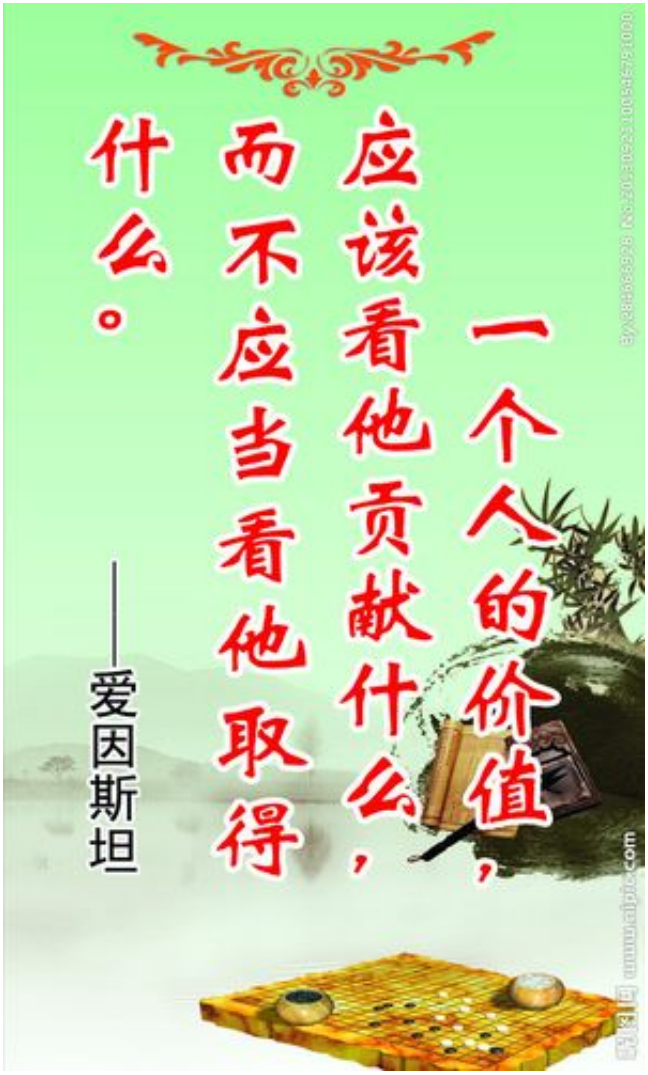
水果知识大全

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170719800447173.html

范文网，为你加油喝彩！

2024年2月6日发(作者：致爱歌词)



一：水果到底应该饭前吃，还是饭后吃？空腹的时候胃酸比较多，这时食用水果的话，会刺激胃分泌更多的胃酸，导致胃部不适；因此，饭中、饭后吃水果，比较妥当。

二：酸、甜果类可否一起食用？ 网路盛传：葡萄柚、凤梨、橘子、柠檬等酸味水果，不适合与释迦、西瓜、甜瓜、香蕉等甜味水果一起食用，否则会引发腹胀不适；其实混吃无妨，但先吃酸的，再吃甜的比较好；倘若先甜后酸，那么酸的水果会因为味觉疲乏而让人觉得"更酸"！

三：橘子能不能与萝卜同食？ 橘子忌与白萝卜同食，是因为白萝卜食后产生的"硫氰酸"代谢物，易与橘子中的类黄酮物质所产生的代谢物互相作用，抑制人体吸收碘，导致甲状腺功能不彰；其实，包括高丽菜、小白菜都有这种副作用，但若非"大量食用"，否则不必过虑。

四：葡萄柚利不利部分心血管疾病用药的代谢？ 葡萄柚若与降血压、降血脂、镇静剂及抗组织胺药物混合食用，会导致这类药物不易从肝脏代谢排出，留在体内造成血液中药量浓度上升。

五：桃子可不可以与甲鱼一起吃？ 桃子若与甲鱼（鳖）一起吃，容易出现腹泻；理由是，甲鱼为"滋腻"补品，本来就不好消化，桃子又容易导致胀气，两者相加，身体自然会感到不适。

