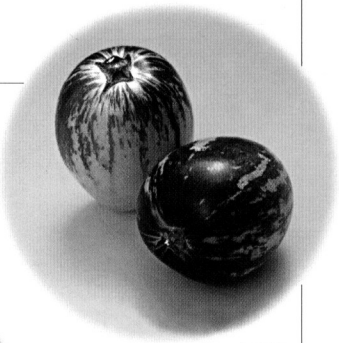
洛神葵



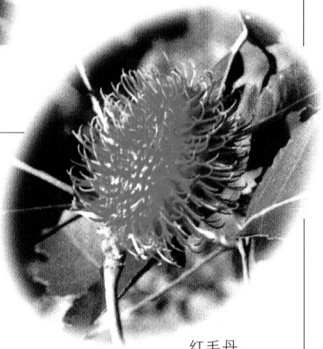
面包果



葡萄柚



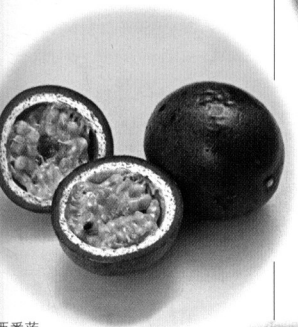
人参果



红毛丹



凤眼果



西番莲

扁桃仁





蟠桃

需要全本请访问 www.ertongbook.com



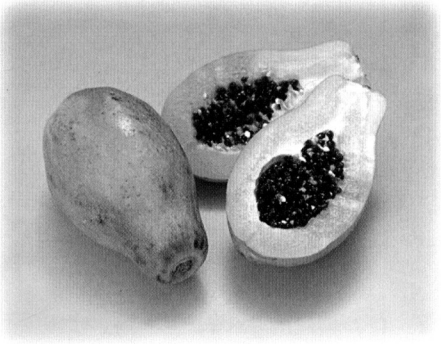
穗醋栗

毛叶枣





山茱萸



番木瓜



人心果



无花果



神秘果



山竹子

目 录

干鲜果品篇



水 果 …… 2

苹果 …… 3

梨 …… 5

山楂 …… 7

木瓜 …… 9

桃 …… 11

李 …… 12

杏 …… 13

樱桃 …… 15

枣 …… 17

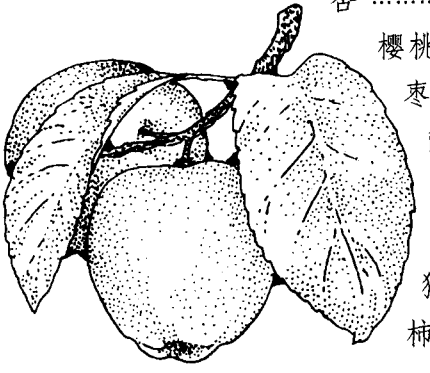
酸枣 …… 18

葡萄 …… 19

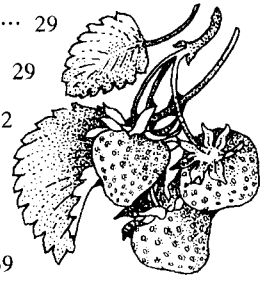
石榴 …… 20

猕猴桃 …… 22

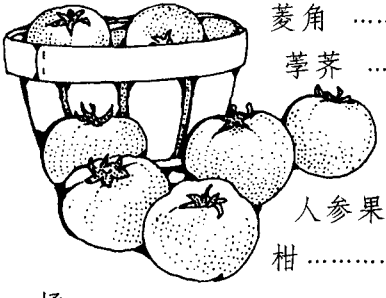
柿子 …… 25



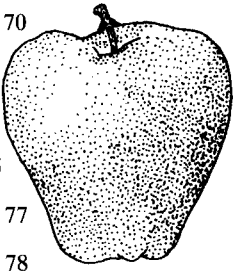
君迁子 …… 29
无花果 …… 29
西瓜 …… 32
甜瓜 …… 34
草莓 …… 37
桑椹 …… 39

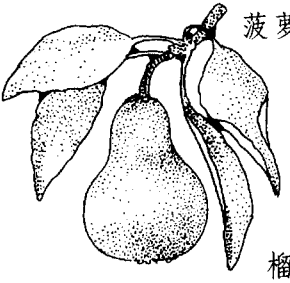


越橘 …… 41
树莓 …… 42
醋栗 …… 43
穗醋栗 …… 44
沙棘 …… 45
沙枣 …… 46
五味子 …… 47
山茱萸 …… 49
金樱子 …… 50
菱角 …… 51
荸荠 …… 53
藕 …… 55
番茄 …… 57
人参果 …… 59
柑 …… 59
橘 …… 61
橙 …… 64
柚 …… 66
葡萄柚 …… 68

