

生什麼病吃什麼水果



生什麼病吃什麼水果

背痛：西瓜、梨、柑橘
腰痛：西瓜、梨、柑橘
腹瀉：蘋果
潰瘍：梨、香蕉
胃炎：葡萄、蘋果、梨
痛風：菠蘿、獼猴桃
痔瘡：蘋果、香蕉、柿子、桃子
感冒：草莓、菠蘿、枇杷、檸檬
中風：蘋果、柿子、菠蘿、獼猴桃
肝病：葡萄、橘子、香蕉、李子
哮喘：葡萄、桃子
腸炎：葡萄、番茄、蘋果、香蕉、菠蘿、番石榴
貧血：葡萄、橘子、番茄、蘋果、草莓、櫻桃

關節炎：葡萄、枇杷
膀胱炎：西瓜、桃子
尿道炎：葡萄
腎臟病：葡萄、橘子、蘋果、草莓、香瓜
皮膚病：番茄、蘋果、草莓、核桃、木瓜

高血壓：葡萄、橘子、番茄、蘋果、核桃、香蕉、西瓜、柿子、梨、桃子
糖尿病：番茄、梨、西瓜、桃子、番石榴、枇杷
心臟病：蘋果、核桃、梨、香蕉、西瓜、菠蘿、獼猴桃

口腔發炎：橘子、梨、番石榴
牙齒疾病：橘子、草莓潰瘍—梨、香蕉
孕婦止吐：梨
消化不良：木瓜
尿道結石：西瓜、獼猴桃、李子
動脈硬化：橘子、番茄、蘋果、草莓、核桃、香蕉
支氣管炎：葡萄、蘋果、草莓、櫻桃、柿子、梨、菠蘿、枇杷

膽固醇過高：山竹、核桃
內分泌失調：葡萄、蘋果、木瓜、香瓜
血管脂肪化：橘子、番茄、蘋果、草莓、核桃、香蕉

水果特性

寒涼性水果：西瓜. 水梨. 葡萄柚. 柚子. 椰子. 香瓜. 香蕉. 甜瓜. 黃瓜
(實熱體質) 橘子. 硬柿子. 山竹. 番茄.

熱暖性水果：龍眼. 荔枝. 芒果. 榴蓮. 石榴. 杏
(虛寒體質)

平性水果： 芭樂. 蘋果. 葡萄. 柳橙. 木瓜. 草莓. 櫻桃. 桑椹

注意!!

每天吃水果別超二種；	飯後吃水果易得糖尿病；
荔枝、香蕉司機少吃；	畸形草莓吃了傷腎；
多吃番茄可防曬；	心臟不好少吃西瓜；
多聞橙味工作不累；	西紅柿可以治腋臭；
橘子越甜越能抗癌；	西瓜不宜冷藏後吃；
柚子會讓避孕藥失效；	兒童常吃橙子和香蕉可防白血病。

十幾種水果能抗癌

草莓（白血病），橙子，橘子（免疫力），蘋果，哈密瓜，獼猴桃，西瓜，檸檬，葡萄，葡萄柚，菠蘿。

椰子



性質溫和：

- 椰肉可補陽火、強健身體，
- 適合身體虛弱、四肢無力、容易疲倦者。
- 體內熱盛者不宜。
- 脂肪和蛋白質含量多。
- 椰子糯米燉雞，有補益功效。
- 椰子水+沙參+百合+石斛=清熱養陰；
- 椰子水+冬瓜子=瀉肺火；
- 椰子水+性涼的銀耳或清補的黃耳。

龍眼



滋補非人人宜吃：

- 內熱、痰火不應多吃。
- 痛風者吃過量引發關節腫痛。
- 本身帶熱哮喘者吃引發肺熱咳嗽
- 燥熱、皮膚病、胃脹不宜多吃。
- 曬乾後養血安神、對於心血不足（無端心跳、易倦者）失眠者有很大療效。

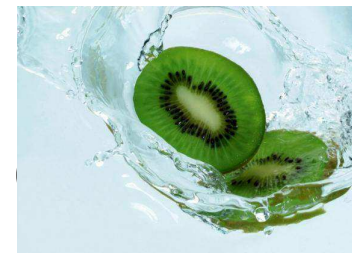
萬壽果



味甘、性平、微寒蛋白分解酵素：

1. 所含酵素近似人體生長素，多吃保持青春。
 2. 蛋白酵素有助分解蛋白質和澱粉質，對消化系統大有裨益。
 3. 助消化之餘能消暑解渴、潤肺止咳，對感冒咳痰、便秘、慢氣管炎有幫助。
- 熟木瓜+柿餅煎服，可治氣喘性咳嗽
 - 熟木瓜去皮+蒸熟+蜜糖，治肺燥咳嗽
 - 生木瓜繳汁或曬乾研粉，可驅蟲。
 - 木瓜煮魚尾或豬蹄，促進乳汁分泌。