六：海鲜可不可以与水果同食？ 海鲜中的钙质和水果中的鞣酸，会结合形成不易消化物质，导致肠胃不适，产生腹痛、恶心呕吐等现象。含鞣酸较多的食物，如柿子、葡萄、石榴、山楂、橄榄等，不宜与海鲜同食。

七：感冒时，可不可以吃水果？ 老一辈的人常说，感冒就是受到风寒，水果属寒性，感冒时吃水果，等于寒上加寒！其实，水果富含维他命C，在感冒期间对改善病情是有帮助的，但是，包括橘
子、香瓜、水梨、番茄等较寒的水果，确实不宜吃太多，多喝水倒是比较有帮助。

1.饭前还是饭后吃水果好？ 饭前还是饭后食用水果，要依各人体质而定。美国的研究发现，饭前1～2个小时吃水果或饮果汁，水果或果汁内的糖分能在一定程度上满足体内热量的需求，从而 减少对食物的需求量。因此想减肥的人，不妨在饭前1～2个小时吃点水果。但是消化功能不良者最好在饭后1小时再吃水果。
2.水果应该带皮吃还是削皮吃？ 通常果皮中的维生素C比果肉含得多。在100克鲜柑橘、柠檬或甜橙的果皮中，维生素C的含量为130、140和170毫克，而100克鲜柑橘、柠檬和甜橙 的果肉中所含的维生素C为38、65和55毫克。100克苹果果肉仅含12～13毫克维生素C，而100克鲜苹果皮含60毫克。因此，从获取维生素C的角 度讲，水果带皮吃好。 但考虑到水果在采摘前可能被喷打农药，采摘后又人工催熟，或为了储藏保鲜而进行表皮上蜡，为安全起见，水果还是削皮吃好。但是葡萄不好削皮，因此吃前要认
真清洗。而且葡萄皮所含白藜芦醇较多，白藜芦醇对保护血管有效。 3.烂水果削掉腐败部分后还能吃吗？

有人认为，把坏的部分去掉了，吃余下好的部分不会影响健康。也有街头不法小贩将出现部分腐烂的西瓜、哈密瓜、菠萝切块卖给顾客。其实，病原微生物侵入

果品 造成局部溃烂，肉眼很容易看到，但在腐败过程中产生的有害、有毒物质会污染尚未发生病变的果肉，则是肉眼看不到的，有些真菌及其毒素还具有致癌作用，食用
后对人体有害。所以，就算已经剔除了腐烂的部分，这样的水果仍不能吃。 4.是不是进口的水果更有营养？ 加入WTO后，很多“ 洋水果 ”进入了中国市场。由于品种、栽培技术、气候条件、分级包装等技术手段，使得进口水果的外观胜出一筹。尤其是其精湛的上蜡工 艺，更使得果品色泽鲜艳，光亮照人。为了达到防腐保鲜的目的，有的进口果品还在涂料中加入了激素、防腐剂、石蜡、树胶等物质，尽管大部分果品涂料具有可食
性。其实，进口水果不一定比国内果品更有营养，人们不必过于追新求异。 5.吃菜可以代替吃水果吗？ 一些水果所含的具有其特殊功能的物质，如白藜芦醇、苹果酸、苦杏仁甙、柠檬苦素、木瓜蛋白酶、番茄和西瓜中的番茄红素等，对人体均能产生特殊功效，而这些 物质都是蔬菜所没有的。因此，我们应当既吃蔬菜，也吃水果。
6.食用反季节水果安全吗？ 在科技发达的今天，利用日光、温室等科技手段和设备，即使是在冰天雪地的北方，人们也可以吃到现摘下的西瓜、草莓、葡萄、甜瓜，甚至是热带水果木瓜、番石 榴等。 所谓反季节水果，就是指这些利用设备栽培的水果。虽然反季节水果比贮藏的水果新鲜，但又存在一些不可克服的缺点：比同类应季水果贵，可质量并不一定高，不 仅维生素C含量低，而且往往风味不足，口感欠佳。一些不法商贩为了销售货品，常利用化学试剂催熟反季节水果。如用催熟剂乙烯利催熟葡萄，尽管此药毒性较 低，但长期食用对人体有害。还有的商贩为了让香蕉表皮嫩黄好看，使用二氧化硫熏蒸香蕉。二氧化硫及其衍生物不仅对人体的呼吸系统产生危害，还会引起其他脏
器的病变。用催熟剂、膨大剂等激素类物质催熟增大的草莓，个儿大，形状不规则，外观挺好看，但味道很差。

