

<<西瓜全身都是宝>>

图书基本信息

书名：<<西瓜全身都是宝>>

13位ISBN编号：9787539025315

10位ISBN编号：753902531X

出版时间：2005-1

出版时间：江西科学技术出版社

作者：敏涛

页数：164

字数：140000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<西瓜全身都是宝>>

### 内容概要

“热天吃西瓜，不用把药抓”，按中医理论：西瓜具有清热解暑、防烦止渴、利尿消肿、净化血液、醒酒、解毒等作用，对高血压、心脏病、糖尿病、肾炎、尿道结石等症状的人，也是好处多多。本书是西瓜健康的小百科，凡举内科、儿科、妇科、男科、外科、外肤科、五官科等方面，提供各种食疗方，另外对防癌、抗癌，以及各种养生妙方也有详实说明，相信对您全家人的健康会有很大的帮助。

## <<西瓜全身都是宝>>

### 书籍目录

第一章 概述 第一节 西瓜的生物学特性 第二节 西瓜的营养价值 第三节 西瓜的保健价值 第四节 吃西瓜美容减肥 第五节 西瓜的消费知识 第六节 西瓜的家庭加工 第七节 西瓜的食用宜忌第二章 内科疾病食疗方 感冒 急性支气管炎 慢性支气管炎 支气管哮喘 肺炎 肺结核 消化不良 胃、十二指肠溃疡 急性肠炎 细菌性痢疾 便秘 急性病毒性肝炎 慢性肝炎 药物中毒性肝炎 肝硬化 脂肪肝 胆囊炎 高血压病 冠心病 脑卒中及后遗症 高脂血症 贫血 泌尿系感染 泌尿系结石 急性肾炎 慢性肾炎 头痛 眩晕 糖尿病 中毒第三章 儿科疾病食疗方 流行性乙型脑炎 百日咳 小儿感冒 小儿发热 小儿夏季热 小儿哮喘 小儿厌食症 小儿积滞 小儿疳积 小儿便秘 小儿肾炎 小儿肥胖病 小儿鼻出血 小儿扁桃体炎 小儿咽炎第四章 妇科疾病食疗方第五章 男科疾病食疗方第六章 外科疾病食疗方第七章 皮肤科疾病食疗方第八章 五官科疾病食疗方第九章 防癌抗癌食疗方第十章 西瓜养生方

## &lt;&lt;西瓜全身都是宝&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 概述 第1节 西瓜的生物学特性 生物学家眼中的西瓜 西瓜，又名寒瓜、水瓜，英文直译为“多水分的甜瓜”，是所有水果中果汁含量最丰富的，号称夏季瓜果之王。西瓜是我国较为大宗的果品，南北各地都有种植，只是品名、形状、食味与上市季节有所不同。

