

菠萝大丰收



平性水果的食疗价值

撰文 马淑然 供图 高清 沈海滨

水果的种类很多，不同的水果均含有很多水分，在为人体补充大量津液的同时，还可以补充不同类型的营养。在前两期中，我们谈了寒性和温性水果的食疗价值，其实，在水果家族中还有一类“人缘最好”的平性水果，具有“广结善缘”的作用。也就是说，不同体质类型的人均可食用。这类水果性平，适用人群广，无论阴虚、阳虚、气虚、气郁、瘀血、湿热、痰湿等体质的人均可适当食用，但在有些疾病状态下也

有不能食用的情况，因此，了解其食疗价值，可以“以一当十”，不但可以借助其特殊食疗作用调养疾病，还可补充营养，强壮身体。那么，赶紧来了解一下吧。

菠萝

基本介绍：菠萝（*Ananas comosus*）是一种速生快长的草本热带果树，性喜温暖。菠萝又称凤梨，是热带名果之一，原产于巴西、阿根廷和

巴拉圭一带，16世纪从巴西传入中国。我国菠萝产地有台湾、福建、海南、广东、广西等，云南、贵州南部也有少量栽培。

经典功用：味甘、微酸，性平，入胃、肾经，具有清暑解渴、消食止泻、补脾胃、固元气、益气血、祛湿消肿和醒酒等功效。

食用建议：适宜身热烦躁、肾炎、高血压、支气管炎、消化不良者食用。溃疡病、肾病等患者和凝血功能障碍

的人应禁食菠萝，发热及患有湿疹疥疮的人也不宜多吃。另外，菠萝容易引起过敏，食用的时候要注意。

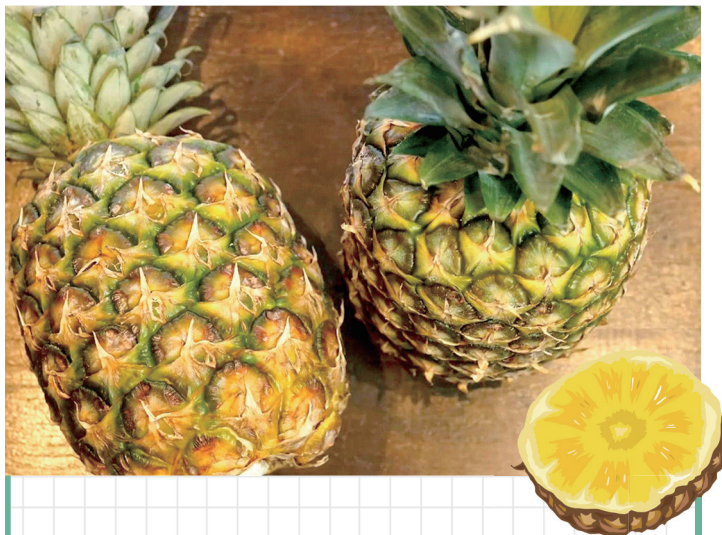
现代研究：菠萝的果肉中含有多种营养成分，其中“菠萝朊酶”是一种天然的植物蛋白酶。此酶可以分解蛋白质，溶解阻塞在组织器官中的纤维蛋白及血凝块，并改善组织局部的血液循环，降低血黏度、血脂，消除炎症

和组织水肿。菠萝中所含糖、盐和酶类有利尿消肿的作用，对肾炎和高血压患者大有裨益，对老年支气管炎也有一定的辅助治疗效果。菠萝富含维生素 B₁，能促进人体的新陈代谢，消除因亚健康引起的疲劳感。菠萝富含的纤维素，能够有效地预防习惯性便秘。



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，博士后合作导师，中医基础理论教研室主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委及审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周六下午，北京朝阳中医院周日上午。



菠萝容易引起过敏的有三类物质：一是苷类。如果不经处理，苷类物质会引起人体皮肤、口腔黏膜过敏反应，出现口腔发痒、发麻等临床表现。二是5-羟色胺。这种含氮的有机物会导致血管剧烈收缩，升高血压。每100克菠萝果汁中含2.5~3.5毫克5-羟色胺，因此，如果过多食用菠萝会引发头部血管收缩而导致头痛症状。三是菠萝蛋白酶。这种蛋白水解酶可以分解纤维蛋白和血凝块，有些人胃液会分解掉这种酶，但也有过敏体质的人吃后十几分钟便会出现吐泻、腹痛、头痛、头晕、荨麻疹等症状，严重者还会出现呼吸困难和休克，此即“菠萝过敏症”。