7.怎样去除水果上残留的农药？ 了解、掌握购买果品的常识性知识，才能辨别水果的正常颜色、气味、成熟度，才能买到优质水果。通常颜色和形体异常的果品可能在生长中使用了激素、色素或进

行了熏蒸。果品表面留有药斑或有异常、刺鼻化学味道的果品更不能买。 为安全起见，买到家的水果，要在食用前认真清洗。对于表皮不光滑的水果，要用毛刷刷洗。能去皮的水果可在去皮后食用。

8.如何挑选新鲜水果？ 一看：新鲜的水果表皮光滑，色泽亮丽，有光彩。不新鲜的水果因失水而造成萎蔫，表皮发皱，不光亮。自然成熟的水果果皮颜色均匀，人工催熟的水果果皮颜色不
自然，色泽深。个头儿超大的果品很可能使用了膨大剂。
二摸：自然成熟的水果有弹性，而不熟的或人工催熟的水果手感较硬，果实发沉。
三闻：成熟适度、品质优良的水果有其特有的果香。 四尝：好不好，一尝就知道了。

9.水果应该怎样保存？ 果蔬维生素C的下降程度主要取决于果蔬的种类及贮藏条件。多数维生素C含量高的果蔬，在贮藏过程中损耗得也多。水果最好吃多少买多少，放得愈久，水果的营 养及口味就愈差。大部分水果无须清洗即可直接放进冰箱保存，并应在一周内吃完，否则容易腐烂变质。而香蕉、凤梨、芒果、木瓜、柠檬等水果，只需在室内阴凉 的角落处存放即可，不宜长时间冷藏。

水果营养知识大全

每个人的体质皆不同，有人是寒性体质，手脚常冰冷。有人是热性体质，常口干舌燥，故要懂得选择适合自己体质的水果。本书详细列出各种水果的正确 属性，是寒凉性或温热性，让读者可以根据身体状况而有所选择。选择了适合自己的水果后，如果你能更进一步了解每种水果的功效，就知道如何正确运用了。像

