

---

# 关于各种水果的营养成分及保健作用

---

# 1. 香蕉



- 香蕉是人们喜爱的水果之一，欧洲人因它能解除忧郁而称它为“快乐水果”，而且香蕉还是女孩子们钟爱的减肥佳果。香蕉又被称为“智慧之果”，传说是因为佛祖释迦牟尼吃了香蕉而获得智慧。
- 香蕉营养高、热量低，含有称为“智慧之盐”的磷，又有丰富的蛋白质、糖、钾、维生素A和C，同时膳食纤维也多，是相当好的营养食品。

# 香蕉的营养价值



1. 香蕉含有大量糖类物质及其他营养成分，可充饥、补充营养及能量；
2. 香蕉性寒能清肠热，味甘能润肠通便，可治疗热病烦渴等症；
3. 香蕉能缓和胃酸的刺激，保护胃黏膜；
4. 香蕉中含血管紧张素转化酶抑制物质，可以抑制血压的升高；
5. 香蕉果肉甲醇提取物对细菌、真菌有抑制作用，可消炎解毒；
6. 香蕉中大量的碳水化合物、膳食纤维等可以防癌抗癌。
7. 小孩便秘时吃香蕉也有通肠胃的好处。



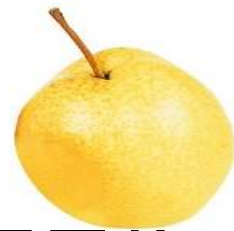
**香蕉：性凉，可降压、去燥火。畏寒体弱和胃虚的人不适宜于吃香蕉。因为香蕉在胃肠中消化得很慢，对胆囊不好。**

**吃香蕉能帮助内心软弱、多愁善感的人驱散悲观、烦躁的情绪，保持平和、快乐的心情。这主要是因为它能增加大脑中使人愉悦的5—羟色胺物质的含量。抑郁症患者脑中5—羟色胺的含量就比常人要少。**

## 2、梨



- a. 梨中含有丰富的B族维生素，能保护心脏，减轻疲劳，增强心肌活力，降低血压；
- b. 梨所含的配糖体及鞣酸等成分，能祛痰止咳，对咽喉有养护作用；
- c. 梨有较多糖类物质和多种维生素，易被人体吸收，增进食欲，对肝脏具有保护作用；
- d. 梨性凉并能清热镇静，常食能使血压恢复正常，改善头晕目眩等症状；
- e. 食梨能防止动脉粥样硬化，抑制致癌物质亚硝胺的形成，从而防癌抗癌；
- f. 梨中的果胶含量很高，有助于消化、通利大便。



- **梨果：生津、润燥、清热、化痰等功效，适用于热病伤津烦渴、消渴症、热咳、口渴失音、眼赤肿痛、消化不良。**
- **梨果皮：清心、润肺、降火、生津、滋肾、补阴功效。**
- **根、枝叶、花可以润肺、消痰、清热、解毒。**
- **梨籽：含有木质素，是一种不可溶纤维，但能在肠中溶解，形成像胶质的薄膜，能在肠中与胆固醇结合而排除。梨籽含有硼可以预防妇女骨质疏松症。硼充足时，记忆力、注意力、心智敏锐度会提高。**

### 3. 苹果

---



- 苹果的营养很丰富，它含有多种维生素和酸类物质。1个苹果中含有类黄酮约30毫克以上，含有15%的碳水化合物及果胶，维生素A、C、E及钾和抗氧化剂等含量也很丰富。
- 苹果中的含钙量比一般水果丰富，有助于代谢掉体内多余盐分。苹果酸可代谢热量，防止下半身肥胖。



---

**每天吃少量的苹果就能预防多种疾病，常吃苹果来预防癌症，因为其中含量丰富的天然抗氧化剂能够有效消除自由基，降低癌症发生率。**

**苹果富含纤维物质，可降低心脏病发病率，还可以减肥。另外，还有补心润肺、生津解毒、益气和胃、醒酒平肝的功效。但是由于果糖和果酸较多，对牙齿有较强的腐蚀作用，吃后最好及时漱口刷牙。**





- ❑ **德国科学家研究发现：苹果中的果胶可以降低胆固醇。荷兰学者从长期调查研究中发现，每天吃1个苹果的人，胆汁的排出量和胆汁酸的浓度增加，有助于肝脏排出更多的胆固醇。**
- ❑ **苹果所含的多酚及黄酮类天然化学抗氧化物质，可及时清除体内的代谢“垃圾”，吃熟苹果，可治疗便秘。吃擦成丝的生苹果，其果胶能止住轻度腹泻。**



- 
- 苹果酸可以稳定血糖，预防老年糖尿病，因此糖尿病人宜吃酸味苹果。苹果含有的糖和锂、溴元素，是一种有效镇静的安眠药，且无副作用。苹果含有锌、镁元素，故常吃苹果能增强记忆力，对孩子还有促进发育的作用。
  - 因苹果的一些元素能排除体内有害健康的铅、汞元素，所以，欧洲科学家称苹果为防癌药。
-

## 4. 荔枝

---



- 1) 荔枝含丰富的糖分具有补充能量，增加营养的作用，研究证明，荔枝对大脑组织有补养作用，能明显改善失眠、健忘、神疲等症；
  - 2) 荔枝肉含丰富的维生素C和蛋白质，有助于增强机体免疫功能，提高抗病能力；
  - 3) 荔枝有消肿解毒、止血止痛的作用；
  - 4) 荔枝拥有丰富的维生素，可促进微细血管的血液循环，防止雀斑的发生，令皮肤更加光滑。
-



---

**荔枝味甘、酸、性温，入心、脾、肝经；  
果肉具有补脾益肝、理气补血、温中止痛、  
补心安神的功效；核具有理气、散结、止痛  
的功效；  
可止腹泻，是五更泻者的食疗佳品，同时有  
补脑健身，开胃益脾，有促进食欲之功效。**

---

## 5. 草莓

---



- 1) 草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有明目养肝作用；
  - 2) 草莓对胃肠道和贫血均有一定的滋补调理作用；
  - 3) 草莓除可以预防坏血病外，对防治动脉硬化，冠心病也有较好的疗效；
  - 4) 草莓是鞣酸含量丰富的植物，在体内可吸附和阻止致癌化学物质的吸收，具有防癌作用；
  - 5) 草莓中含有天冬氨酸，可以自然平和的清除体内的重金属离子。草莓色泽鲜艳，果实柔软多汁，香味浓郁，甜酸适口，营养丰富。
-

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/477153161003006104>