



细说

蒲琪珺◎主编

食物密码

食品专家**蓝勇波**、中医**郭振峰**、特级厨师**欧阳海林**倾情指导

全方位解密210种最常见的**食物营养与饮食健康宜忌**

25种五谷杂粮 • **57种**海鲜肉类 • **111种**蔬果菇蕈 • **17种**豆蛋奶



超优食物组合，让您健康百分百

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

参编人员

蓝勇波 陈晓乐 陈 勇 胡永济 欧阳海林
林建修 贺 琼 刘秋良 郭振峰

图书在版编目 (CIP) 数据

细说食物密码 / 蒲琪珺主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5381-7166-2

I. ①细… II. ①蒲… III. ①食品营养 - 基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 201225 号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市新视线印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 183mm×210mm

印 张: 10

字 数: 370 千字

出版时间: 2012 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 邓文军 众 合

封面设计: 添翼图文设计室

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-7166-2

定 价: 39.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7166

细说 食物密码



蒲琪琚◎主编

辽宁科学技术出版社
• 沈阳 •

序



民以食为天。

历经数千年时光沉淀，中华民族孕育了博大精深、历久弥新的饮食文化：其味有咸、甜、酸、辣、苦之调剂；其色有红、黄、绿、白、黑之变化。然而，由于个人体质、口味、心理以及身体状态方面的原因，同样的食物却不能满足不同类型人群的需求。在忙碌的现代社会中，我们应该如何解开自身的食物密码？如何选择所面对的五味纷呈、五色缤纷的美食？对此，我们不得不通过食物的源头和本质去寻找答案。

食以安为先。只有吃对了食物，养成健康的饮食习惯，掌握超优的食物搭配，才能为我们的健康提供有效保障。然而令人痛心的是，当前中国食品安全问题已成为久治不愈的“顽症”——“苏丹红”、福寿螺、瘦肉精、三聚氰胺、地沟油、染色馒头等名词，在不断折磨人们神经的同时，让不少人发出“吃什么才安全”的追问。如何才能预防“病从口入”，如何才能做到“吃得放心”，成为每个人不得不面对的问题。

在这样的背景下，蒲琪琚女士凭借在中医学和营养学的深厚积淀，深入研究人们日常生活中常见常用食材的功效，并征询营养师、中医师、厨师等专业人士之权威意见，总结出食物之间搭配的要诀、食疗小偏方等，更指出各种食物对身体健康的优点与缺点，历经数年心血而成此书，名之为《细说食物密码》，引导读者由浅入深地了解食物的各种知识，致力于解决食物对于我们的适合性和安全性问题。蒲琪琚女



士致力于中医理念和营养学研究近二十年，具备全面系统的理论功底并紧密联系实际，同时在实践中验证并升华理论。

此书分为两大部分，第一部分概述了食物所含的营养素，以及食物与健康之间的关系、食物搭配宜忌等总结性文字，让读者一开始就对食物营养有一个全面的认识。第二部分由营养师、中医师、厨师三大权威人物分别从中医学、营养学和健康理论等不同角度，全面解密各种常见食材的营养价值及食用时的注意事项。每一种食材都介绍了别名、性味、食疗功效、主要营养、最宜搭配、适合人群等，可以让我们根据不同体质、职业、年龄以及身体状态的营养需求，选择适合自己的食物和食物搭配，并提供可能罹患各种疾病时的饮食注意事项等资讯。附录部分则是由营养机构揭秘中国食品安全内幕，从而引导读者在购物时走出口感、颜色、味道的误区，明智地选择健康的食品，使得本书更具参考价值。

此书以其典雅、时尚的风格定位，囊四海而特色，集五湖而独灿，既承传统之道，更兼海外之味。让人观其图而为之食指大动，品其文而神驰食物王国！在为我们揭开食物中潜藏密码的同时，让我们可以在“绿色、健康、营养”的新时代里找到最合适自己的食物坐标——相信这也正是作者的初衷。

是为序。

何界生

何界生，历任武汉医学院党委副书记、湖北省卫生厅厅长，湖北省委常委、科教部部长，卫生部副部长，中国预防医学会会长，中国金融学会副会长，中国人寿保险公司原董事长、总经理，中国银行监管会工会原主席、中国国际医学研究会荣誉会长，中国女医师协会会长、中国老年保健协会会长。



第一篇

解读食物营养的奥秘



第一章 食物营养面面观

认识六大营养素·····	10
了解营养素的来源·····	12
食物四性五味与疾病·····	13
食物五色·····	15
口感不佳的食物营养好·····	17

