



水果養生療效

編輯群

蓮霧：解熱、利尿、寧靜神經作用（加鹽可助消化）。

鳳梨：對人體組織有強壯作用，可治消化不良、食慾不振、出汗過多（須抹鹽）。

棗子：可治便秘、利尿、益胃生津（空腹不可過食，須細嚼慢吞）。

荔枝：補血、健肺、促進血液循環、心臟衰弱者可多食（已燥熱者不宜多吃）。

龍眼：乾的對健忘、心跳不正常、神經衰弱之失眠有療效，用以滋補（隔水煮、不可多食）。

蘋果：治便秘（少）、治下痢（多）、滋潤皮膚、清潔牙齒。

梨子：清解熱毒、鎮核化痰（用梨削頂部處成1/4蓋形，去核心，塞入川貝粉一錢，加少許冰糖，蓋上隔水煮梨汁同食）。

桃子：清津味甘。（多食易消化不良，應洗淨）。

柿 子：瀉血、便秘，可蒸柿餅食用，一天兩枚。肺熱、多痰、燥性、氣管炎。

具潤肺、止咳、化痰之效（不可冰過）。

人心果：解暑清熱良品，可調節生理作用增加

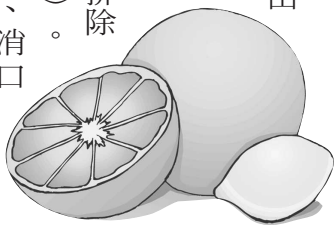
體力。

檸 檬：可增強消化、出汗過多、食慾不振、體力倦怠、減肥解酒可飲汁、切片敷貼臉部可排除脂積（果汁須含皮）。

柚 子：可清燥熱、通便、消口臭、腸中惡氣、解酒。（性寒，易腹疼，貧血、多痰者不宜食）。

橘 子：性寒、可解熱、化痰、防便秘、生津止渴、擦皮膚有止痛、消炎之效，美容之效。

桶 柑：多吃不會寒滯、可解熱、利尿、祛



痰、防便秘、生津止渴。

葡萄柚：可生津止渴、消暑、消除疲勞、降血壓、助消化、美容、潤膚減肥。

桑 椹：可調節消化、治胃病、便秘、老枝煎水飲用可通血氣止痛預防風寒病。葉煎水加冰糖或黑糖當茶喝，可清肺熱、胃腸、利尿、消腫、除痰。

芭 樂：營養價值為果品之冠。種子鐵的含量為熱帶果實之最。果皮可治糖尿病。

枇 杷：膏可止咳化痰。

芒 果：可治療暈車、船、嘔吐。熟果肉可敷火傷、開水燙傷，止痛消炎（易過敏、有外傷不宜多食）。

木 瓜：煮肉加幾片木瓜可加速煮爛。敷臉可消除黑斑、雀斑美化肌膚。胃腸患者烹飪時加未成熟木瓜少許，幫消化、治潰瘍、外傷用生木瓜連皮磨成漿狀敷上易癒合，是最佳減肥水果。

橄 欖：能止渴，加鹽的能醒酒、止嘔。煎茶

水可治熱燥病。口乾唇燥、痰多可常嚼食，可排除食積開胃止瀉。

香蕉：飯後食，可助消化。口苦、舌燥、習慣便秘、清肺。一天吃條切段加冰糖

清水一碗隔水燉一小時可治咳嗽。

楊桃：治療聲音沙啞、喉痛、生津止渴、順氣、潤肺、去風熱、利尿。

百香果：清腸、開胃、生津止渴，尤可除膩助消化。

葡萄：可補氣、養血、美容、利尿、孕婦飲可造血、安胎氣。潤膚髮、尿道發炎、小便頻繁、吃葡萄乾可癒。

李子：解酒、醒腦、加糖或鹽食用。消化不良者不宜食。

梅子：加工品治消化不良、健胃、生津、殺蟲良藥、酸梅（解嘔、解酒）、梅乾（減口臭）、話梅（安胃、止嘔）。

蘋果：瘦弱而食慾不振者是補充體力的最佳果品。

果莢：治血痢殊效（易噁心或便秘者應避免）。

釋迦：種子可治癬疥及拔膿。葉、種子、皮均含生物鹼可治赤痢。

仙桃：夏天偶爾冰涼食用可消除暑熱、甘涼潤肺、散結通腸（寒滯者或飯前不可多食）。

草莓：必洗淨、可多食。豐富維他命C，可清血、利尿。無花果：可解毒、止痢、治便秘、痔瘡。研末吹入喉可治咽喉刺痛、取鮮乳汁塗疣可癒。

印度櫻桃：綠熟果實之維他命C（可預防感冒，癌症患者大量攝取可延長生命）為水果類中之冠，每天食用半個即夠人體所需。



西瓜：食療不可冰。可解熱、利尿、排毒、消暑、通便。適高血壓、糖尿病、腎臟炎浮腫、尿道炎、黃疸、酒毒等患者食用（不宜加鹽、糖）；（貧血、衰弱、胃寒作悶、易腹瀉者宜少吃）。

洛神茶：洛神茶是甘涼飲料，對虛火上升、高血壓、全身倦怠，飲後可消暑、降火、提神解勞。未成熟果花煮湯汁當飲料喝，一日數次、利尿。

波羅蜜：有止渴、利尿、清熱、醒酒之效。可補中益氣。

獼猴桃：涼性果品可解熱燥、利尿、止渴、通便、多食無妨，打泥加蜂蜜飲用為養顏飲料。莖根搗爛用水沖泡可洗各種腫癢。

酪梨：可為滋養、強壯品適合體質瘦弱、肥胖者或糖尿病患者食用。具有養顏、美容、防止動脈硬化、身體老化之效。

甘蔗：甘涼解渴、清熱、和中下氣、潤腸、利尿、補充體力、解酒、潤喉消口臭、牙齒雜穢。

椰子：清涼飲料。椰水具解熱、祛暑、止吐血、去熱、消水腫（寒底不宜多食）椰肉可開胃、溫中、補血（熱不宜多食）。

番茄：預防高血壓、動脈硬化、貧血、肝臟病及腸胃病。可消暑、清熱、助消化。汁液洗臉能消除小皺紋。