西瓜为葫芦科，属一年生蔓生草本植物。

主根系，分布深广。

茎有长毛，卷须2裂。

叶片宽卵形至卵状长椭圆形，长8~20厘米，宽5~15厘米，3裂，中间裂片较长，两侧裂片较短，各裂片的边缘再呈不规则的羽状深裂；叶柄有长毛。

花单性；花冠黄色，裂片卵状长椭圆形，外面有长毛。

雌雄花均具蜜腺，虫媒花，花清晨开放，午后闭合。

果实有圆形、椭圆形、圆桶形等，重的达10~15千克，小的1~2千克。

花期4~7月，果期7~8月。

果实圆形或长椭圆形，外皮平滑或具棱沟，表皮绿白、绿、深绿、墨绿、黑色，间有细网纹或条带。

果肉乳白、淡黄、深黄、淡红、大红等色。

果肉厚而多汁，味甜，肉质分紧肉和沙瓤。

除西藏高原外，西瓜在全国各地均有栽培，喜高温干燥。

生长和结果的适宜条件为：温度25~30℃，空气相对湿度60%左右，需充足的日光。

西瓜何时传入中原 炎夏酷暑，西瓜是人们消暑解渴的时令佳品。

我国“西瓜”一词最早见于北宋史学家欧阳修的《新五代史·四夷附录》，其中叙述了五代时后晋的胡峤在辽国食用西瓜的情况。

有人据此认为，西瓜是由五代时后晋的胡峤从辽国带入中原的。

不过，此说忽略了一些事实，即欧阳修《新五代史·四夷附录》中所述是胡峤在契丹食西瓜的情况，并非说他把西瓜带回中原种植。

况且胡峤当时是“亡归”中原，逃命还来不及，哪里还顾得上带西瓜种回中原。

另外，值得注意的是，在胡峤回中原后的很长一段时期内，有关史籍中都不见有西瓜的记载。

如撰于北宋太宗太平兴国年间的大型类书《太平御览》，其中详细记载了各种瓜果的名称和特征，然不见有西瓜之名。

又如，作于南宋初年的《东京梦华录》，在回忆都城汴京不同时节的各种瓜果时，亦未提及西瓜。

这说明当时中原地区还没有西瓜。

另外，南宋的洪皓在高宗建炎三年（1129）奉命使金，被扣留十余年之久，至绍兴十二年（1142）始释放归国，后著《松漠纪闻》，详细记载了他在金国的经历、见闻，其中记载说他曾食西瓜。

洪皓去世后，其后人为其撰文说西瓜是由洪皓从金国带入中原的。

洪皓回归中原后不久，中原地区种植西瓜的记载开始出现了。

据考证似作于南宋宁宗时期的《西湖老人繁胜录》一书中，有“西瓜仁”一词，南宋末年文天祥也有《西瓜吟》一诗。

总的来看，洪皓回中原后的一段历史时期内，有关西瓜的记载不能说很多，而且详载南宋都城杭州风土人情、物产的《梦粱录》、《武林旧事》等书中仍不见有西瓜的记载。

但比之以前，仅《新五代史·四夷附录》中所记载的一例来说，毕竟有了很大变化。

据此，似乎可以说，西瓜是在南宋绍兴年间由洪皓从金国带入中原的。

然而，还是有不同的说法，如有的说，从确切的资料看西瓜传入内地，当溯源于汉代。

但又说，西瓜虽然内传时间很早，但在黄河上下、长江南北大量种植还是在12世纪前后，即北宋末、南宋初。

有的则先推测说，我国栽培西瓜可能始于秦、汉之际。

但又列举胡峤一例，说是五代传入我国的。

也有的认为，在西汉武帝时期曾派海船远航达“已程不国”。

## &lt;&lt;西瓜全身都是宝&gt;&gt;

当时中非交通的途径已打开，因此，西瓜很可能是汉武帝时由“海上丝绸之路”传来的。也有的认为，西瓜原生于非洲，是通过“丝绸之路”传至新疆，后又由新疆传入我国内地。这些说法均缺乏确凿的证据。

20世纪50年代后期，报刊上曾报道，在浙江杭州水田畝新石器时代遗址中发现有“西瓜籽”。后来该遗址的发掘报告中也明确说有“西瓜籽”。

如果该资料确凿可信的话，那么我国广义上的西瓜种植史，已有四五千年以上。

不过此仅一例，尚属孤证，在学术界也有不同看法。

后来又有人撰文，认为所谓史前西瓜种子，原来并非西瓜种子，而是葫芦或瓠瓜（夜开花）种子。

此外有人认为，西瓜原产于非洲撒哈拉沙漠。

在古埃及艺术品中就有了西瓜的形象，可见西瓜种植的历史已有4000年之久。

相传在我国五代时才由西域传入内地，故名“西瓜”。

另据考证，中国古代就种有西瓜，分布在沿海一带，其历史与埃及大致相近。

**第二节 西瓜的营养价值** 西瓜为夏令的主要瓜果，所以又称为“夏瓜”；西瓜汁多水分大，又叫“水瓜”。

在炎热的夏日里，吃上消暑解渴的西瓜，确是一种惬意的享受。

西瓜是夏令瓜果之王，其果肉艳红，瓢沙汁甜，清凉爽口，是人们消暑解渴的佳品。

每100克可食部分中含有水分93.3克、蛋白质0.6克、脂肪0.1克、膳食纤维0.3克、糖类5.5克、钙8毫克、磷9毫克、铁0.3毫克、锌0.1毫克，还含有胡萝卜素0.45毫克、维生素B10.02毫克、维生素B20.03毫克、尼克酸0.2毫克、维生素C6毫克等营养成分。