如何预防菠萝过敏呢？这里推荐的方法是：

- 1.盐水浸泡后生吃：为了保持菠萝的新鲜口味，可以把生菠萝切成小块或薄片状。然后把菠萝块或片放在淡盐水中浸泡半个小时，再用凉开水冲去咸味，这样可以达到预防过敏的目的。
- 2.煮熟后食用：菠萝除了生吃外，还可以将菠萝去皮后切成片状或块状，放在开水里煮10余分钟后再吃，其目的是让菠萝蛋白酶变性失去致敏作用。现代研究发现，在45~50℃温度下此酶就会失去活性，因此开水煮菠萝时间不宜过长。如果到了100℃以上，90%以上的菠萝蛋白酶和苷类同时被破坏，5-羟色胺能溶于水，菠萝的酸涩口味也会大大增加。

海棠

基本介绍:海棠是蔷薇科苹果亚科一些植物的统称,包括苹果属(*Malus*)和木瓜属(*Chaenomeles*)的一些植物。海棠原产我国,现主要分布在华北,集观赏及生态保护于一体。海棠果用于食用,仅集中在少数几个海棠品种上。

经典功用:味甘、微酸,性平,入脾、胃二经,具有生津止渴、健脾止泻、扶助正气、防止贫血的功效。

食用建议:海棠果颜色



海棠果的六大功效为生津止渴、健脾开胃、涩肠止泻、扶助正气、防止血虚和促进消化。其食用方法很多,建议如下:

1. 直接食用。海棠果生吃,买回的海棠用清水冲洗干净,就可以直接食用,味道酸甜可口。建议饭后半小时食用为佳。
2. 作沙拉食用。先将海棠果的皮去掉,然后加上沙拉酱和炼乳,搅拌均匀成沙拉,使每一个海棠均裹满沙拉酱和炼乳,这样的海棠沙拉味道更加鲜美。
3. 海棠晒干食用。海棠果生吃略酸,如果切开晾成含水量30%的海棠干,甜度会增加,口感会更好,且储藏期可长达3年,便于保存。
4. 海棠干冲水饮用。在海棠干冲水时,适当加入一些蔗糖,口味酸甜,沁人心脾,可健脾开胃,有助消化。

此外,有条件的话也可将海棠加工成果酱或果脯,放入冰箱即可长期食用。



鲜红,甜中略带酸味,令人回味无穷。需要提醒大家的是,由于海棠之酸可以破坏胃黏膜,有胃溃疡及胃酸过多者忌食。

现代研究:海棠果实中含有多种糖类、矿物质、维生素,且粗纤维含量较高。这些营养元素可以生津止渴、补充营养、增强免疫力,预防缺铁性贫血和骨质疏松。海棠含有的有机酸可以促进消化液分泌,帮助消化,还具有收敛止泻的作用,从而缓解腹泻下痢、大便溏稀。

李子



李子

基本介绍:李(*Prunus salicina*)是蔷薇科李属植物,春天花开如雪,夏天果实成熟,饱满圆润。李树在我国已经有3000多年的栽培历史,我国的五果之一就是李子。

经典功用:味甘酸、性平,入肝、肾经,具有清肝除热、生津、利水的功效。

食用建议:教师、演员音哑或失音者,发热、口渴、虚癆骨蒸、肝病腹水者,慢性肝炎、肝硬化者尤宜食用。李子宜与冰糖炖食,可以润喉开音。

现代研究:李子含有丰富的糖类,多种维生素、氨基酸,以及钙、磷、铁等矿物质,可以促进消化,改善贫血头晕。李子中还富含花青素、酚酸、类黄酮等植物抗氧化剂,能够有效预防血流淤积,保持血液循环畅通,减少心脏病的发生和卒中危险。

葡萄



枇杷

基本介绍：枇杷 (*Eriobotrya japonica*) 为蔷薇科枇杷属常绿乔木，原产我国东南部，现在南方各地广泛栽培。枇杷也称芦枝、芦橘、金丸，秋冬萌发，春夏夏熟，在水果淡季时上市，所以备受人们的喜爱。