是：

◎用橙子、柠檬与葡萄所制成高C果汁，能迅速有效的退高烧。

◎青苹果磨泥吃，可改善腹泻下痢。

◎三餐佐食两粒酸梅，能改善常腹泻又便秘的肠躁症。

◎常喝菠萝汁，可化痰清咳。

◎常吃木瓜与香蕉，能改善排便不顺与痔疮。

◎每日吃葡萄柚，可降低血脂肪。 „ „ 等。

另外，特别重要的是，有些水果对某些疾病是禁忌，不可吃，如：

◎过敏体质的人(如鼻过敏、眼睛痒或皮肤痒)就不可吃芒果，否则全身会引发荨麻疹，痒得不得了。

◎肾功能较差的人(如后腰两侧常酸痛、排尿不顺或手脚常浮肿)千万不可吃杨桃，否则就会发生打嗝打不停，使肾病更严重。

◎咳嗽的人不可多吃橘子或其它较寒凉的水果，否则咳嗽会加剧，不易改善。

◎服用心脏病药或高血压药时，不可同时吃葡萄柚，否则病情会恶化。

◎肾病患者，特别是尿毒或洗肾的人，不可吃含钾量较高的水果，否则容易导致病况严重。 „ „ 等。

吃水果的好处多：

养血美容——桃

养阴润肺——梨

益智果——苹果

宣肺理气——柑橘类

滋阴润肠——香蕉

滋补肝肾——葡萄

清热解暑——西瓜

补血益颜——荔枝

水果之王——猕猴桃

健脾解渴——菠萝

补中养血——樱桃

健胃消食——山楂

镇咳消炎——石榴

润肺化痰——柿子

百果之王——芒果

润肺止咳——杏子

蜜瓜之王——伊丽莎白瓜

排毒消食——甜瓜

镇定安神——草莓

润肺平喘——无花果

清肺利咽——橄榄

清肝涤热——李子

凉血解毒——荸荠

补虚健脾——红枣

补肾强骨——栗子

补肾养心——莲子

补肾固肺——白果

抗衰美容——芝麻

滋养调气——花生

健脑抗衰——玉米

健脾通便——红薯

胆固醇宜吃苹果；

糖尿病宜吃菠萝、杨梅、樱桃、梨；

肝炎宜吃梨、香蕉、苹果、西瓜、柠蒙、干果、大枣、黑皮西瓜；

肠道病宜吃苹果、石榴、红果、荔枝、柿饼、忌食生枣；

高血压宜吃香蕉、苹果；

冠心病宜吃柑桔、柚子、杏子、草莓；

哮喘病宜吃梨、荔枝；

百日咳宜吃罗汉果、橄榄；

口腔病宜吃西瓜、忌食桔子；

流感宜吃葡萄、草莓、西瓜、木瓜、芒果；

胃溃疡宜吃表绿香蕉，以促进胃粘膜细胞生长，促进溃疡愈合，防止胃酸侵蚀胃避，但黄熟香蕉无此功效；

锌缺乏症苹果汁具有疗效；

肺气咳喘枇把有降气痰、清肺和胃功能；

☆头发 染发烫发——鳄梨

染发烫发过程会夺走头发的水分和油脂，头发变得干枯。成熟的鳄梨中含有30%的珍贵植物油脂——油酸，对干枯的头发有特殊功效。

☆大脑 过度用脑——香蕉

过度用脑导致人体内维生素、矿物质及热量缺乏，除了大脑疲惫，还常常感到情绪低落。此时补充香蕉可提供所需营养物质并缓解消极情绪。由于过度用脑消耗多种维生素，因此营养师建议同时补充善存等多维生素片。

☆眼睛 过度用眼——番木瓜

长时间盯着电脑屏幕或电视屏幕，过度用眼，则视网膜感光所依靠的关键物质维生素A大量消耗，眼睛感到干燥、疼痛、怕光，甚至视力下降。此时就需要食用可提供大量维生素A的番木瓜。

☆牙龈 牙龈出血——猕猴桃

牙龈健康与维生素C息息相关。缺乏维生素C的人牙龈变得脆弱，常常出血、肿胀，甚至引起牙齿松动。猕猴桃的维生素C含量是水果中最丰富的，因此是最有益于牙龈健康的水果。

☆心脏 心脏病史——葡萄柚

胆固醇过高严重影响心血管健康，尤其有心脏病史者，更要注意控制体内胆固醇指标。葡萄柚是医学界公认最具食疗功效的水果，其瓣膜所含天然果胶能降低体内胆固醇，预防多种心血管疾病。

☆肺脏 长期吸烟——葡萄

长期吸烟的肺部积聚大量毒素，功能受损。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率，帮助肺部细胞排毒。另外，葡萄还具有祛痰作用，并能缓解因吸烟引起的呼吸道发炎、痒痛等不适症状。

☆肌肉 肌肉拉伤——菠萝

肌肉拉伤后，组织发炎、血液循环不畅，受伤部位红肿热痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用,可促进组织修复，还能加快新陈代谢、改善血液循环、快速消肿，是此时身体最需要的水果。

