

食物营养使用手册丛书

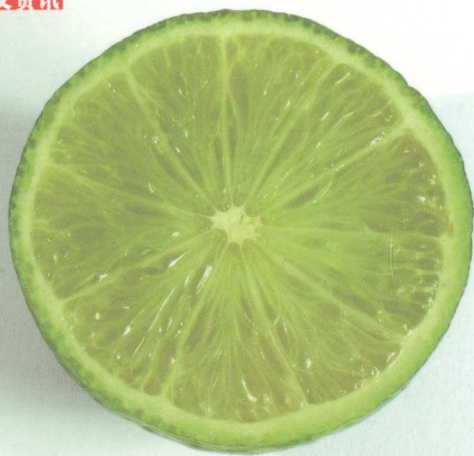


湖南美术出版社

水果蔬菜

犀文资讯 编著

营养使用手册



本书包含近一百种常见水果蔬菜的营养分析。多吃水果蔬菜对健康非常有益，所以水果蔬菜的营养成分及功效自然格外被人们重视。本书从每种食材的特质、成分、功效、存贮、摄取、宜忌、食方等多方面入手，让您清楚了解不同种类水果蔬菜的营养价值。一册在手，所有的营养要点尽在掌握中，是您身边的营养大全。



犀文资讯

食物营养
使用手册
丛书

水果蔬菜

犀文资讯 编著

营养使用手册



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果蔬菜营养使用手册/犀文资讯编著. --长沙: 湖南美术出版社, 2010.2

(食物营养使用手册丛书)

ISBN 978-7-5356-3558-7

I. ①水... II. ①犀... III. ①水果-食品营养-手册 ②蔬菜-食品营养-手册 IV. ①R151.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021424号

食物营养使用手册丛书

水果蔬菜营养使用手册

策划出品: 犀文资讯

编 著: 犀文资讯

责任编辑: 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 15

版 次: 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3558-7

定 价: 54.00元(共三册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言

P R E F A C E

营养是指生物体从外界摄取食物，经过消化、吸收和代谢，利用身体中需要的物质以维持生命活动的整个过程。何谓“营”？何谓“养”？其道理也于此，即谋求养生也。

这些维持肌体正常生长发育、新陈代谢所必需的物质，俗称“养分”或“养料”，营养学里将其称作营养素。据目前科学数据所示，人体需要的营养素有42种，归纳起来分为蛋白质、脂质、碳水化合物、维生素、矿物质、水、纤维素七大类。

在补充营养过程中，其关键点是“合理”。要做到营养合理均衡，既要通过膳食搭配提供人体生理所需的能量和各类营养素，又要配合科学的膳食法则和烹制方法，使各种营养物质的消化、吸收与利用能更充分。同时，还要避免膳食结构的比例失调，如某些营养素摄入过多，某些营养素在烹调过程中损失或者生成了有害物质，这样就会给身体带来额外负担，更甚的是，会引起身体的代谢紊乱。

蔬菜水果不仅富含人体所必需的营养素，还具有良好的养生保健功效。古籍有道“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，可见蔬菜水果对人体极为有益，其养身和健身功效十分显著，能滋养人体、充实肺气。

带着本书所提供的营养知识、实用指导，遵守本书所提供的正确饮食法则，您就能轻轻松松挑到适合自己的蔬菜水果，补充所需的营养素。只要您行动起来，“绿叶瓜果给我健康身体，色彩斑斓给我美好身段，天然滋味给我富足营养”的口号，就不仅仅是口号了！

目录

CONTENTS



PART 1 漫谈蔬菜水果营养 3

蔬菜营养 4

水果营养 6

PART 2 蔬菜营养解密 7

叶菜类

菠菜	8
韭菜	10
空心菜	12
豆苗	14
香菜	16
油菜	18
生菜	20
青蒜	22
芥菜	24
芹菜	26
苋菜	28
紫苏	30
紫菜	32
紫背菜	34
紫甘蓝	36
韭黄	38
白菜	40
菜花	42

根茎类

胡萝卜	44
芦笋	46
蒜苗	48
莴笋	50
葱	52
紫皮大蒜	54

洋葱	56
马蹄	58
茭白	60
藕	62
白萝卜	64
大蒜	66
山药	68
姜	70
蕨菜	72
竹笋	73

瓜茄类

黄瓜	74
丝瓜	76
苦瓜	78
茄子	80
节瓜	82
南瓜	84
冬瓜	86
番茄	88
青椒	90
葫芦	92
红辣椒	94
佛手瓜	96



鲜豆类

花豆	97
扁豆	98
蚕豆	99
荷兰豆	100

菌菇藻类

裙带菜	101
海带	102
草菇	103
香菇	104
金针菇	105
平菇	106
猴头菇	107

PART 3 水果营养解密

108

鲜果类

红苹果	109
山楂	110
火龙果	111
西瓜	112
草莓	113
杨梅	114
柿子	115
樱桃	116
石榴	117
番石榴	118
青梅	119
橄榄	120
猕猴桃	121