奇異果



防癌有道：

- 咳嗽時進食可能會加重病情。
1. 維生素C比蘋果高20-80倍，比柑橘高5-10倍，這種抗氧化物可有效阻止致癌物質亞硝酸安在人體內形成。
 2. 調中下氣。滋補強身、清熱利尿、清胃潤燥。
 3. 治內熱心煩、防治壞血病、高血壓、心血管病、癌症等。
 4. 對於醫治消化道癌症和肺癌別有一手。

檸檬



女性水果：

- 胃病者不宜檸檬茶
- 1. 檸檬汁+暖水+鹽=祛痰功效、比橙和橘強。
- 2. 感冒初期：
檸檬+蜜糖沖水=舒緩喉痛. 減少喉嚨乾澀不適
- 3. 可安胎【宜母子】美顏、去斑、防止色素沉著，改善子宮前傾、子宮韌帶鬆垂甚至閉經
- 4. 清檸可降血壓膽固醇、改善心血管。

甘蔗



清心潤肺：

- 本身帶涼，體質虛寒不宜多飲。
- 黑皮蔗：溫和滋補，喉嚨熱盛者不宜；
- 青皮蔗：味甘性涼，解肺熱和腸胃熱。
- 寒痰者（白而稀）勿飲。
- 1. 潤喉生津、解除心胸煩熱、口乾舌燥
- 2. 小兒出水痘麻疹時，當水沖飲。
青皮蔗+白茅根+紅蘿蔔煮水=清熱

棗



滋補強身：

- 蛋白質、糖分豐富。通血管、降血壓。
- 鮮棗維C含量比檸檬高10倍。

紅棗：補血力最強，但也較燥

南棗：偏於養陰補血。

酸棗：養血。

鮮蜜棗、金絲蜜棗：潤肺、胃

慢性肝炎方：紅棗煮雞骨草和土茵陳

梨



百果之宗 清熱佳品 性質帶寒：

- 體質虛寒、寒咳者不宜生吃，必須隔水蒸、或放湯、或與藥材清燉。
- 天鵝梨、香梨、貢梨偏涼；皮粗的沙梨和進口啤梨更寒涼。
- **吃多了咽喉痛**
- 南北杏、梨（帶寒）+銀耳（偏涼）煮糖水，治聲沙口乾。但較適合本身帶實熱、或虛火需要清熱之人。
- 南北杏、梨（帶寒）+川貝母9克煮糖水，強補肺氣。
- 南北杏、梨（帶寒）+百合煮糖水，養陰安神。

菠蘿



生津和胃·性質濕熱：

- 氣管或支氣管敏感的病人戒食。需浸鹽水讓部分有機酸分解，減少其毒。
- 1. 富含纖維，能刺激腸道。具收斂作用，酌量不會腹瀉可幫助**止瀉**。
- 2. **健脾胃**、固元氣。菠蘿脘在胃中分解蛋白質、幫助消化。
- 3. 吃後感到喉部不適就是過敏症狀、需喝一杯淡鹽水稀釋致敏成分。

西紅柿



開胃但濕毒：

- 味甘性涼生津止渴、健胃消食：
- 但性質濕而帶毒，
- **不適合痛風. 風濕骨痛. 濕疹及皮膚病. 腫瘤患者。**
- **風疹戒吃蝦蟹、西紅柿**
- 腸胃虛寒腹瀉者. 寒咳(喉癢痰白)者最好煮熟吃。
- 1. 含豐富維生C，煮時不易破壞，易被人體吸收
- 2. 高血壓患者輔助食療

柿子



全身都是寶·胃甜性寒：

- 身體虛弱、脾腎虛寒、外感風寒者忌。最好去皮吃防鐵吸收。
- 1. 所含維生素和糖分高於一般水果1-2倍。消熱去煩、止渴生津、潤肺化痰、治療**熱咳**。
- 2. 柿蒂主治呃逆、夜尿。
- 3. 柿葉茶含大量維C，降壓、保護**心血管**、治**失眠**。
- 4. 柿餅性質平和、潤肺理氣。
- 5. 柿餅上的糖霜：**喉嚨咽乾**和**口腔炎**的特效藥