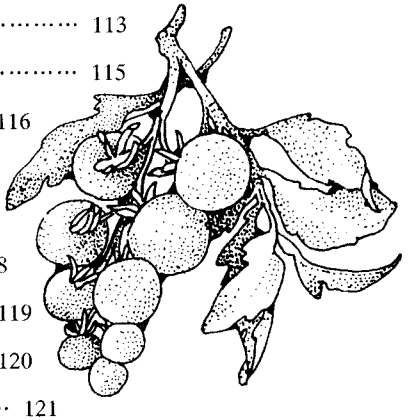


柠檬 …… 70
金橘 …… 72
黄皮 …… 74
佛手 …… 75
香橼 …… 77
荔枝 …… 78
龙眼 …… 80
梅 …… 83
杨梅 …… 85
枇杷 …… 87
杨桃 …… 89
芒果 …… 91
橄榄 …… 94
番木瓜 …… 95
番石榴 …… 98
番荔枝 …… 99
菠萝 …… 100
菠萝蜜 …… 102
香蕉 …… 104
甘蔗 …… 106
椰子 …… 107
榴莲 …… 109
山竹子 …… 110
人心果 …… 111
莲雾 …… 112

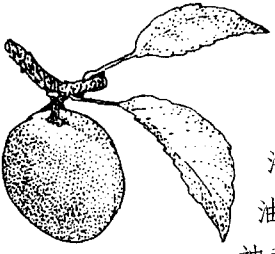




西番莲 …… 113
油梨 …… 115
蛋黄果 …… 116
余甘子 …… 117
蒲桃 …… 118
毛叶枣 …… 118
红毛丹 …… 119
火龙果 …… 120
刺梨 …… 121



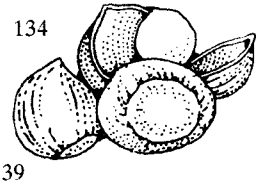
枳椇 …… 123
三叶木通 …… 124



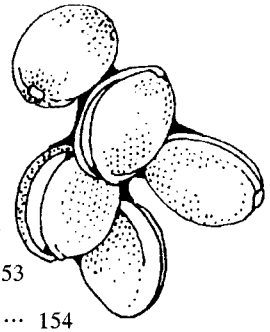
火棘 …… 125
罗望子 …… 126
面包果 …… 127
海枣 …… 128
油橄榄 …… 128
神秘果 …… 130

干　果 …… 131

核桃 …… 131
栗子 …… 134
榛子 …… 136
阿月浑子 …… 138
山核桃 …… 139
白果 …… 141



松子 …… 143
香榧 …… 145
扁桃仁 …… 146
芡实 …… 148
莲子 …… 149
花生 …… 151
葵花子 …… 152
西瓜子 …… 153
南瓜子 …… 154
甜杏仁 …… 155
红枣 …… 157
葡萄干 …… 159
柿饼 …… 161
桂圆 …… 163
荔枝干 …… 165
罗汉果 …… 166
腰果 …… 168
槟榔 …… 169
凤眼果 …… 171
玫瑰茄 …… 171
文冠果 …… 172
澳洲坚果 …… 173
油瓜 …… 173



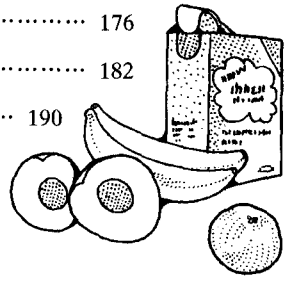


需要全本请访问 www.ertongbook.com

养生果品篇

日常食用 …… 176

春季水果养生 …… 176
夏季水果养生 …… 182
秋季水果养生 …… 190
冬季水果养生 …… 200



患病时食用 …… 210

贫血病人应吃哪些水果 …… 210
急性腹泻时是否可以吃水果 …… 211
便秘患者如何食用水果 …… 212
肝炎病人应多吃水果 …… 212
化疗和放疗病人如何吃水果 …… 213
牙周病患者如何吃水果 …… 214
低血糖症病人能吃哪些水果 …… 214
肥胖症患者如何吃水果 …… 215
糖尿病人应选择什么水果 …… 216
溃疡病人何时吃水果 …… 217