桑葚	122
李子	123
布朗	124
山竹	125
葡萄	126
圣女果	127
梨	128
荔枝	129
椰子	130
柠檬	131
芒果	132
哈密瓜	133
木瓜	134
菠萝	135
枇杷	136
杏	137
香蕉	138
柚子	139
橙子	140
柑	141
橘	142
杨桃	143
香瓜	144
菠萝蜜	145
榴莲	146

干果类

开心果	147
腰果	148
乌梅	149
杏仁	150
核桃仁	151
莲子	152
菱角	153
松子	154
栗子	155
黑瓜子	156
葵花子	157



PART 1

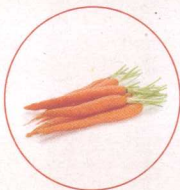


蔬菜营养

蔬菜含有人体所需的多种营养素，具有养生、防病的功效。蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质、纤维素、碳水化合物、蛋白质、少量脂肪、有机酸和挥发性物质等。

1. 维生素

●维生素A：含维生素A（又称胡萝卜素）较高的蔬菜有胡萝卜、红辣椒、白菜（青色）、（青）菜豆、青豌豆、青花菜、菠菜、结球甘蓝、老南瓜、芥菜、苋菜、茼蒿、葱、韭菜等。



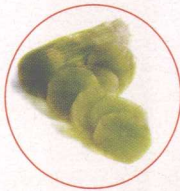
●维生素C：新鲜蔬菜含量较多，辣椒、甜椒、青蒜、韭菜、芹菜、菠菜、菜薹、白菜、豌豆苗、乌塌菜、结球甘蓝、青花菜、花椰菜、番茄等蔬菜中含量尤高。



●B族维生素：是指维生素B₁、维生素B₂、维生素PP、维生素B₆、叶酸、泛酸、生物素等。维生素B₁以菜豆、香椿、长豇豆、菜用大豆、黄花菜、青豌豆、红甜椒和老南瓜中较多；维生素B₂以韭菜、洋葱、羽衣甘蓝、西葫芦、苋菜、芥菜中较多；维生素PP以蘑菇、酸浆、石刁柏、长豇豆、菜豆、豌豆、苋菜、甜玉米中含量较多；维生素B₆、叶酸、泛酸、生物素等B族维生素在新鲜的绿叶蔬菜中也较多。



