

科学性 健康知识均来源于科学研究，经过临床检验，均有正规出处

权威性 汇集了众多科学家、医学家对食物的研究成果

常见食物 营养百科

告诉你经过科学验证的食物营养秘密

- [美]托妮娅·莱恩哈德 著
- 于军琴 李晟月 郝蕴 译

吃得营养 更健康
更年轻 更长寿

数据知识来自 { 美国国家医学图书馆和
国立卫生研究院的数据库 }

常见食物营养百科

告诉你经过科学验证的 食物营养秘密

[美]托妮娅·莱恩哈德 著

于军琴 李晟月 郝蕴 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Original Title: Super Foods: The Healthiest Foods on the Planet

This publication and arrangement

© Global Book Publishing Pty Ltd 2013

Photographs from the Global Book Publishing Photo Library (except where credited otherwise on page 256)

Text © Global Book Publishing Pty Ltd 2013

本书中文简体字版权由Global Boods Publishing 授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2015-1857

图书在版编目(CIP)数据

常见食物营养百科: 告诉你经过科学验证的食物营养秘密 / (美) 莱恩哈德

(Reinhard, T.) 著; 于军琴, 李晟月, 郝蕴译.

—北京: 电子工业出版社, 2016.1

书名原文: Superfoods: The Healthiest Foods on the Planet

ISBN 978-7-121-27480-0

I. ①常… II. ①莱… ②于… ③李… ④郝… III. ①西医疗法—食物疗法
IV. ①R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258086号

责任编辑: 郝志恒

文字编辑: 李文静

印刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开本: 880×1230 1/16

印张: 13.5

字数: 380千字

版次: 2016年1月第1版

印次: 2016年1月第1次印刷

定价: 88.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。





目录

序一	6
序二	8
第一章 蔬菜	12
第二章 蘑菇	58
第三章 豆类	66
第四章 水果	74
第五章 坚果及植物油	118
第六章 药草和调味料	132
第七章 谷物	144
第八章 肉、海鲜和乳制品	156
第九章 饮料和零食	184
第十章 营养补充品	190
附录	198

常见食物营养百科

告诉你经过科学验证的
食物营养秘密





常见食物营养百科

告诉你经过科学验证的 食物营养秘密

[美]托妮娅·莱恩哈德 著

于军琴 李晟月 郝蕴 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Original Title: Super Foods: The Healthiest Foods on the Planet

This publication and arrangement

© Global Book Publishing Pty Ltd 2013

Photographs from the Global Book Publishing Photo Library (except where credited otherwise on page 256)

Text © Global Book Publishing Pty Ltd 2013

本书中文简体字版权由Global Boods Publishing 授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2015-1857

图书在版编目(CIP)数据

常见食物营养百科: 告诉你经过科学验证的食物营养秘密 / (美) 莱恩哈德

(Reinhard, T.) 著; 于军琴, 李晟月, 郝蕴译.

—北京: 电子工业出版社, 2016.1

书名原文: Superfoods: The Healthiest Foods on the Planet

ISBN 978-7-121-27480-0

I. ①常… II. ①莱… ②于… ③李… ④郝… III. ①西医疗法—食物疗法
IV. ①R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258086号

责任编辑: 郝志恒

文字编辑: 李文静

印刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开本: 880×1230 1/16

印张: 13.5

字数: 380千字

版次: 2016年1月第1版

印次: 2016年1月第1次印刷

定价: 88.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。





序一

“民以食为天”这句古老的俗语，在今天看来，早已超越了老百姓依赖食物为生的涵义，而是更多地体现了老百姓对饮食的重视与讲究。怎么才能吃得营养、吃得健康是现代人最关心的问题之一。也是我作为一个营养师一直在探索且经常被大家问到的问题。

每天到菜市场，面对种类繁多的食材，到底该买点什么？相信很多人都有过这样的困惑。在食物品种日益繁多的今天，如何从中挑选健康的、适合自己的食物，也越来越成为了大家关注的问题。除了食物本身的营养成分，我们还要关注自身的健康需求。吃得好，更要吃得对，是我们一直在倡导的饮食健康理念。

所以，当看到这本书的时候，我感到挺惊喜的。本书由美国著名饮食、营养专家托妮娅·莱恩哈德（Tonia Reinhard）所著，她在书中所传达的饮食理念与我们所倡导的理念不谋而合。同时书中又有一些西方饮食的独特之处，读这本书，我们可以强烈感受到中西方饮食文化的融合与碰撞。