实用果品篇



水果与健康 …… 220

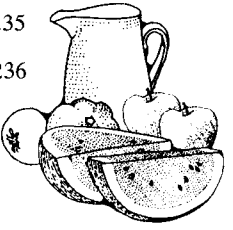
什么样的瓜果是绿色水果 …… 220
“催熟”的瓜果是否有损健康 …… 220
水果能否替代蔬菜 …… 221
吃水果越多越好吗 …… 222
维生素片可以代替水果吗 …… 223
多吃水果不易患癌症 …… 223
喝果汁可代替吃水果吗 …… 224
吃水果的禁忌 …… 225
怎样给婴幼儿吃水果 …… 227
为什么儿童不宜多吃果冻 …… 228
水果能作正餐吗 …… 229
吸烟时喝果汁的危害 …… 230
瓜皮果屑的药用 …… 230
多喝水果酒也会醉人 …… 231
旅行时选食水果 …… 232

水果与美容 …… 234

正确认识水果与美容 …… 234



哪些果汁可以美容 …… 235
天然果汁敷面法 …… 236
水果与减肥 …… 239
水果与排毒 …… 240



水果与美食 …… 241

家庭自制天然果汁 …… 241
家庭自制果酱 …… 243
家庭自制果酒 …… 244
水果入肴 …… 246
果酒的种类 …… 247



关于葡萄酒 …… 248

送果品的艺术 …… 250

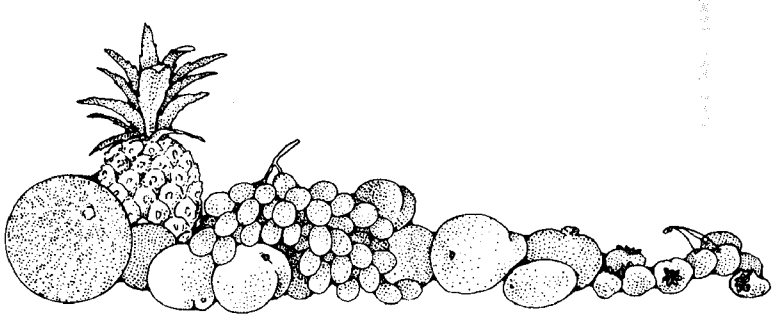
吃水果，显性情 …… 252

附录　果品营养成分表 …… 254

水果营养成分 …… 254
干果营养成分 …… 261

主要参考文献 …… 264

干鮮果品篇



水 果

水果含有丰富的碳水化合物、维生素和矿物质，还含有果酸（苹果酸、柠檬酸、酒石酸）、鞣质、芳香物质、各种糖苷等。

水果中所含的膳食纤维有促进肠道运动、排除体内有毒代谢产物的作用，可预防和治疗便秘。还可降低胆固醇，防止动脉硬化，预防糖尿病、高血压等病症。水果中所含葡萄糖和果糖有解除疲劳的作用，所含的果胶物质能降低血中胆固醇，也有预防动脉硬化等心血管疾病的作用。水果中的维生素C含量极为丰富，即使经长期保存，维生素C也几乎不被破坏，又因水果多为鲜食，所以水果是人体所需维生素C最好的供给源。水果富含钾，有利尿作用，可预防高血压。在水果含量丰富的矿物质中80%是钾、钠、钙等成分，水果在味感上呈酸味，但它的灰分却在体内呈现碱性，因此属碱性食品。如果食用肉类、面食过多，会造成机体内酸多而碱不足，人体内的酸碱平衡被破坏，从而产生许多不良影响。在这种条件下，白细胞的杀菌力降低，造成机体抗病能力下降。因此，常食水果有助于维持人体内的酸碱平衡。



此外，水果中所含丰富的果酸物质，在其他食品中是没有的。果酸不仅能够促进肠道运动，促进食欲，帮助消化，而且还可以阻止糖转化成脂肪，有助于减肥和健美。

苹　果

营养　含有丰富的糖类、果胶、果酸和膳食纤维，并含有丰富的钙、磷、钾、锌等矿物质元素。其中果酸主要有苹果酸、柠檬酸、酒石酸、单宁酸等。

性味　味甘、微酸，性凉。

功效　生津、开胃、除烦、醒酒，并能维持人体酸碱平衡，清除体内垃圾，止泻解毒，降低总胆固醇含量。含有丰富的钾盐，可帮助病人排除体内多余的钠盐，还可以起到降血压的作用，并可防治动脉硬化，有益肾病的治疗。含有丰富的果酸，有消炎作用，可以杀死细菌和病毒，预防感冒和上呼吸道疾病的发生。

禁忌　脾胃虚寒、腹痛腹泻者不宜多食。习惯性便秘、产后便秘、大病后便秘者要慎食。

选购　对于红颜色苹果来说，着色越好，品质越高。刚上市的苹果肉硬脆、多汁品质好，存放超过1个月后，会出现肉质沙化、果肉变面。

保存　剔除有病虫和机械损伤的果，果柄保留完

需要全本请访问 www.ertongbook.com