

北方果品的食疗作用

杨 每 宁

苹果 苹果是我国北方的主要果品之一,以其外形美观漂亮、果大味美、耐贮运等特性而著称。据测定:每10克鲜苹果肉中,含糖10~15克,蛋白质0.2克,脂肪0.1克,粗纤维1.0克,钙11毫克,磷11毫克,维生素B₁0.01毫克, V_{B2}0.01毫克, V_C5毫克,烟酸0.1毫克,另外还富含钾、锌、各种有机酸、果胶质、山梨醇、香橞素等。苹果中的钾可将人体血液中的钠(Na⁺)置换出来,排出体外,从而调节钾、钠平衡,保护心血管,因此苹果是高血压和肾炎水肿患者的保健佳品。锌是构成与记忆力息息相关的核酸和蛋白质的必不可少的元素,对增强记忆力有特殊作用,故苹果因富含锌元素而享有“记忆果”的美誉。苹果中含有丰富的维生素B和C,对调节人体生理功能和防治某些疾病很有功效,特别是V_C可阻断亚硝酸盐的形成,因此可预防胃癌。妇女在妊娠反应期多吃苹果,可补充体内的维生素,调节水盐及电解质平衡,防止因频繁呕吐而发生酸中毒现象。苹果中所含的有机酸,具有促进消化和调理胃肠的功用,对下痢和便秘颇有疗效。苹果所含的果胶质能防胆固醇增高,减少血糖含量,对医治糖尿病颇有利益。幼儿吃苹果可补充体内的钙、磷,吃苹果能增加血素,对贫血患者有一定疗效。

梨 梨果皮薄肉细、汁鲜味美、甜脆爽口,肉酥汁丰,具有独特的风味。据分析:每100克鲜梨果肉中含糖12克,蛋白质0.1克,脂肪0.1克,钙5毫克,磷6毫克,铁0.2毫克,胡萝卜素0.01毫克, V_{B1}0.01毫克, V_{B2}0.01毫克, V_C3毫克,烟酸0.2毫克,还含有多钟有机酸。梨不但是补充人体重要营养成分的水果之一,由于它性寒味甘,因而具有润肺、化痰、止咳、退热、降火、清心、解毒的医疗功效。梨对肝炎病人,有保肝、助消化、促食欲的作用;高血压患者经常食梨,可滋阴清热,使血压下降,头晕目眩减轻,耳鸣心悸好转。以梨汁同人乳、蔗汁、芦根汁、童便、竹沥服之,对食道癌有疗效。以生梨加蜂蜜熬制成“梨膏糖”,对肺热、久咳患者疗效甚佳。由于梨含糖苷及单宁酸等成份,故对肺结核也有一定疗效。以冰糖炖梨,不仅可以祛痰热,疗哮

喘、健胃润肺,而且对嗓子有良好的养护作用,适于歌唱演员和播音员常食。由于梨性寒,故不可多食,否则会损伤脾胃。

桃 桃果味甘美,色艳汁多,含有丰富营养。每100克鲜桃果肉中,含糖10.7克,(并且都是人体易于吸收的蔗糖、葡萄糖和果糖等。)含蛋白质0.8克,脂肪0.1克,钙8毫克,磷20毫克,铁1.0毫克,胡萝卜素0.01毫克, V_{B1}0.01毫克, V_{B2}0.02毫克, V_C6毫克,烟酸0.7毫克。桃含铁量较高,约为苹果或梨的3~5倍。

桃除了食用之外,全身都可入药。桃肉具有益气血、生津液之功效;桃仁有祛瘀血、润燥滑肠、镇咳之功;桃花有消肿、利尿、下泻的作用。鲜桃虽味美可口,但也不可多食,因为桃性辛、酸、甘、温,多食会令人生热上火,尤其是未成熟的桃,更不宜多食,否则会导致腹胀、生疔疖,对人体有害无益。

