



美国第一营养学宝典

地球上最健康的 150种食材

The 150 Healthiest Foods on Earth

美国著名营养与减肥专家 乔尼·鲍登 (Jonny Bowden) 著

曾育慧 译



连续两年畅销不衰

美国亚马逊网站、台湾诚品购书网五星读物

揭秘日常食材的真相：哪些是健康食物？

美国知名营养师，以科学研究结论与亲身经验，
向你提供最完整的健康食材指南。



全球顶级健康专著
有科学证据的养生知识

图书在版编目 (CIP) 数据

地球上最健康的 150 种食材 / (美) 鲍登著; 曾育慧译.

—海口: 南海出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5442-3577-8

I. 地… II. ①鲍… ②曾… III. 食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 206330 号

版权合同登记证号: 30-2008-275

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO

本书著作权受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

THE 150 HEALTHIEST FOODS ON EARTH by Jonny Bowden

Copyright © 2007 by Jonny Bowden

First published by Fair Winds Press, a member of Quayside Publishing Group

Simplified Chinese translation Copyright © 2009 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

All rights reserved.

中文译文由城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部授权使用

DIQIUSHANG ZUI JIANKANG DE 150 ZHONG SHICAI
地球上最健康的 150 种食材

著 者 [美] 乔尼·鲍登

翻 译 曾育慧

责任编辑 黄利

封面设计 紫圖装帧

出版发行 南海出版社 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 南海出版社

印 刷 北京世艺印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 24

字 数 230 千

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3577-8

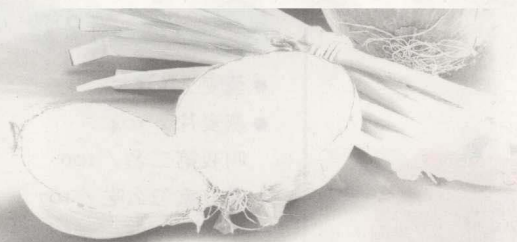
定 价 48 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

地球上最健康的 150种食材

The 150 Healthiest Foods on Earth

美国著名营养与减肥专家 乔尼·鲍登 (Jonny Bowden) 著
曾育慧 译



南海出版公司

2009 · 海口

目录

地球上最健康的 150 种食材大亮相 / 5

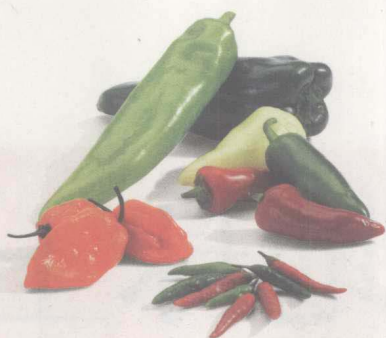
作者序

吃真正的健康食物，品尝人生每一刻 / 25

专家票选与其他 / 33

编者序

150 种健康食材，吃出你的健康来 / 35



第1章 蔬菜

- 小白菜 / 39
- 西兰花 / 40
- 花菜 / 42
- 羽衣甘蓝 / 44
- 硬花甘蓝 / 45
- 球茎甘蓝 / 46
- 抱子甘蓝 / 47
- 卷心菜 / 48
- 芥蓝 / 50
- 芝麻菜 / 51
- 豆瓣菜 / 52
- 四季豆 / 53
- 地瓜 / 54
- 羊角豆 / 55
- 芹菜（西芹） / 56
- 洋葱 / 58
- 蒜苗 / 60
- 苦白苣 / 61
- 茴香 / 62
- 胡萝卜 / 64
- 南瓜 / 66
- 瓠瓜 / 68
- 茄子 / 70
- 西红柿 / 72
- 甜椒 / 74



