Atitit uke团队文化建设之水果条例

目录

[第一章 总则 1](#_Toc32670)

[1.1. 水果种类 1](#_Toc2222)

[1.2. 三大类 坚果 浆果 热带水果 2](#_Toc21666)

[1.3. 常见水果的术语 2](#_Toc3214)

[1.4. 价格实惠的水果列表 2](#_Toc24034)

[1.5. 水果四季图 2](#_Toc22865)

[1.6. 常见水果茶配料 2](#_Toc18610)

[1.7. 水果和蔬菜的颜色 3](#_Toc1460)

[第二章 Rf 3](#_Toc23726)

# 总则

## 水果种类

水果是植物的甜，肉质，可食用的部分。它通常包含种子。水果通常是生吃的，尽管有些品种可以煮。他们有各种各样的颜色，形状和味道。常见的水果类型包括：

* **[苹果](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Apple)**和**[梨](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Pear)**
* 柑橘– **[橘子](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Orange)**，**[葡萄柚](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Grapefruit)**，**[橘子](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Mandarin)**和**[酸橙](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Lime)**
* 核果– **[油桃](https://www.betterhealth.vic.gov.au/notfound/?item=web:{4BAD9ADF-03AA-4695-8709-17B6DBAB11F7}@en)**，**[杏子](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Apricot)**，**[桃子](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Peach)**和**[李子](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Plum)**
* 热带和异国情调– **[香蕉](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Banana)**和**[芒果](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Mango)**
* 浆果– **[草莓](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Strawberry)**，**[覆盆子](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Raspberry)**，**[蓝莓](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Blueberry)**，**[猕猴桃](https://www.betterhealth.vic.gov.au/notfound/?item=web:{03AB27D1-2DA0-4772-B751-48266E062576}@en)**和**[百香果](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Passionfruit)**
* 甜瓜- **[西瓜](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Watermelon)**，**[rockmelons](https://www.betterhealth.vic.gov.au/notfound/?item=web:{72E15A5A-AA45-487E-95F5-9C9AAD737F20}@en)**和**[蜜瓜](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Melon)**
* **[西红柿](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Tomato)**和**[鳄梨](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ingredientsprofiles/Avocado)**。

一般来说按照水果中所含糖分及水果酸的含量，水果可分为：酸性、亚酸性、甜性三类。在植物学中，果实可以分为两大类，即肉果和干果。依据果皮变化的情况，肉果又分为核果、仁果、浆果；干果又分为裂果、荚果、蒴果、角果、闭果、翅果、坚果、双悬果、颖果。

现在主要是按果实形态结构和利用特征并结合生长习性来分类，大致分为核果类、仁果类、浆果类、柑果类、坚果类、热带及亚热带水果类和瓜果类等。

**坚果类**

坚果果实、果皮坚硬，内含一粒种子。这类果实外有坚硬的壳，含水分少、脂肪及蛋白质多，所以又称为壳果或干果。主要有核桃、山核桃、板栗、榛子、松子、腰果、开心果、鲍鱼果、[杏仁](https://www.zhzyw.com/zycs/zycd/x/096510ED74E8CI72BC9KA6H.html" \t "https://www.zhzyw.com/sg/zs/_blank)、巴旦杏、夏威夷果、龙眼、[莲子](https://www.zhzyw.com/zycs/zycd/l/094211161F14E6HJJ52K2K5J.html" \t "https://www.zhzyw.com/sg/zs/_blank)、[芡实](https://www.zhzyw.com/zycs/zycd/q/095813BIJ36C595I071G9HB.html" \t "https://www.zhzyw.com/sg/zs/_blank)、银杏、栎子、油橄榄、香榧等。其中板栗、榛子、栎子属典型坚果；扁桃、核桃、油橄榄等因果实多脱去果皮后而成坚果状，故归人坚果；[白果](https://www.zhzyw.com/zycs/zycd/b/08612161DIA5B9CI502IE8JE.html" \t "https://www.zhzyw.com/sg/zs/_blank)、香榧、松子等实系种子而非果实，但一般也归入坚果；莲子、芡实、龙眼、荔枝等按果皮的构造可归为坚果，但是龙眼、荔枝的食用部分为假种皮，一般不归人坚果

## 三大类 坚果 浆果 热带水果

## 常见水果的术语

avocado 鳄梨apricot杏 Bnn香蕉chry草莓  
cane甘蔗 ebony乌梅Carambola杨桃  
calamansi clms橘子Coconut椰果椰子

cherry樱桃durian 榴莲

Honey melon哈密瓜  
kiwi猕猴桃mulberry 桑葚melon甜瓜lychee 荔枝longan龙眼lime 苦橙酸橙  
mg芒果

Water melon西瓜

柠檬

pineapple菠萝Pomegranate石榴 papaya木瓜 peach 桃子 passion fruit百香果  
yoghurt酸奶

## 价格实惠的水果列表

## 水果四季图

## 常见水果茶配料

avocado 鳄梨apricot杏  
cane甘蔗 ebony乌梅Carambola杨桃  
calamansi clms橘子

locwldorg，

cherry樱桃durian 榴莲

cucumber黄瓜 carrot罗布

cucumber黄瓜 carrot罗布

Honey melon哈密瓜  
kiwi猕猴桃mulberry 桑葚melon甜瓜lychee 荔枝longan龙眼lime 苦橙酸橙  
芒果香蕉草莓

Water melon西瓜

柠檬花生红豆珍珠果冻香菜椰果pineapple菠萝raisins葡萄干Pomegranate石榴 papaya木瓜 peach 桃子 passion fruit百香果  
yoghurt酸奶

raisins葡萄干

## 水果和蔬菜的颜色

如果您吃各种各样的水果和蔬菜，您将获得最大的健康益处和防病保护。国家健康和医学研究委员会（NHMRC）澳大利亚的饮食指南建议成年人每天至少吃五种蔬菜和两种水果。  
  
颜色相似的食品通常含有相似的保护性化合物。每天尝试吃五颜六色的水果和蔬菜来获得全方位的健康益处。例如：

* 红色食物–例如西红柿和西瓜。这些含有番茄红素，被认为对抵抗前列腺癌和心脏病很重要
* 绿色蔬菜-菠菜和羽衣甘蓝。这些含有叶黄素和玉米黄质，可能有助于预防与年龄有关的眼疾
* 蓝色和紫色食物–例如蓝莓和茄子。这些含有花青素，可能有助于保护身体免受癌症侵害
* 白色食物–如花椰菜。这些含有萝卜硫素，也可能有助于预防某些癌症。

**[回到顶](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/fruit-and-vegetables" \l "lp-contents)**

# Rf

Atitit 情色水果 attilax总结

Atittit 喜欢的水果

Atitit 国王饮食 规范 水果标配 attilax总结