经典功用：味甘酸、性平，入肺、胃经。枇杷果具有清肺、

生津止渴的功效，枇杷核具有祛痰止咳、和胃降逆的功效。

食用建议：肺痿咳嗽、胸闷多痰、劳伤吐血者及维生素C缺乏症（坏血病）者宜食；脾虚泄泻者、糖尿病患者忌食。

现代研究：枇杷含有纤维素、果胶、胡萝卜素及多种维生素，可以滋润肌肤，改善视力，提高机体的免疫力。尤其胡萝卜素的含量较高，比苹果、梨高10倍以上。枇杷中含有苦杏仁苷，对于肺热所致的痰多咳嗽等有治疗作用。

葡萄

基本介绍：葡萄 (*Vitis vinifera* L.) 为葡萄科葡萄属落叶藤本植物，是人类早期栽培的果树之一。葡萄原产于亚洲西部地区，喜欢在昼夜温差大的环境中生长，通

常昼夜温差越大，葡萄的口感越好。

经典功用：味甘酸、性平，入肺、脾、肾经，具有补气血、益肝肾、生津液、强筋骨、止咳除烦、补益气血、通利小便的功效。葡萄果实主要用于解表透疹、利尿、安胎，葡萄根、藤主要用于祛风湿、利尿。

食用建议：糖尿病患者、便秘者、脾胃虚寒者不宜多食，多食则令人泄泻。

现代研究：葡萄营养丰富，不仅含有一般果品所共有的糖、酸、矿物质、维生素等，还含有白藜芦醇等与人类健康密切相关的生物活性物质。多吃葡萄对神经衰弱、过度疲劳大有益处，而且鲜葡萄中的黄酮类物质还能“清洗”血液，防止胆固醇斑块的形成。



枇杷

番木瓜



番木瓜

基本介绍: 番木瓜 (*Carica papaya* L.) 又称木瓜、乳瓜、万寿果, 是番木瓜科番木瓜属多年生常绿草本植物, 每年9—10月成熟。番木瓜原产于墨西哥南部及邻近的美洲中部地区, 在我国主要分布在广东、海南、广西、云南、福建、台湾等省(区)。

经典功用: 味甘、性平, 具有消食下乳、除湿通络、解毒驱虫的功效。

食用建议: 不适宜孕妇、过敏体质者。

现代研究: 木瓜的果肉中含有蛋白剂酵素, 适量食用能补充胃液。木瓜中含有胡萝卜素和维生素C, 有增强人体免疫力的功效。木瓜碱可以有效地预防体内细胞发生癌变, 提高人体的免疫力, 具有防癌、抗癌的作用。木瓜碱是一种天然的消炎杀菌成分, 可以消除身体的多种细菌及病毒, 能够减少炎症的发生。木瓜含有蛋白酶, 能够加快人体肠胃的消化与吸收, 减轻肠胃的负担, 预防、

缓解胃炎的症状, 降低肠胃疾病的发生率。

橄榄

基本介绍: 橄榄 (*Canarium album*) 为橄榄科橄榄属果树, 栽培历史悠久。橄榄原产我国南方, 现广泛栽培于福建、台湾、广东、广西、云南等地区, 野生于海拔1300米以下的沟谷和山坡杂木林中。

经典功用: 味甘酸、性平, 具有清肺利咽、生津、解毒的功效。

食用建议: 胃酸过多和胃溃疡患者不宜食用。

现代研究: 橄榄营养丰

富, 果肉内含蛋白质、糖类、脂肪、维生素及钙、磷、铁等矿物质, 尤适于女性、儿童食用。橄榄中含有大量鞣酸、挥发油、香树脂醇等, 具有滋润咽喉、抗炎消肿的作用。含有的维生素E和抗氧化成分, 能保护皮肤, 防止皮肤损伤和衰老。橄榄能促进血液循环, 防止动脉硬化及动脉硬化并发症、高血压、心力衰竭等。橄榄中含有的某些多酚可以延缓大脑疾病的进程, 改善线粒体功能, 从而起到预防老年性痴呆的作用。

朋友们, 本期介绍的平性水果知识, 您掌握了吗? 一日三餐, 食不可无果, 不同水果的食疗价值您一定要牢记在心, 这样不仅可以美容养颜还可以健康长寿, 希望你吃好水果, 青春永驻!

(责编 桑新华)



橄榄