辣椒（红辣椒、红番椒、墨西哥辣椒） / 76

马齿苋 / 77

- 甜菜 / 78
- 瑞士甜菜 / 80
- 洋姜 / 81
- 菠菜 / 82
- 菌类 / 84
- 朝鲜蓟 / 87
- 蒲公英 / 88
- 辣根 / 90
- 大头菜 / 91
- 红薯 / 92
- 芦笋 / 94
- 叫我第二名 / 96
- 看专家怎么吃 / 98



第2章 谷类

- 藜麦 / 103
- 燕麦片 / 104
- 叫我第二名 / 106
- 看专家怎么吃 / 107

第3章 豆类

- 青豆 / 111
- 豆子 / 112

- 扁豆 / 114
- 鹰嘴豆(埃及豆) / 116
- 看专家怎么吃 / 117

第4章 水果

- 桃 / 121
- 杏 / 122
- 木瓜 / 123
- 西瓜 / 124
- 哈密瓜 / 126
- 甜瓜 / 128
- 芒果 / 129
- 猕猴桃 / 130
- 番石榴 / 132
- 枸杞 / 134
- 香蕉 / 136
- 枣 / 138
- 无花果 / 140
- 椰子 / 142
- 橙子 / 144
- 柠檬 / 酸橙 / 146
- 葡萄柚 / 148
- 葡萄 / 150
- 葡萄干 / 152
- 鳄梨 / 154
- 菠萝 / 156
- 洋李干 / 158
- 草莓 / 159
- 覆盆子 / 160
- 蓝莓 / 162
- 樱桃 / 164
- 蔓越莓 / 166
- 苹果 / 167
- 叫我第二名 / 170
- 看专家怎么吃 / 174



第5章 坚果与种子

- 杏仁果 / 杏仁酱 / 178
- 芝麻 / 芝麻酱 / 白芝麻 / 180

- 花生 / 花生酱 / 182
- 南瓜子 / 184
- 核桃 / 186
- 美洲山核桃 / 188
- 巴西栗 / 189
- 澳洲核桃 / 190
- 开心果 / 191
- 腰果 / 192
- 榛果 / 193
- 葵花子 / 194
- 看专家怎么吃 / 196



第6章 大豆类

- 毛豆 / 200
- 发酵大豆(天贝与味噌) / 201
- 纳豆 / 202
- 看专家怎么吃 / 204

第7章 乳制品

- 奶油 / 酥油 / 209
- 有机生乳 / 212
- 奶酪 / 214
- 酸奶 / 216
- 看专家怎么吃 / 220

第8章 肉类、禽类、蛋类

- 土鸡 / 226
- 羔羊肉 / 228
- 草食牛肉 / 230
- 肝(小牛肝) / 232
- 野味(水牛肉、鹿肉) / 234
- 鸡蛋 / 236
- 看专家怎么吃 / 239

第9章 鱼类与海产

- 野生阿拉斯加鲑鱼 / 243
- 沙丁鱼 / 246
- 甲壳类 / 248

- 白肉鱼 / 250
- 贝类 / 252
- 鲔鱼 / 254
- 鲭鱼 / 256
- 汞污染隐忧? / 258
- 看专家怎么吃 / 260



第10章 特殊食品类

- 甘草 / 262
- 乳清蛋白粉 / 264
- 芽菜 / 266
- 海藻 / 268
- 小麦胚芽 / 270
- 梅干 (梅酱) / 271
- 黑巧克力 / 272
- 蜂花粉、蜂胶与蜂王浆 / 274
- 绿色食品与饮品 / 277
- 德式酸菜 (未经杀菌处理) / 280
- 韩式泡菜 / 282
- 橄榄 / 283
- 叫我第二名 / 284
- 看专家怎么吃 / 285

第11章 饮品

- 巴西莓汁 / 289
- 水 / 290
- 石榴汁 / 294
- 咖啡 / 296
- 红酒 / 299
- 蔓越莓果汁 / 302
- 诺丽果汁 / 304
- 新鲜蔬果汁 / 306
- 茶 / 309
- 叫我第二名 / 314
- 看专家怎么吃 / 317