☆皮肤 预防皱纹——芒果

若皮肤胶原蛋白弹性不足就容易出现皱纹。芒果是预防皱纹的最佳水果，因为含有丰富的β—胡萝卜素和独一无二的酶，能激发肌肤细胞活力，促进废弃物排出，有助于保持胶原蛋白弹性，有效延缓皱纹出现。

☆血液 供氧不足——樱桃

容易疲劳在多数情况下与血液中铁含量减少，供氧不足及血液循环不畅有关。吃樱桃能补充铁质，其中含量丰富的维生素C还能促进身体吸收铁质，防止铁质流失，并改善血液循环，帮助抵抗疲劳。

☆脚部 脚气困扰——柳橙

体内缺乏维生素B1的人容易有脚气困扰。这种情况下最适合选择柳橙，它富含维生素B1，并帮助葡萄糖新陈代谢，能有效预防和治疗脚气病。

想要有美美的腿，可以多吃下面这些水果和食物，可以排除下半身的水分滞留，让双腿纤细匀称，肌肤柔嫩光滑。

想要像水果妹一样有漂亮的美腿，试一试下面水果的匀腿效果。

1香蕉

卡路里有点高的香蕉，其实可以当正餐吃。它有特多的钾，脂肪与钠却低得很，是符合美丽双腿的营养需求。

2苹果

它的钙量比一般水果丰富很多，有助于代谢掉体内多余的盐分。苹果酸还可代谢掉恼人的热量，让你和下半身肥胖说拜拜。至于水溶性纤维质的果胶，可解决便秘，清肠胃之后，下半身就会轻盈不少。

3木瓜

吃了大鱼大肉，又老是坐着不动，脂肪容易堆积在下半身。木瓜的蛋白分解酵素、番瓜素，可帮助分解脂肪，减低胃肠的工作量，让赘肉多多的双腿慢慢变得结实有骨感。木瓜中的果胶成分还有整肠的功能，可以净化体质、美化肌肤。

4西瓜

清凉的西瓜，拥有利尿元素、酸柠檬黄素，能使让人变胖的盐分随尿排出，对结实肌肉和对付松垮浮肉很有效果。此外它的钾含量不少，可以修饰美化双腿的线条。

5葡萄柚

独特的果酸成分，能使新陈代谢更顺畅，卡路里低，含钾量却是水果中的前几名。多尝葡萄柚的酸滋味，就一定有机会成为迷人的美腿小姐。

6奇异果

奇异果的维他命C很多是众所皆知的，其实它的纤维素含量也相当丰富，纤维吸收水分膨胀，可产生饱足感。此外，水果纤维能增加分解脂肪酸素的速度，避免过剩脂肪让腿部变粗，所以也是受欢迎的美腿水果。

7芹菜

芹菜有大量的胶质性碳酸钙，容易被人体吸收，补充纤直双腿所需的钙质。芹菜对心脏不错，又有丰富的钾，对预防下半身浮肿的现象十分有益。

8菠菜

多吃菠菜可以使血液循环更为顺畅活络，这样自然而然能将新鲜的养分和氧气送到双腿，恢复腿部的活力与元气。

9红豆

红豆里的石碱酸成分，可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿，也能排除腿部的浮肿。另外有丰富的纤维素，可以迅速帮助排泄体内盐分、脂肪等废物，对美腿是有百利无一害的好食物。