西瓜性寒，能清热解暑，所以又有“寒瓜”之称。

在炎热的夏季，暑气逼人，吃上两块汁多瓢甜的西瓜，会顿感暑消神清，无比凉爽。

正如元代诗人方夔在《食西瓜》中所说：“缕缕花衫沾唾碧，痕痕血丹掐肤红；香浮笑语牙生水，凉入衣襟骨有风。”

我国古代劳动人民已知道镇凉后的西瓜更能消暑解渴，土方法是把整个西瓜放在竹篮中，潜入水井中，浸泡半天再捞出。

金代王予可在《咏西瓜》诗中描述了井镇西瓜的情景：“一片冷裁潭底月，六湾斜卷陇头云。”

在宝岛台湾，气候温暖，四季均可吃到西瓜，冬天也不例外。

正如古诗描写的那样：“春盘绿玉荐西瓜，未睹先看柳长芽。”

“三冬无雪风常暖，献岁盘登绿玉瓜。”

“草木隆冬竟茁芽，红黄开遍四时花，何须更沐温汤水，正月神京已进瓜。”

至于在“早穿皮袄午穿纱，围着火炉吃西瓜”的新疆等少数民族居住地区，冬天所吃到的西瓜是通过窖藏的方法保鲜的，并非冬季所长。

西瓜除鲜食外，还可加工成各种冷饮和食品。

如西瓜可绞汁加糖制成西瓜汁、西瓜冻等，还可以加鸡肉丁、火腿丁、鲜莲子、桂圆、核桃、松子、甜杏仁等制成西瓜盅。

西瓜还可以制成各种各样的蜜饯、腌酱瓜、糖瓜子条等。

西瓜皮还可以切片、切丝，用于红烧、爆炒、拔丝、原拌、做泡菜、做汤等。

**西瓜全身都是宝。**

西瓜瓤、西瓜水可以补充人体的皮肤、肌肉、毛发在炎热夏季的营养需要。

尤其是西瓜所含的维生素、酶类、氨基酸等营养物质，可滋养皮肤，促进食欲。

对于身体消瘦，皮肤干枯，面容憔悴的人而言，西瓜更是不可多得的口服美容剂。

每天吃上适量的西瓜，适当少进些饮食，可以减肥，促进体型健美。

西瓜籽经过加工可制成五香瓜子、奶油瓜子、多味瓜子等，既好吃，又有利肺、润肠、止血、健胃、降压等医疗功效。

如取50克西瓜籽，连壳捣碎，水煎后去渣，加冰糖内服，可治肺结核咳血和大便下血。

将西瓜籽壳捣碎，水煎去渣加红糖服用，对吐血、咯血、肠风下血等有显著疗效。

**第三节 西瓜的保健价值** 西瓜全身都是宝 西瓜不仅是鲜美的果品，而且还有多种疗疾功

## &lt;&lt;西瓜全身都是宝&gt;&gt;

能。

我国民间早有这种谚语：“热天吃西瓜，不用把药抓。

”按照中医理论，西瓜味甘，性寒凉，入肺、胃、膀胱经。

具有清热解暑、除烦止渴、利尿消肿、净化血液、醒酒、解毒、减肥美容等功效，适用于暑热烦渴、咽干咽痛、小便黄赤、泻痢、水肿、中暑、高血压病、心脏病、糖尿病、肾炎、膀胱炎、泌尿系感染、尿道结石、背痛、腰痛、醉酒等症。