第12章 香草、香料、调味料

- 丁香 / 321

- 大蒜 / 322
- 小豆蔻 / 325
- 小茴香 / 326
- 百里香 / 327
- 肉桂 / 328
- 芥末籽 / 330
- 迷迭香 / 331
- 荷兰芹 / 332
- 牛至 / 333
- 醋 (苹果醋) / 334
- 姜 / 336
- 姜黄 / 338
- 鼠尾草 / 340
- 叫我第二名 / 341
- 看专家怎么吃 / 342



第13章 油品

- 杏仁果油 / 347
- 大麻籽油 / 348
- 亚麻籽油 (亚麻籽) / 350
- 芝麻油 (未精制、冷压、有机) / 352
- 夏威夷核果油 / 354
- 粗榨特纯橄榄油 / 356
- 椰子油 / 358
- 红棕榈油 / 360
- 菜籽油好吗? / 361
- 看专家怎么吃 / 362

第14章 甜味剂

- 未过滤生蜂蜜 / 366
- 黑带糖蜜 / 368
- 看专家怎么吃 / 369
- 看专家怎么吃 / 371

- 词汇表 / 372
- 感谢辞 / 382



地球上最健康的 150 种食材大亮相

吃对了，普通的食材，也能发挥防病抗癌的惊人作用，更能提供丰富得叫你合不上嘴的营养！在此，我们为乔尼·鲍登在本书中提到的地球上最健康的150种食材来个大亮相！专业的食材摄影，简洁到位的特征描述，让您准确辨析、定位搜索，迅速找到自己最感兴趣的食材。14个大类，150种食材，收录身边最常见的食材明星，让您轻轻松松每天吃到一百分的营养。

1

蔬菜

37



小白菜

如假包换的芸苔属植物，含有可降低罹癌风险的吲哚素。生吃小白菜还是地球上热量最低的蔬菜。

39

40

西兰花

蔬菜之王。是顶级营养学家、医师、自然医学保健师和学术研究者心中的“十大”健康食材榜中上榜次数最多的。



花菜

是抗癌家族成员。大部分白色（糖、白面包、海绵蛋糕等）饮食都不太好，但它例外。

42

44

羽衣甘蓝

氧自由基吸收能力总积分最高，抗氧化力最好，是营养的发电站。很适合做成生菜沙拉。



硬花甘蓝

是西兰花的远房亲戚，味道特殊，跟所有十字花科菜类一样，有相同的健康功效。

45

46

球茎甘蓝

吃起来多汁清脆，和苹果一样甜，口感类似茼蒿，叶子和茎都可食用，可生吃或熟食。



抱子甘蓝

它所含的甘蓝类抗癌营养素，可能高于其他蔬菜。只要偶尔食用，就能够降低大肠癌的发生率。

47

48

卷心菜

有数不清的抗氧化神效，还是维生素与矿物质的补充来源，营养价值和抗癌功效皆可稳坐第一把交椅。



50

芥蓝

甘蓝家族成员之一，含有珍贵的抗氧化植物，可以抗癌。钙和纤维的含量也不少，还有许多其他营养素。



芝麻菜

一碗只含5卡热量，却能带给你很多好东西，比如叶酸、维生素C，还有有助眼睛保健的类胡萝卜素。

51

52

豆瓣菜

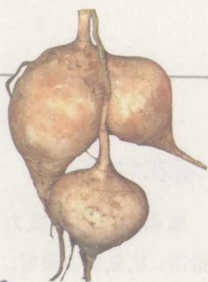
钙质是牛奶的4倍，镁则是6倍。1克豆瓣菜的维生素C含量跟橘子相等，铁的含量甚至高于菠菜。