10蛋

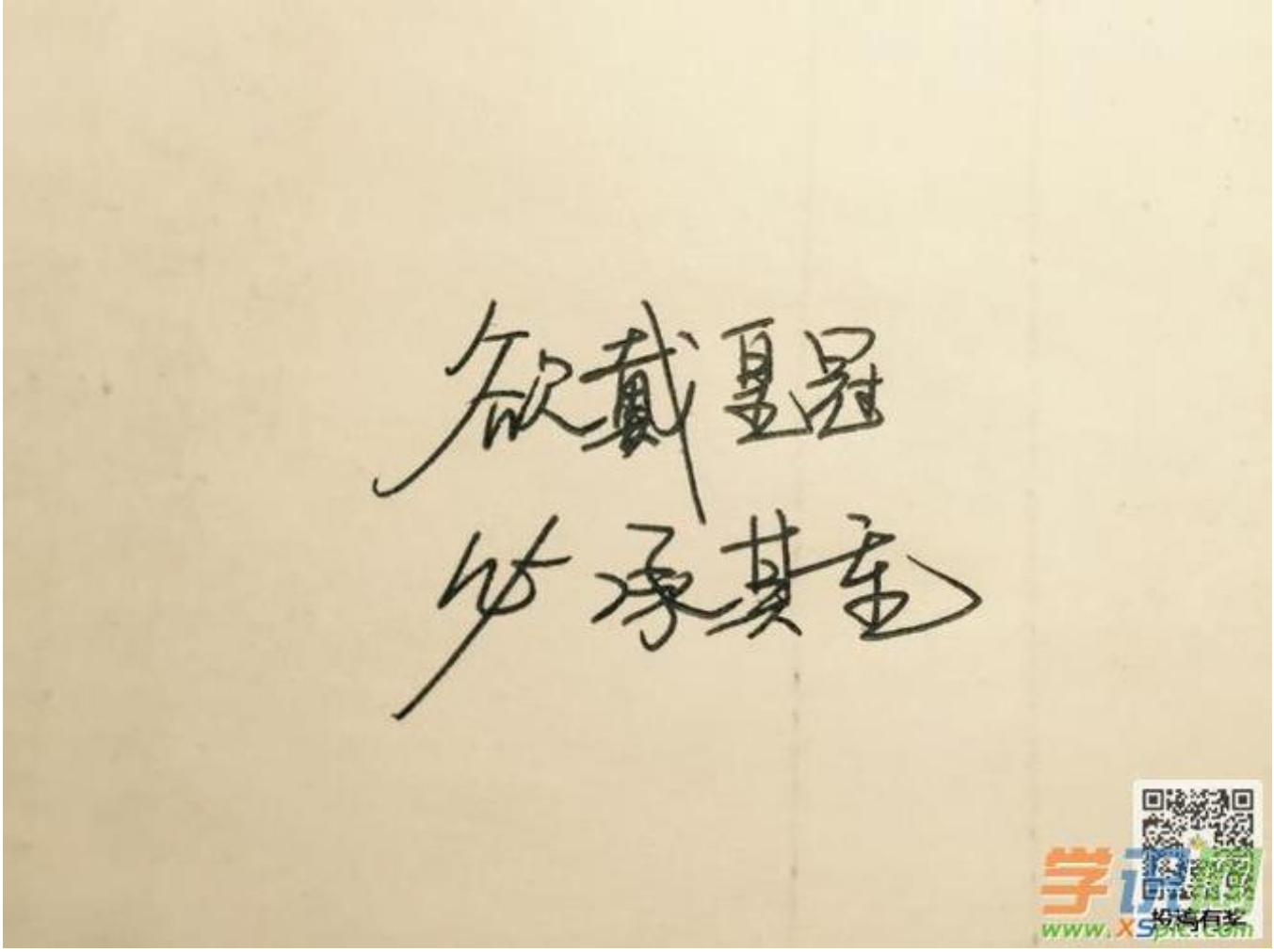
多吃蛋也能美腿，这是因为蛋里面的维他命A，可以让双腿的肌肤水嫩嫩的，维他命B2则可消除脂肪。其他的磷、铁、维他命B1、烟碱酸，也都对消除下半身的赘肉有效果。

11海苔

维生素A、B1、B2以及矿物质和纤维素，海苔可以促进代谢排水，想要有纤纤美腿，也要记得常吃。

12芝麻

芝麻能提供人体所需的维他命E、B1、钙质，特别的是它的亚麻仁油酸成分，可去除附在血管壁上的胆固醇。最好是买芝麻粉或是直接吃芝麻糊才能充分吸收这些美腿的必要元素。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由范文网开发