柿 柿无论鲜食还是制饼,都甜美可口,别具风味。据测定:每100克成熟的柿果肉中,含糖14克,蛋白质0.4克,脂肪0.1克,钙147毫克,磷19毫克,铁0.8毫克,胡萝卜素0.85毫克, V_{B1}0.01毫克, V_{B2}0.02毫克, V_C43毫克,烟酸0.2毫克。柿味甘而气平,故有健脾、治咳、止血之功。除柿肉外,柿霜、柿蒂、柿叶均可入药。柿霜对肺热痰咳、喉痛咽干、口舌疮炎等症,有明显疗效;柿蒂可治呃逆、百日咳及夜尿症;用柿叶制茶常饮,能增进机体新陈代谢,净化血液,并对稳定和降低血压、软化血管、消炎大有裨益。但柿中含有一些特殊物质,有时会给人带来不利影响,食用时必须当心。柿中含有较多的单宁,不可空腹食用或食用过多,否则会刺激肠壁收缩,使肠液分泌减少,消化功能降低。另外柿性味甘寒,又含有较多的鞣酸,不能与螃蟹同食,否则将引起腹痛、呕吐、腹泻等症状。柿饼表面的白霜是晒饼过程中随着果肉里水分的蒸发而渗出的葡萄糖和果的凝结物,还含有其它多种营养物质,前已叙及具有显著食疗作用,切不可当污物擦、洗掉,柿饼应连同白霜一起食用。

杏 鲜杏含糖量为5~15%,蛋白质、钙、磷、铁的含量亦较高。杏仁的营养比杏肉更丰富,每100克杏仁中含蛋白质24.9克,脂肪49.6克,钙140毫克,磷352毫克,胡萝卜素1.79毫克, V_C7毫克,另外还含有儿茶酚、黄酮类及苦杏仁甙等,这些物质对人体均有直接或间接的防癌治癌功能。南太平洋上的岛国斐济,是目前世界上唯一尚未发现癌症的国家,据调查那里的居民有着喜食杏的特殊膳食习惯,他们将杏干作为主食,每天不离,至今未发现一个癌症患者。除此之外杏仁还具有多种医疗功效,如可以止咳、平喘、祛痰、润肠、通便

北方园艺 (总112) 35

等。由于杏性温,每次不可食用过多,否则会上火发炎,易诱发疔肿或腹泻,故有“杏伤人”之说。另外苦杏仁中所含的苦杏仁甙可以分解出极毒的物质氢氰酸,食入极少量就能使人致死。所以食用苦杏仁必须先在水中多次浸泡,并经加热煮沸,使氢氰酸溶于水或蒸发掉,待苦味完全撤净后方可食用。

山楂 每100克鲜山楂果肉中,含Vc89毫克,钙85毫克,钙含量在鲜水果中名列前茅,能够满足幼儿及孕妇对钙质的需求,胡萝卜素含量亦较高,另外还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物及铁、铁酸等多种营养素。山楂酸甜爽口,经常食之,能促进消化液的分泌,增进食欲,帮助消化。另外食用山楂果还能消积食、破瘀血、止泻痢、解毒化痰、散结消胀。以山楂煮汁服用,可止水痢,洗漆疮。据北京中医学院统计,用山楂作的成药及丸、散、片剂多达98种。现代药理研究还证明:山楂中含有的三萜类和黄酮类成分,具有加强和调节心肌、增大心室心房运动振幅和冠心血流量、防止由于电解质不平衡所导致的心律紊乱、降低血清胆固醇、降血压、利尿、镇静等作用。山楂中还有一种壮剂素化合物,对防治癌症很有裨益。它还含有槲皮黄甙等,有扩张气管、促进气管排痰平喘之功。山楂虽是佳果良药,但脾胃虚弱者不宜食用山楂,即使健康人,食用山楂也应有节制,尤其是处于牙齿更换期的儿童,长时期贪食山楂及其制品对牙齿生长发育不利,因此处于这一年龄期的儿童不宜过多食用山楂及其制品。