53

四季豆

不算蔬菜中的大明星，但它是安全股或储蓄债券，不会使你因此致富，却很稳当可靠，还是得把它放入你的投资组合里。



地瓜

是墨西哥菜的常见主角，块茎的部分可以吃，味道淡而无味，反而很容易将它调理成任何口味。

54

55

羊角豆

是高纤食品。所含的天然谷胱甘肽，是体内最重要的抗氧化物，只存在于很少数的食材当中。





芹菜（西芹）

是最有效的治疗高血压的食材。可以克制食欲，在嘴里咀嚼会刺激唾液分泌，帮助消化，也很适合加在蔬果里一起打成蔬果汁。

56

58

洋葱

具抗癌功效。强烈的气味代表它含有丰富的营养素，所以切洋葱时流一点眼泪是值得的。



蒜苗

大部分人都会在炒菜时加入蒜苗来提味。它和洋葱、蒜头、青葱是一家人，含有多种健康成分。

60



苦白苣

是菊苣家族的一员，吃起来爽口而略带苦味，可加上核桃和切片西洋梨，做成生菜沙拉。

61

62

茴香

可以帮助排气和治疗腹部绞痛。原文fennel竟然是希腊文中“马拉松赛跑”的意思！



胡萝卜

既抗癌，又保护眼睛。虽然GI值高，但升糖负荷却很低，所以要吃很多很多胡萝卜，才会让血糖大幅上升。

64



南瓜

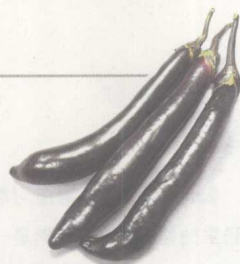
是重量级的含钾食物，钾质可以降低中风机率，并降低饮食当中的酸性成分，帮我们保住骨质。

66

68

瓠瓜

属于体积大、热量低、高含水量的“高分量食物”，可以归入减肥计划中的食物。



茄子

和马铃薯、番茄有亲戚关系。所含的茄色素是大自然赐予的保护色，是功效强大的抗氧化物。

70

72

西红柿

从植物学来看，是水果；技术上来看，是浆果；就法律面来说，是蔬菜。在一百年前，它还被误认成有毒……



77

马齿苋

它不是杂草，营养价值非常高，内含的 Omega-3 脂肪酸也高于其他蔬菜，还可以入药。



81

洋姜

富含果寡糖。果寡糖可刺激肠里的益菌生长，菊糖是一种可溶性纤维，也是肠道里益菌需要的滋养品。



甜椒

有助于强健骨骼，可减少吸烟者患肺癌的风险。各种形状和颜色都有，事实上红色才是熟透甜椒的颜色。

74



甜菜

所含的紫甜菜素是有效的抗癌物质，还是很不错的红色染料。钾含量也非常高，可确保心脏正常运作。

78



菠菜

热量低，富含多种维生素与矿物质。是维生素K的最佳补充来源之一，可确保骨头里面的矿物质在各自的岗位上尽忠职守。

82

76

辣椒

含有可以保护胃壁的活性成分，能促进血液循环，提高体温，增强新陈代谢，还是镇痛膏的常见成分之一。



80

瑞士甜菜

跟甜菜是近亲，是非常好的营养电站，热量却很低。



84

菌类

舞茸、香菇和灵芝对免疫系统很有帮助，皆可入药。灵芝还是天然的解压品。





朝鲜蓟

是蔬菜中的龙虾，得花一番工夫才能吃得到有价值的部分。在强调专门清肝解毒的营养品中，常会出现。

87

88

蒲公英

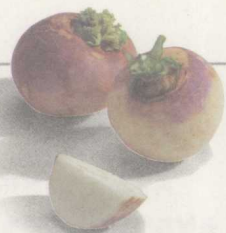
最大的特点是保肝。不管是美洲印第安、阿拉伯、中国还是欧洲社会的传统草药疗法都会用到蒲公英。