●脂溶性维生素：是指维生素E（生育酚）和维生素K（凝血维生素）。维生素E在新鲜的莴笋、番茄、胡萝卜中含量较多；维生素K在菠菜、苜蓿等绿叶蔬菜中含量较多。



2. 矿质元素（无机盐）

●含钙较多的蔬菜有结球甘蓝、白菜、芥菜、苋菜、芹菜、菠菜、菠菜。

●含磷较多的蔬菜有菜用大豆、豌豆、菜豆、甜玉米、青花菜、芥菜、大蒜等。

●含铁较多的蔬菜有芹菜、菠菜、菜用大豆、豌豆苗、豆薯、白菜、芥菜、黄花菜、萝卜缨(叶)等。

●另外茼蒿、芹菜、茴香、马兰中含有较多的钠，而长豇豆、慈姑、辣椒、榨菜、蘑菇中含有较多的钾，大白菜、萝卜中含有较多的锌等。



3. 碳水化合物和蛋白质

●土豆、山药、芋、葛、荸荠、菱、藕、老南瓜、番薯等都富含淀粉，西瓜、甜瓜中含较多的单糖和双糖。另外，豆类蔬菜和瓜类的种子中还含有较多的蛋白质、氨基酸和油脂。



4. 纤维素

●蕨菜、竹笋、石刁柏等，都是含有丰富纤维素的蔬菜。



5. 有机酸、挥发性物质和色素

●含有有机酸的如番茄，其中就有柠檬酸和少量苹果酸、琥珀酸等。

●含有特殊挥发性物质，如辣椒的辣味，甜瓜的香气，洋葱、大蒜的辛辣味，芹菜、芫荽的特殊气味。

●含有丰富色素的蔬菜从色、香、味方面增加了食品价值。如绿叶蔬菜中的叶绿素，胡萝卜中的胡萝卜素，番茄中的茄红素，紫色茄子中的飞燕草素等。



水果营养

水果有鲜果和干果之分。鲜果，一般色泽鲜艳、果香浓郁、甜美多汁；干果即常说的硬果、坚果类。水果的营养成分和营养价值与蔬菜相似，是人体维生素和无机盐的重要来源之一。

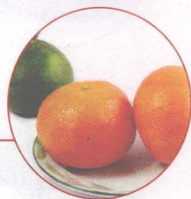
1. 糖类

●水果中普遍含有葡萄糖、蔗糖、果糖。如苹果、梨等含糖较多；柑橘、桃、李、杏等含蔗糖较多；葡萄含糖较多。大多数水果的含糖量在10%~20%之间，含糖量超过20%的有枣、椰子、香蕉、大山楂等。含糖量低的有草莓、柠檬、杨梅、桃等。



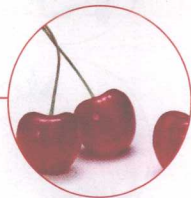
2. 维生素

●水果中的维生素含量约为0.5%~2%，如果维生素含量过多，则肉质粗糙、皮厚多筋、食用质量低。



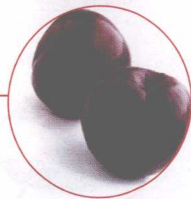
3. 色素与芳香

●水果的色泽随着生长条件或成熟度的变化而变化，通常深黄色的水果含胡萝卜素较多。水果的芳香能刺激食欲，有助于人体对其他食物的吸收，其芳香油成分有杀菌的功效。



4. 无机盐

●水果中含无机盐较为丰富。如橄榄、山楂、柑橘中含钙较多；葡萄、杏、草莓等含铁较多；香蕉含磷较多。





PART 2





菠菜



解密特质※食物特色

菠菜，又叫菠棱菜、赤根菜、波斯菜、鸚鵡菜。由于菠菜营养丰富，且有益于大脑神经，故有“营养脑黄金”的雅称。



解密成分※营养结构

据科学测定，每100克菠菜含：

成分名称	水分 (克)	热量 (千卡)	能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)	灰分 (克)	维生素A (毫克)
含量	91.2	24	100	2.6	0.3	4.5	1.7	1.4	487

成分名称	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (微克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生素C (毫克)	维生素E(T) (毫克)	α -E	$(\beta-\gamma)$ -E	胡萝卜素 (毫克)
含量	2920	0.04	0.11	0.6	32	1.74	1.46	0.28	2920

成分名称	钙 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)
含量	66	47	311	85.2	58	2.9	0.85	0.97	0.1	0.66