葡萄 葡萄味甜可口,营养丰富。据分析每100克葡萄中,含糖10~25克,并含钙、磷、铁等矿物质和胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C、P、PP等,此外还含有10多种人体所需的氨基酸。葡萄具有良好的医疗作用,常食葡萄对神经衰弱和过度疲劳均有补益。葡萄制干后,糖和铁的含量相对增加,是妇女、儿童和体弱多病者的滋补佳品。葡萄的食疗方法主要有(1)除烦止渴:生葡萄捣碎、过滤取汁,用瓦器熬稠,加入熟蜂蜜少许同服。(2)治痢疾:白葡萄汁3杯,生姜汁半杯,蜂蜜1杯,茶叶9克,将茶水煎1小时取汁,再兑入上述各汁,一次饮服。(3)治孕妇胸腹胀满、至喘急痛、坐卧不安,以葡萄30克煎汤,日服2次。(4)用葡萄嫩藤、蔓轧出汁液服用,有消食、清热、凉血作用。(5)治疗脑贫血、头晕心悸,以葡萄酒适量饮服,每日2~3次。(6)治疗肝炎、黄疸、风湿痛,取鲜葡萄藤、根150克,水煎服,每日1剂,分3次服用。

樱桃 樱桃果实色泽红艳光洁,玲珑剔透似玛瑙,肉甜味美,沁人心脾。它不仅形味俱美,而且含有丰富的营养物质。每100克鲜果肉中含糖8克,蛋白质1.2

克,钙6毫克,磷31毫克,铁6毫克(含铁量居各种水果之首)它所含的胡萝卜素也比苹果、葡萄多4~5倍,此外,它还含有丰富的维生素B、C。樱桃可治一切虚症,能大补元气,滋润皮肤,还能治汗斑、烧伤、烫伤,有止痒和防止起泡的作用。樱桃核也可入药,具有发汗、透疹的功效。樱桃性热,食之过多,往往会作热上火,因此不宜多食,尤其是热性病人应该忌食。

西瓜 西瓜凉甜可口,是所有瓜果中果汁最充沛者,含水量高达96.6%。西瓜营养丰富,其汁液中包含着许多人体必须的营养成分,有蔗糖、果糖、葡萄糖,还有多种有机酸及钙、磷、铁等矿物质,还含有蛋白质和少量脂肪。西瓜皮中含有葡萄糖、枸杞碱、氨基酸、番茄素及丰富的Vc。西瓜具有多种医疗疗效,瓜瓤汁含有蛋白酶,可把不溶性蛋白质转变为可溶性的,所含糖甙具有降血压作用。西瓜皮有着优于瓜瓤的利尿作用及解热祛暑、消炎降压、促进人体新陈代谢、减少胆固醇沉积、软化及扩张血管的功能。我国民间还有许多用西瓜治病的良方,如口含西瓜汁可治疗口疮;西瓜汁加白糖共饮可治疗乙型脑炎抽风;全西瓜洗净切碎轧汁,然后煮沸浓缩成西瓜膏,每日用开水化服1~2匙,可治疗急、慢性肾炎;西瓜加工制出的“白霜”治咽喉肿痛;“黑霜”可治慢性肾炎、浮肿和肝硬化。

枣 枣果肉肥厚,色美味鲜,醇甜可口,可食部分占总重量的90%以上。鲜枣含糖20~36%,Vc300~600毫克/100克,素有“活维生素丸”之称。干枣每100克含糖55~80克,蛋白质3.3克,脂肪0.4克,钙61毫克,磷55毫克,铁1.6毫克,胡萝卜素0.01毫克,V_{B1}0.06毫克,V_{B2}0.15毫克,Vc13毫克,烟酸1.2毫克,此外枣中还含有多种有机酸如单宁酸、酒石酸等。枣以其丰富的营养价值健身安驱、补五脏、治虚损,具有重要的医疗作用。鲜枣富含Vc,是抗癌防癌的佳品,维生素P能健全人体的毛细血管,故食枣对医治高血压及心血管疾病大有好处。大枣去皮煮汤饮,可健脾开胃;将红枣与淮小麦、甘草煎汤长期服用,对贫血、血小板减少性紫癜、妇女更年期发热出汗、心神不定情绪不稳等均有调补作用。枣一旦腐烂,就不能再食用,也不可作馅料。因为枣腐烂后,使有害微生物繁殖,果胶被分解生成果腹酸和甲醇,甲醇还会继续衍生成甲醛和甲酸,这些物质都是有毒的,吃了这种烂枣,轻者头晕,眼睛受损害,重者可造成生命危险。(河北省昌黎果树研究所 邮编:066600)

祝您新年快乐