辣根

是犹太人餐桌上五道必供苦菜之一，象征他们过去被奴役的苦难。跟芥末是同类，可以刺激消化，抑制细菌感染，加速体内循环。

90



大头菜

是常见的十字花科根类作物，到处都长得起来，很像是蔬菜中的鲑鱼，即使在贫瘠的土地上也生气蓬勃。

91

92

红薯

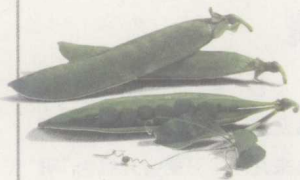
抗氧化成分也很高，连皮一起吃可吃到最营养也最高纤维的部分，烤红薯竟然还有预防癌症的功效！



芦笋

印度传统医学将芦笋根部作为利尿剂。一般也相信食用芦笋根部使人个性平静、善良、沉稳，并增强记忆力。

94



叫我第二名

欧洲防风草、芜菁甘蓝、豌豆。

96

2

谷类

99



藜麦

印加人把它看做“谷类之母”，其实是种子。它是高蛋白“谷物”，铁质含量在谷类中是最高的。

103

104

燕麦片

可溶性膳食纤维是让它具备高营养价值的关键成分。每位医师开出的“最佳食品名单”里几乎都有它。



叫我第二名

糙米

106

3

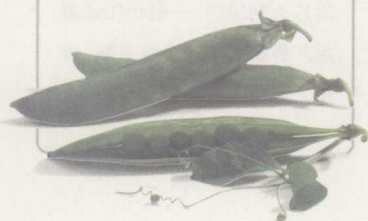
豆类

109

111

青豆

五千多年前的青铜器时代，就有人食用它了。中古时期的欧洲人也很喜欢它，因为它容易栽种、价格便宜、吃得饱，又能补充蛋白质。



豆子

是地球上最好的纤维与蛋白质来源之一。其中抗氧化能力最好，叶酸、各种矿物质含量最丰富的，要属小红豆。

112

114

扁豆

内含大量可溶性纤维，可吸附高胆固醇形成的物质。跟豆子不同之处在于不含硫。所以吃了以后不会放屁。



116

鹰嘴豆（埃及豆）

是最早被人类驯化的作物之一。用它来启动“增加膳食纤维”的旅程非常合适。



4

水果类

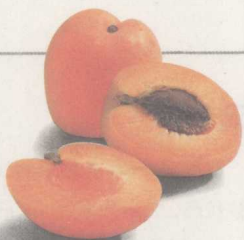
119

121

桃

它有绝佳的抗氧化、抗细菌及抑制肿瘤生长的能力。在未来几年中可能会升级为“明星级”水果。





杏

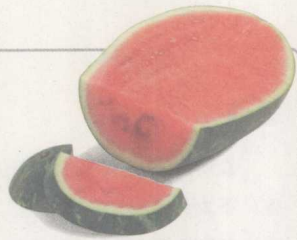
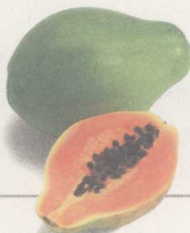
杏和杏仁果是一对绝佳的健康组合。杏子干也是综合坚果棒里常有的东西。

122

123

木瓜

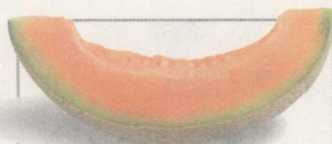
木瓜酶有助于分解或消化蛋白质，也有抗发炎的功效。哥伦布还把木瓜比喻成“天使之果”。



西瓜

含水量很高，提供饱足感、解渴。含有大量番茄红素、维生素、类胡萝卜素等，可降低罹患癌症的风险。

124



哈密瓜

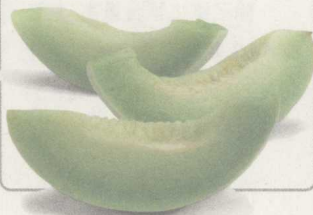
高分量又低热量，是控制体重的最佳选择。钾和维生素A的含量很高，可降低心脏病和中风的危险，增强免疫力。