西瓜的药用性能，《本草纲目》等医学典籍多有论述，李时珍谓其有“消烦解渴，宽中下气，利小便、解酒毒”等诸多功效。

《日用本草》说：西瓜“清暑热，解烦渴。

”明代汪颖在《食物本草》中说：“西瓜性寒解热，有‘天生白虎汤’之号”。

“白虎汤”由石膏、知母、甘草、粳米四味药组成，是医圣张仲景创制的治疗气分热盛的千古名方，把西瓜比作天生白虎汤，是形容西瓜清热解暑的效果神奇。

中医认为西瓜有解暑除烦、止渴生津、清热利尿功效，是治疗疰夏、中暑、高血压、肾炎、泌尿系感染、口疮、醉酒等病的良药。

西瓜能清热解暑，止渴除烦，宽中下气，利尿消肿及醒酒。

对中暑烦渴、小便短赤、喉痹口疮、醉酒等症，及温病热盛津伤、口舌干燥者，只要频频饮用西瓜汁或吃瓜瓢，即能起到清热养阴、生津止渴的作用。

多吃西瓜有利于肾脏病、膀胱炎，对补充水分、排泄体内废物、治疗高血压有良好的效果。

夏天中暑，出现发热、口渴、尿少等症；或患有其他急性热病，出现高热、多汗、大渴、烦躁、尿痛等症，都可以用西瓜进行辅助治疗。

西瓜不仅清甜可口，还能够消暑解渴。

西瓜汁：适当食用西瓜汁可治热病伤津、小便短赤；每日饮服西瓜汁3次，每次1杯，能治黄疸病；有口疮者可取瓢绞汁徐徐饮之；治口舌糜烂及红眼病，可取瓜肉焙干加盐腌制（或酱油浸渣后）服用；暑病是夏季时令病，每见发热、汗出、烦泻等症，西瓜则是祛暑凉药；用西瓜汁加适量红糖溶匀冲服，一日三次可治血痢；若加适量白糖溶匀冲服，可治哮喘、乙型脑炎；用西瓜汁与番茄汁等量混合饮服，对治夏季重症感冒，食欲不振、消化不良有良效。

据现代医学研究，西瓜汁中所含的糖、蛋白质和微量的盐，能降低血黏度，软化血管，对医治心血管病有疗效。

经常饮酒的人体内偏热，若能常吃些西瓜能清火解热，还能加强肝脏解除酒精毒性的作用。

夏天出汗多，随着汗水的排出，丢失营养也多，适当吃些西瓜，不仅能补足丢失的水分，更能增加营养。

研究还表明，有烟酒嗜好和喜吃咸食的人患食道癌者多，常吃些西瓜可减少患食道癌的危险；西瓜汁中所含的蛋白酶，能把不溶性的蛋白质转化为可溶性的蛋白质，从而增加肾炎病人的营养，故西瓜是肾脏病人的良药。