解密功效※保健功能

●菠菜性凉，味甘。具有养血、止血、利肠通便、解沥毒、热毒之功效，对老人体虚、便秘等病症有一定疗效。

●因菠菜含铁、钙、维生素C、维生素K较多，故有一定的补血和止血作用。菠菜中的酶对胃和胰腺的分泌功能有一定促进作用，能增进食欲，帮助消化。

●菠菜中含维生素E比其他蔬菜多。维生素E是一种抗氧化剂，可延缓人体衰老，同时对增加性功能也很有好处。

●菠菜中含有叶酸，孕妇食之有利于胎儿大脑神经的发育，可防止畸胎。

●菠菜中含有一种与胰岛素相类似的物质，故有助于糖尿病患者降低血糖。



解密存贮※慧眼+巧思

●因为维生素C会随着时间流失，所以购买菠菜后应该尽早食用。为了防止其干燥，可用湿纸包好装入塑料袋或用保鲜膜包好放在冰箱里，一般在两天之内食用可以保证菠菜的新鲜。



解密摄取※最佳食法

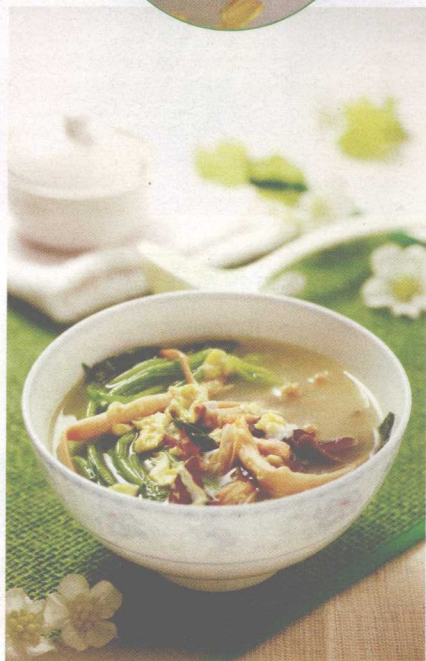
●菠菜可煮食、炒食，也可凉拌。



解密宜忌※科学搭配

●菠菜适宜高血压、糖尿病、痔疮便血、大便燥结、贫血、维生素C缺乏（坏血病）等患者食用，适宜老人、小孩及孕妇食用。

●凡大便溏薄、脾胃虚弱、肾功能虚弱、虚寒泄泻、肾炎和肾结石患者，忌食菠菜。





韭菜



解密特质※食物特色

韭菜又名起阳菜、壮阳菜，是我国传统的蔬菜，也是中医常用的药物。韭菜具有极高的营养价值，其颜色碧绿、味道浓郁，无论用于制作荤菜还是素菜，都十分提味。



解密成分※营养结构

据科学测定，每100克韭菜含：

成分名称	水分 (克)	热量 (千卡)	能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)	灰分 (克)	维生素A (毫克)
含量	91.8	26	109	2.4	0.4	4.6	1.4	0.8	235

成分名称	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (微克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生素C (毫克)	维生素E(T) (毫克)	α -E	(β - γ)-E	锰 (毫克)
含量	1410	0.02	0.09	0.8	24	0.96	0.8	0.16	0.66

成分名称	钙 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	铜 (毫克)
含量	42	38	247	8.1	25	1.6	0.43	1.38	0.08



解密功效※保健功能

●韭菜性温，味甘、辛。具有补肾壮阳，温中开胃，散瘀活血之功效。可以治疗跌打损伤、噎膈、胃炎、肠炎、吐血、鼻出血、胸痛、阳痿、早泄、遗精多尿等症。

●韭菜中含膳食纤维较多，有预防便秘和肠癌的作用；所含 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素可预防上皮细胞癌变；所含维生素C和维生素E均能抗氧化，帮助清除氧自由基，既可提高人体的免疫功能，又可增强人体的性功能，并有抗衰老的作用。

●韭菜中还含有硫化物和挥发性油，有增进食欲和消毒灭菌的功效。



解密存贮※慧眼+巧思

●韭菜购买后如果一时吃不完，可用新鲜的大白菜叶子包好，放在阴凉的地方，可保鲜数天。



解密摄取※最佳食法

●韭菜可炒食，也可用开水焯后凉拌着吃。



解密宜忌※科学搭配

●疮毒食之，愈增痛痒，疗肿食之令病转剧。患有痈疽疮肿及皮肤癣症、皮炎、湿毒者忌食；阴虚者慎食。韭菜因性味辛辣温热，虽有壮阳益肾祛寒之功，亦能引发皮肤疮毒，多食令人口气发臭和目眩。





空心菜



解密特质※食物特色

空心菜，又名蕹菜、无心菜、通心菜，为夏、秋季主要绿叶菜之一。在空心菜的嫩梢中，钙含量比西红柿高12倍多，并含有较多的胡萝卜素。



解密成分※营养结构

据科学测定，每100克空心菜含：

成分名称	水分 (克)	热量 (千卡)	能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)	灰分 (克)	维生素A (毫克)
含量	92.9	20	84	2.4	0.3	3.6	1.4	1	253

成分名称	胡萝卜素 (毫克)	硫胺素 (微克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)	维生素C (毫克)	维生素E(T) (毫克)	α -E	$(\beta-\gamma)$ -E	δ -E
含量	1520	0.03	0.08	0.8	25	1.09	0.31	0.19	0.59

成分名称	钙 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	铜 (毫克)	锰 (毫克)
含量	99	38	243	94.3	29	2.3	0.39	1.2	0.1	0.67



解密功效※保健功能

●空心菜是碱性食物，并含有钾、氯等调节水液平衡的元素，食后可降低肠道的酸度，预防肠道内的菌群失调，对防癌有益。

●所含的烟酸、维生素C等能降低胆固醇、甘油三酯，具有降脂减肥的功效。

●空心菜中的叶绿素有“绿色精灵”之称，可洁齿、防龋、除口臭、健美皮肤，堪称美容佳品。

●空心菜的粗纤维素的含量较丰富，这种食用纤维是由纤维素、半纤维素、木质素、胶浆及果胶等组成，具有促进肠蠕动、通便解毒作用。

●空心菜性凉，菜汁对金黄色葡萄球菌、链球菌等有抑制作用，可预防感染。因此，夏季如经常吃，可以防暑解热、凉血排毒、防治痢疾。



解密存贮※慧眼+巧思

●选购空心菜时以挑选无黄斑、茎部不太长、叶子宽大新鲜的为宜。



解密摄取※最佳食法

●每餐50克。

●宜旺火快炒，避免营养流失。



解密宜忌※科学搭配

●本品性寒滑利，故体质虚弱、脾胃虚寒、大便溏泻者不宜多食。