126

128

甜瓜

和哈密瓜一样，它高分量又低热量，既营养又可以帮你减重。同时，它还含有非常丰富的钾和维生素A。



芒果

在印度，芒果树象征着爱情，地位崇高而神圣，有些人甚至相信，向芒果树许愿，梦想会成真。

129



猕猴桃

除了低钠、高钾的优点外，它还含有丰富维生素C、抗氧化物和植物营养成分，还常在瑜伽营养疗法中被用来治癌症和心脏病。

130

132

番石榴

钾的含量比香蕉还高，抗氧化物含量甚至超过了草莓、菠菜和花菜，番茄红素、纤维和维生素C的含量更是远超其他蔬果。



枸杞

中国西藏地区的人们食用枸杞至少已经有1700年的历史了。他们把它看做延年益寿、养生和促进性能力的神物。中药中也会用到它。

134

136

香蕉

众所周知,它富含钾和纤维。不太为人所知的好处是,它含有果寡糖。同时,它的含糖量也没有想象中那么高。



140

无花果

跟枣一样,是糖果的最佳替代品。它还是高钾、高纤食品。6颗无花果内的钙、镁含量是一杯橙汁的3倍。



枣

它是大自然的糖果。跟吃其他甜食比起来,不但对健康没有什么危害,还能带来好处。

138

142

椰子

椰子内含的饱和脂肪,是我们赖以生存的、对心脏最好的油脂。椰子油脂中的月桂酸还有抗菌菌、增强免疫力的效果。



146

柠檬/酸橙

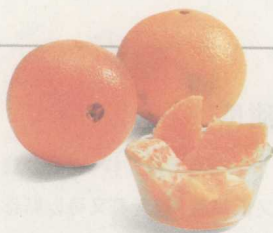
柠檬皮加热红茶可降低罹患皮肤癌的风险。酸橙汁被英国皇家海军用来预防坏血病,英国皇家海军因此被戏称为“酸橙兵”。



橙子

除了维生素含量高,它还有170多种可抗癌的抗氧化物及60种类黄酮素,具有完整的保健成分。

144



148

葡萄柚

富含对健康有益的酶、低热量、高分量。吃下去有饱足感,这是正确减肥饮食法的原理之一,倒不是因为葡萄柚在减肥方面有什么特异功效。



152

葡萄干

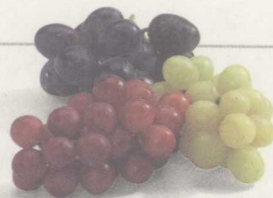
最好采用在阳光下晒干的古老制作法。各种营养素它都有一点,但需要控制血糖的人应小心摄取。

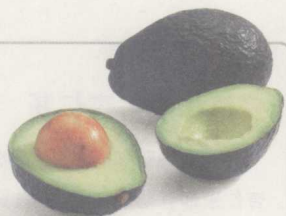


葡萄

提供了完整的、有益健康的营养素,其中很多都有延年益寿的功效。不过含糖量稍高,吃时不要过量。

150





鳄梨

是高油脂食物,但它的单元不饱和脂肪其实可以降低胆固醇,保护心脏。另外还可以保护眼睛和皮肤。

154

156

菠萝

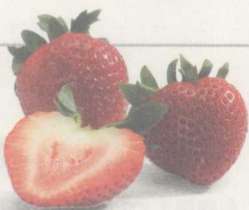
它富含菠萝酶,可帮助消化、减轻发炎、消肿止痛,菠萝酶还是天然清血剂,可预防血管堵塞。