柚子



潤肺止咳：

- 性質平和、潤肺止咳。
 1. 含豐富纖維質（天然通便劑）、維生素C（天然瀉劑）、維生素P，促進腸道蠕動。
 2. 所含果膠可降膽固醇、維P增加血管彈性、維C能通便兼對抗令人衰老的游離基。
 3. 果汁中含類似胰島素的物質、**降低血糖**。
- 經常**感冒、咳嗽、氣管敏感者**：
鮮柚留皮去核+正北杏、貝母、未經漂染銀耳各一30克+蜜糖燉，強健肺部。

櫻桃



補血固腎冠軍，性溫帶補：

- 心火過旺、燥熱喉痛者少吃為宜。
- 1. 鐵含量果中之冠，可**補血**。素患貧血、血色素低或須壯陽的人吃後利口利腹。
- 2. 櫻桃引發的虛火，飲蔗汁解之。
- 3. 周身是寶，核可透發麻疹、使病毒不致困在體內。
- 4. 葉可解蛇毒，根可杜蟲。

葡萄



補血固腎冠軍：

- 強壯體質；
- 性質較櫻桃平和
- 肺虛咳嗽、胎動不安、腎炎患者特別適合吃葡萄或葡萄汁補身。
- 皮和果肉、核都很有益。
- 所含維E、B12、P、C對心臟甚有利。
- **化學污染重**，味道越甜、個子越小受害越深，應用鹽水浸5-10分鐘再吃。

芒果

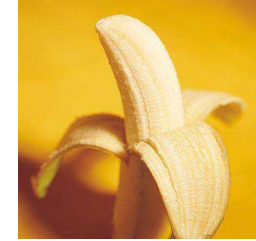


性平味甘，解渴生津：

- 不宜多食，有藥用價值。
- 性質帶濕毒、有皮膚病或腫瘤、避免進食。
- 濕疹、流膿、婦科病、水腫、腳氣一濕者再進食芒果會加重！
- 未熟的可能致過敏，**哮喘禁忌**。
- 少數的富含蛋白質水果之一，多吃易飽。

1. 益眼、潤澤皮膚。
2. 解毒消滯、降壓。
3. **止嘔**，治**暈**船浪。孕婦作嘔。

香蕉



降壓通便·味甘性寒：

- 適合燥熱人士。
- 體質虛寒、脾虛滯瀉、**寒咳不宜**（胃寒、腎炎、懷孕期腳腫不宜）；澱粉質豐富。

1. 晴熱潤腸、促進腸胃蠕動。
2. 鉀豐富、**降血壓**。

香蕉燉冰糖=醫治久咳

水蜜桃



補血養顏·性溫：

- 多吃 會令人體內熱過盛、胃脹胸悶
- 1. 含豐富鐵質、增加人體血紅蛋白數量。
- 2. 含較多脂肪和蛋白質
- 3. 桃肉美顏
- 4. 桃仁活血化 淤、平喘止咳，但過量和行經期間不宜。
- 5. 桃樹流出來得樹膠是一味糖尿妙藥，可強壯滋補、調節血糖水平。
- 6. 桃花可煮水洗面、沐浴、飲用。
- 7. 桃子榨汁+淘米水洗面潤澤肌膚。

無花果



健康大使·可治潰瘍：

- 果肉含鈣. 磷. 鎂. 銅. 錳. 鋅. 硼多種必須礦物質和微量元素。
- 1. 主清利咽喉、開胸膈、清痰化滯
- 2. 五痔腫痛、煎湯頻熏之、取效
- 3. 加速傷口復原、對消化道潰瘍有療效。
- 4. 醫治痔瘡出血、對大腸癌有輔助作用。
- 5. 含抗氧化物、抗衰老。
- 6. 含果膠和纖維、吸附腸道內有毒物質，有排毒作用。
- 7. 與蘋果一樣，雙向調節腸胃，脾虛瀉滯吃可止瀉；便秘吃潤腸通便。
- 8. 培乾磨粉有助胃潰瘍癒合。

