

品發健康小知識

42 種水果養生療效		
01	蓮霧	解熱、利尿、寧靜神經作用(加鹽可助消化)。
02	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)。
03	棗子	可治便秘、利尿、益胃生津 (空腹不可過食須細嚼慢吞) 。
04	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)。
05	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)。
06	蘋果	治便秘 (少)、治下痢 (多)、 滋潤皮膚、清潔牙齒 。
07	梨	清解熱毒、鎮咳化痰 (用梨削頂部處成 1/4 蓋形，去核心，塞入川貝粉 1 錢，加少許冰糖，蓋上隔水煮梨汁同食)。
08	桃	清津味甘。肥良果 (多食易消化不良應洗淨) 。
09	柿	瀉血、便秘，可蒸柿餅食用 1 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) 。
10	人心果	解暑清熱良品可調節生理作用增加體力。
11	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)。
12	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)。
13	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。
14	桶柑	多吃不會寒滯、可解熱、利尿、祛痰、防便秘、生津止渴。
15	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。

品發健康小知識

16	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力，可清肺熱、胃腸、利尿、消腫、除痰。
17	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。
18	枇杷	膏可止咳化痰。
19	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、有外傷不宜食)。
20	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，可助消化、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。煎茶可治熱燥病。口乾唇燥、痰多可常嚼食，可排除食積胃止瀉。
21	香蕉	飯後食，可助消化。口苦、舌燥、習慣便秘、清肺。1天吃條切段加冰糖清水1碗隔水燉1小時可咳嗽。
22	楊桃	治療聲音沙啞、喉痛、生津止渴、順氣、潤肺、去風熱、利尿。
23	百香果	清腸、開胃、生津止渴，尤可除膩助消化。
24	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。
25	李子	解酒、醒腦、加糖或鹽食用。消化不良者不宜食。
26	梅子	加工品治消化不良健胃、生津、殺蟲良藥、酸梅(解嘔、解酒)、梅干(減口臭)、話梅(安胃、止嘔)。
27	蘋婆	瘦弱而食慾不振者是補充體力的最佳果品。
28	果莢	治血痢殊效(易噁心或便秘者應避免)。
29	釋迦	種子可治癬疥及拔膿。葉、種子、皮均含生物鹼可治赤痢。

品發健康小知識

30	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)。
31	草莓	必洗淨、可多食。豐富維他命 C ，可清血、利尿。
32	無花果	可解百毒、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。
33	西印度櫻桃	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。
34	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)。
35	甜瓜	(含甘瓜、香瓜、梨仔瓜、哈密瓜)可解熱、止渴、淨化血液、利尿、夏天食可解躁(加少量鹽)。
36	波羅蜜	有止渴、利尿、清熱、醒酒之效。可補中益氣。
37	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。
38	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)
39	洛神葵	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 1 日數次可驅除寄生蟲、利尿。
40	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。
41	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。
42	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。