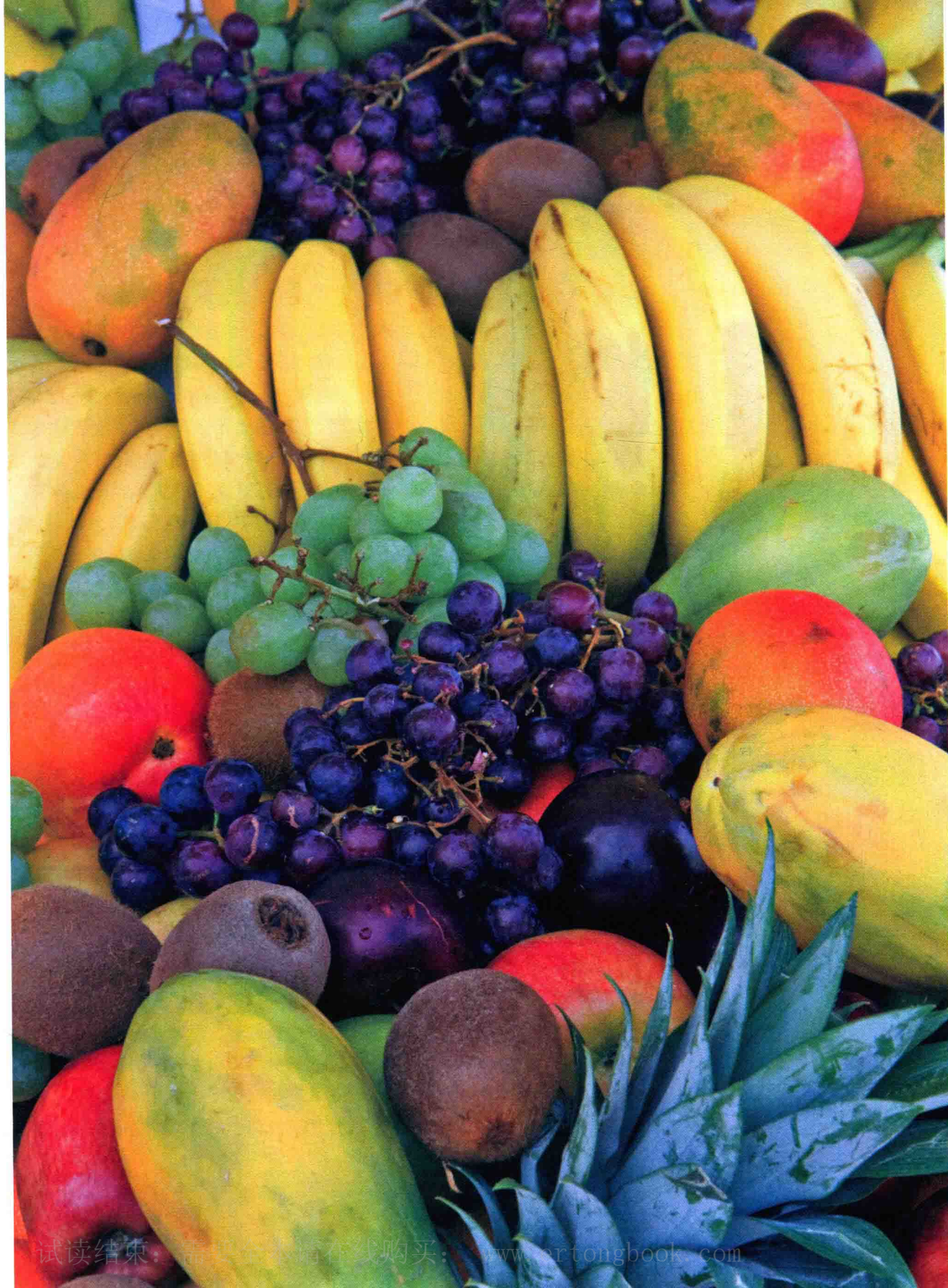
书中介绍的都是大家常见又具有极高营养价值的食物，包括蔬菜、水果、坚果、谷物、肉类、海产品、饮料和营养补品等，基本涵盖了我们日常饮食的

种类。除了每种食物的营养成分，还提供了各自不同的食疗作用，这本书不仅是一本营养科普书，也是一本饮食文化书，更可以作为我们日常安排饮食的工具书。建议大家根据自己的健康状况和营养需求，从中选择适合自己的食物，定制自己的健康菜单。

衷心希望大家不仅吃得好，更要吃得对！

张晔

解放军309医院营养科前主任
中国营养学会会员



序二

随着人们对健康的重视，越来越多的人开始注重饮食的营养性与科学性。吃什么、怎么吃已成为人们日常所关注的问题。

要解决“吃什么”的问题，我们首先要弄明白什么样的食物是值得选择的。要保证营养摄入的充足，就要尽可能地选择那些具有较高营养价值的食物，以充分满足我们日常的营养需求。其次，我们还要根据个人的饮食习惯和

生活方式，定制个性化的菜单。除了营养素以外，有些食物含有一些独特的食物成分，经常食用对我们的健康也大有好处。比如十字花科蔬菜含有的异硫氰酸酯和吲哚等对预防癌症有一定的作用；洋葱及大蒜中的含硫化合物有抑菌、降脂等作用；紫薯等深紫色蔬菜和水果中所含的花青素可以抗氧化……了解这些，对我们根据自己的健康状况科学合理地安排日常饮食非常有帮助。

除了食物选择的最优化，我们还要尽可能地做到营养利用率的最大化，也就是“怎么吃”的问题。同样一种食材，仅仅因为烹饪方法不同，营养价值也会发生非常大的变化。比如富含维生素C和叶酸的食材经过高温加热会造成营养元素的流失，富含铁的食材烹饪时加点酸味调料能促进营养元素的吸收利用。如何选择烹饪方法，也是保证营养的关键一步。

关于吃什么、怎么吃的问题，这本书给我们提供了参考答案。作者本身就是一位营养师，但她并不是仅仅从自己的经验和见识出发，而是基于科学数据为我们挑选出了这一百多种食物。书中所用到的科学研究、科学依据都检索自



美国国家医学图书馆和国立卫生研究院的数据库，这种科学精神也非常令人敬佩。书中所选的都是我们日常常见、易得的食物，尽管有些烹饪方法可能与我们传统的饮食习惯不尽相同，但多一种选择的可能性不是更好吗？更何况作者与我们有着共同的目的：让每个家庭的餐桌更营养、更健康！

李宁

北京协和医院营养科营养师







目录

序一	6
序二	8
第一章 蔬菜	12
第二章 蘑菇	58
第三章 豆类	66
第四章 水果	74
第五章 坚果及植物油	118
第六章 药草和调味料	132
第七章 谷物	144
第八章 肉、海鲜和乳制品	156
第九章 饮料和零食	184
第十章 营养补充品	190
附录	198

第一章

1

蔬菜





叶子、花朵和茎类蔬菜 14

果实和豆类蔬菜..... 34

根类、球茎类和块茎类蔬菜 51