橙柑橘



抗癌食品·化痰順氣：

熱咳（痰濃濁口乾）最**宜**吃橙柑橘
寒咳（喉嚨痕者）須**避忌**。

1. 維C豐富，增強抵抗力，名副其實的保安康抗氧化劑。
2. 順氣化痰、清熱生津、健脾開胃。
3. 陳皮：維C和胡蘿蔔素比果肉多，內含揮髮油促進腸胃蠕動，排除脂肪降低血中膽固醇。
4. 福建陳皮更平和，增加胃液分泌、促進痰派出，消炎利膽。
5. 感冒時作嘔作悶：陳皮老薑煮粥。
6. 咳嗽痰多：鮮橙連皮煮南北杏（冰糖）

南北杏



護體·性質平和、潤肺止渴：

1. 鮮杏含豐富蛋白質、胡蘿蔔素、維AC、鈣、磷、鐵、兒茶素，可幫助對抗癌物質及游離基的侵襲。
2. 杏仁糊幫助排便、止咳潤肺。
3. 銀杏中也含少量氫氰酸，不宜大量生吃。生吃十數粒，有清熱之效。
4. 銀杏有降膽固醇、固腎、止咳之效。

虛寒者：將銀杏煨熟配藥

夜尿者：煨熟銀杏蘸蜜糖

白帶多者：煨熟銀杏煮雞蛋糖

腐竹配白果雞蛋糖水：不是以身體

虛寒者

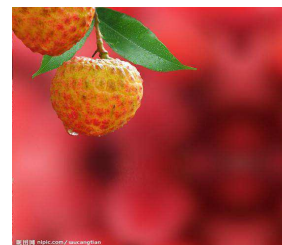
榴蓮



虛寒進補用·性質**熱而滯**：

- 癌症或康復者、皮膚病或陰虛肝熱者戒口。
- 體質虛寒者吃可壯陽助火。
- 產後虛寒者可做補品。
- 吃過量可立即吃幾個山竹化解

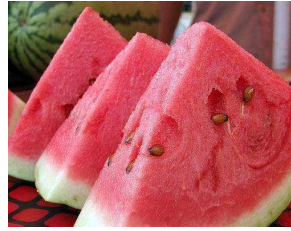
荔枝



惹火尤物·壯陽：

- 實熱陰**虛火旺**者（皮膚病、口乾舌燥、失眠）**不宜**吃；
- 痛風、糖尿病者不宜多吃。
- 體質平和或虛寒者可飽享。
- 吃過量者，吃性寒的西瓜或喝一碗荷葉冬瓜水。

西瓜



性質寒涼：

- 胃寒、孕婦、身體略燥熱底子寒虛之人不宜。
- 強壯實熱之人適宜。
- 不慎吃多了見暈作悶，可含一片生薑解救。

山竹



性至寒：

- 體質虛寒者少吃尚可，多吃不宜。
- 更勿與西瓜、豆漿、啤酒、白菜、芥菜、苦瓜、冬瓜荷葉湯等寒涼物同吃。
- 不慎吃過量，用紅糖煮薑茶解之。

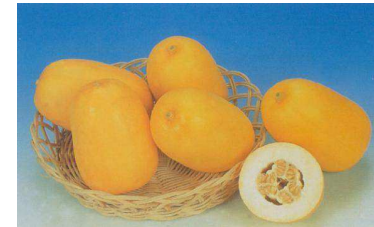
番石榴



除濕止瀉·味甘性平：

- 肝熱人應慎防便秘
- 去核吃或配合纖維豐富的柚子等水果。
- 生津止渴、除煩止瀉、杜蟲、調節尿糖。

甜瓜



止咳又惹咳：

- 蘭州蜜瓜、美洲蜜瓜較哈密瓜、縐皮瓜寒涼。
- 會令人熱上加熱或寒上加寒。
- 易見眩暈、月經及白帶量多者忌；
- 體質虛寒、哮喘者不宜。

蘋果



一日一蘋果，醫生遠離我！

脾胃虛寒型的慢性腹瀉需用錫紙包裹、煨熟吃含最多果糖、有機酸、果膠、微量元素

1. 果膠：屬於可溶性纖維，促進膽固醇代謝、降低膽固醇水平、促進脂肪排出；
2. 微量元素：鉀擴張血管、有利高血壓患者；鋅缺乏會引致血糖代謝紊亂與性功能下降。
3. 可條理腸胃：纖維物有助排泄；對腹瀉也有收斂作用。
4. 蘋果皮+數片姜煮水： 可止嘔吐。
5. 可減梨之寒，強化潤肺潤胃。

秋季潤肺糖水：

蘋果. 梨數個+1兩百合+石斛15克+南北杏9克