西瓜瓢：在食用方法上，西瓜既可生吃瓜瓢，也可取瓜汁饮用。

同时，西瓜还有疗喉痹、宽中下气、利尿、治血痢、解酒毒的功效，并对心脏及肾性水肿的治疗有所帮助。

现代医学研究证明，西瓜瓢汁中含有蛋白酶，可把不溶性蛋白转变为可溶性蛋白质；配糖体具有降血压的作用，盐分少有利于治疗肾炎，并对胆囊炎、黄疸等病症有治疗作用。

西瓜皮：也叫西瓜翠衣，含有葡萄糖、苹果酸、果糖、蛋白氨基酸、番茄素，以及更丰富的维生素C等营养物质。

因而有解热除暑，消炎降压，促进人体新陈代谢，减少胆固醇沉积，软化扩张血管，抗坏血病等功效。

西瓜皮长于利尿祛湿，用于小便不利、水肿等。

收集食用后的深绿色瓜皮，去净瓢肉、在烈日下晒干即得。

其入药主治暑热、烦渴等症。

将其烧研后含在嘴里，则能防治口、舌、唇内生疮。

## &lt;&lt;西瓜全身都是宝&gt;&gt;

我们常用的西瓜霜，就是西瓜皮与中药皮硝混合后产生的白色结晶。

将它施于患处，能清热消肿，适用于急性咽喉炎、急性扁桃体炎，对口舌生疮也有一定疗效。

民间还把西瓜皮切碎，阴干后研成细末，再用盐水和酒调服，每次9克，用于治疗闪腰岔气。

此外，如能坚持用西瓜轻轻按摩面部，面部皮肤就会变得更加洁白细嫩、美丽动人。

**西瓜籽：**西瓜籽润肺健脾，可止渴、开胃、化痰。

取西瓜籽仁9~12克煎汤内服，或者生吃、或者炒熟嚼食，均有一定的降压效果，适合高血压患者。

此外，西瓜籽的壳和仁都有一定的驱除蛔虫和绦虫的作用。

**西瓜霜：**为西瓜皮和皮硝混合制成的白色结晶。

西瓜霜为白色粉粒状结晶，形似粗盐，遇热即化。

以洁白、纯净，无泥屑、杂质者为佳。

西瓜霜味咸，性寒，有小毒，入脾、肺二经。

治喉风、喉痹、口疮、牙疳、久嗽咽痛。

外用：研末吹喉。

内服：冲入汤药。

**西瓜糖：**不妨自制低脂的西瓜糖，代替常用的白糖。

做法非常简单，只要将西瓜果肉切细，用细火煮沸后，过滤西瓜籽，然后再熬制麦芽糖状，便成为低脂的西瓜糖。

**西瓜治心血管病** 西瓜汁中所含糖、蛋白质和微量的盐，能降低血脂软化血管，对医治心血管病有疗效。

西瓜是很好的“利尿剂”，并且无副作用。

将西瓜切成小碎片，像吃炒米花那样整片送入嘴里，每隔几分钟吃1小片。

另外，如吃饭时离不开饮料的话，可在盘子旁边放1块西瓜，以取代平日的开水或别的饮料。

**西瓜降低血压** 研究表明，西瓜的汁液几乎包罗了人体所需要的各种营养成分，西瓜所含有的糖、盐类和蛋白酶有降低血压的作用。

**西瓜提高肾脏病人营养** 西瓜汁中所含的蛋白酶，能把不溶性的蛋白质转化为可溶性的蛋白质，从而增加肾炎病人的营养，故西瓜是肾脏病人的良药。

**西瓜增强男性性功能** 美国科学家发现，西瓜还有能够替代“伟哥”的作用。

有性功能障碍者，不妨多吃些西瓜。

原来，西瓜中含有的氨基酸、瓜氨酸能够使人体产生氮氧化物，而这种氮氧化物对男性的性能力是一种非常重要的物质。

西瓜中含有大量的“瓜氨酸”，进入人体后所起的作用与化学合成药伟哥大致相似。

美国的科研人员利用西瓜作原料，开发出一种可与西药“伟哥”（枸橼酸西地那非）媲美的“天然伟哥”。

药理学家认为，瓜氨酸这种天然氨基酸具有与“伟哥”类似的药理作用。

瓜氨酸进入人体后同样可增加流入阴茎海绵体内的血液量，以及促进血管内释放出一氧化氮。

不过，伟哥起效较快，但对人体有一定副作用，如头痛、尿道感染、充血或短暂性蓝绿盲等视觉异常情况。

而天然伟哥虽起效慢一些，但绝无副作用。

不过，要吃下3个西瓜才能达到服用一粒“伟哥”的效力。

利用这一研究结果，美国亚利桑那州天然维生素公司研制出一种新产品，名为Stimulin，一片这样的药含有相当于3个西瓜中的瓜氨酸。

该产品以西瓜瓢为原料，因此对人体安全性好，据称是第一种能够促进男子性功能的天然药物。

由于是以西瓜瓢为原料，因此Stimulin对人体绝对安全，这些对勃起功能障碍的患者来说无疑是一大福音。

有性功能障碍者，不妨多吃一些西瓜。

喜欢食疗者，可将西瓜皮切丝，用开水焯一下捞出，再与熟的鸡丝、瘦肉丝一同放入盘中，撒上调料等，就成一盘“瓜皮鸡丝”；将西瓜皮丁、瘦肉丁用淀粉抓匀后，放热油锅中炒熟，调味，就成了一

## <<西瓜全身都是宝>>

款“瓜皮肉丁”；将西瓜蒂部切下，将瓢挖空，纳入切块的鸡肉、瘦肉及调味品等，添水后再把瓜蒂按原样缝好，放入锅中蒸熟，就成了味美可口的“西瓜鸡”。

.....



<<西瓜全身都是宝>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>