洋李干

只有欧洲李子才能风干做成洋李干。它的纤维含量很高,抗氧化成分也很高。

158



草莓

可以保护大脑,有助于记忆力提升。它和蓝莓都可以显著抑制子宫颈癌和乳癌细胞的生长。

159

160

覆盆子

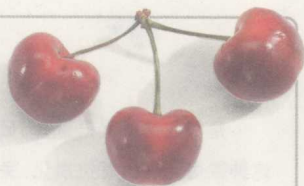
所含的鞣花酸是很好的天然补充品,因为它可导致癌细胞自体凋亡,却不影响正常细胞。



蓝莓

含有抗氧化和抗发炎的花青素、抗老化的白藜芦醇,也是最佳记忆力强化食品,是健康食品中的大明星。

162



樱桃

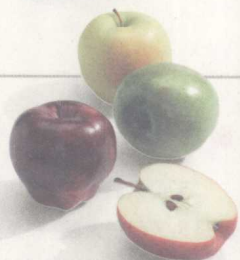
含有抗发炎、抗老化、抗癌的成分槲黄素、鞣花酸和芥子醇。这些在营养表中都看不到。

164

166

蔓越莓

红色浆果里往往有效果最强大的抗氧化物,它就是代表之一。而且它高纤低糖,抗癌、抗病菌,还可预防泌尿道感染。



苹果

“一天一颗苹果,医生远离我”简直是句老掉牙的话,但经过时间的考验,证明这句话是对的。

167

170

叫我第二名

苦瓜、梨子、柿子、
小果花梨、杨桃。



5

坚果与种子类

175

178

杏仁果 / 杏仁酱

含有油脂和热量, 适量吃杏仁果却有助于减重。更重要的是它所含的单元不饱和脂肪对心脏很好。



180

芝麻 / 芝麻酱 / 白芝麻

芝麻荚果在成熟时会裂开,《天方夜谭》中的“芝麻, 开门!”就来源于此。用高温烘焙全芝麻时会除去草酸盐, 有助钙质吸收。



184

南瓜子

植物固醇有治疗良性前列腺肥大的功效, 锰则有助于发育、生殖、伤口愈合、大脑功能, 以及糖、胰岛素和胆固醇的正常代谢等。



182

花生 / 花生酱

说到抗氧化物的含量, 花生跟草莓是并驾齐驱的, 甚至比许多水果还高。它提供的油脂主要是单元不饱和脂肪。



189

巴西栗

是补充硒的最佳选择。硒这种微量元素具有抗氧化、免疫调节、抗致癌性与抗血管粥样状化的效果。



186

核桃

形似人脑, 它存在的目的就是为了保护大脑。和鱼类一样, 是真正的“大脑食物”。



美洲山核桃

它最有名的是含有单元不饱和脂肪, 属于有益健康的坚果, 但热量高, 容易诱人多吃, 要注意食用分量。



188



澳洲核桃

单元不饱和脂肪的比例高于所有其他坚果,是一种营养完整、可以当正餐吃、当零食又令人放心的食物。

190

191

开心果

以开心果来取代从其他膳食油脂摄取的热量,可以改善血脂,也会降低罹患冠心病的风险。



腰果

和其他坚果比起来,腰果热量稍低,但碳水化合物的比例较高,也富含矿物质、高蛋白质和纤维。

192



榛果

它有两项非常重要的功效:降胆固醇,减缓良性前列腺肥大的症状。是很好的Omega-3脂肪酸来源。

193

194

葵花子

拥有许多预防疾病抗氧化与抗致癌性的成分,是一种机性能食品。而它曾经只能被当做鸟食。



6

大豆类食品

197



毛豆

可以作为高营养、高蛋白的素食点心。日本人称毛豆为青豆,他们会啤酒配毛豆,跟美国人啤酒配花生差不多。

200

201

发酵大豆(天贝与味噌)

天贝含大豆异黄酮和皂苷,所有适用于菌类的做法都适合天贝。味噌是能补充蛋白质的一种传统健康食品。



纳豆

因富含纳豆激酶而享有盛名,号称“素食起司”。人类食用纳豆已长达数千年,它对健康非常有益。

202