第二章 食物营养与身体健康

食物对人的影响·····	18
怎样让身体吸收食物营养·····	20
科学烹饪减少食物营养流失·····	22
认清体质、吃对食物·····	23
不同人群的膳食指南·····	25
0~3岁幼儿喂养指南·····	25
婴幼儿饮食有五忌·····	27
儿童青少年膳食指南·····	28
孕期饮食有何营养要点·····	29
中老年人如何科学饮食·····	31
不同职业健康膳食指南·····	32
体力劳动者的饮食注意·····	32
脑力劳动者的饮食调理·····	34
久坐者的饮食·····	35
熬夜者的饮食宜忌·····	36

考试者的饮食原则·····	37
不同疾病的健康膳食指南·····	38
感冒患者的饮食宜忌·····	38
失眠者的饮食注意·····	40
胃病患者饮食调养的原则·····	41
痤疮患者的饮食宜忌·····	42
痛经者的饮食调养原则·····	43
肥胖者饮食原则·····	45
糖尿病患者的饮食宜忌·····	46
高血压患者的饮食策略·····	47
预防癌症的饮食原则·····	48
癌症者术后的饮食原则·····	49

第三章 食物营养对对碰

科学配菜原则及搭配技巧·····	50
配菜合理能提高食物的营养价值·····	52
食物合理搭配好处多·····	53
正确搭配,吃出健康·····	54





第二篇

解密常见食材

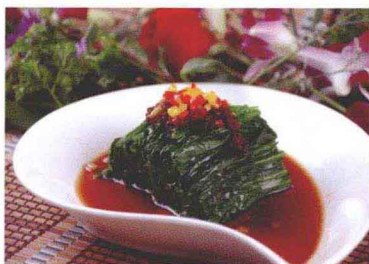
第一章 五谷杂粮

- 大米——健脾和胃·补中益气····· 57
- 糙米——营养价值最高的米····· 58
- 糯米——温补脾胃····· 59
- 小米——安神滋阴·补益脾胃····· 60
- 玉米——延缓衰老的黄金作物····· 61
- 薏米——去湿利水·美白护肤····· 62
- 燕麦——补充营养·控制食欲····· 63
- 荞麦——北方人的健康主食····· 64
- 芝麻——乌发补肾·健脑益智····· 65
- 莲子——养心安神·老少皆宜····· 66
- 花生——长寿之果····· 67
- 芡实——秋季进补的佳品····· 68



第二章 蔬菜

- 大白菜——补充营养·美白养颜····· 70
- 包菜——健脾养胃·补血养颜····· 72
- 菠菜——大力水手的最爱····· 74
- 空心菜——防暑解热·凉血排毒····· 76
- 油菜——解毒消肿·宽肠通便····· 78
- 芹菜——降血压的首选····· 80
- 韭菜——男人的壮阳草····· 82
- 生菜——清肝利胆·安神养胃····· 84
- 茼蒿——古代的皇帝菜····· 86
- 白萝卜——增强机体免疫力····· 88
- 胡萝卜——药用功效最好的蔬菜····· 90
- 茄子——紫色食物佼佼者····· 92
- 土豆——美容减肥·延缓衰老····· 94





- 红薯——防癌抗癌能手..... 96
- 莲藕——生熟皆可·老幼皆宜..... 98
- 山药——亦食亦药·药食兼备..... 100
- 竹笋——低糖低脂·健康长寿..... 102
- 莴笋——镇静安神·通利小便..... 104
- 南瓜——糖尿病人的最佳蔬菜..... 106
- 冬瓜——减肥轻身·美白润肤..... 108
- 黄瓜——蔬菜中的美容品..... 110
- 丝瓜——清暑凉血·美容去皱..... 112
- 苦瓜——消炎退热·健脾开胃..... 114
- 豆角——健胃补肾·通便防癌..... 116
- 花椰菜——抗癌防癌·清理血管..... 118
- 洋葱——杀菌解毒·降压抗癌..... 120
- 辣椒——降脂减肥·健胃散寒..... 122
- 西红柿——神奇的菜中之果..... 124
- 茭白——清热解毒·通利大小便..... 126

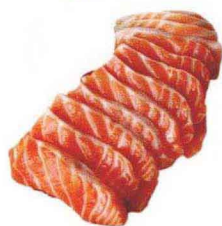


第三章 肉类

- 猪肉——脂肪和蛋白质的主要来源..... 128
- 肝脏——最理想的补血食物..... 130
- 血类——清理肠道的能手..... 132
- 猪蹄——补充胶原蛋白·延缓衰老..... 134
- 牛肉——提高机体抗病能力..... 136
- 羊肉——寒冬补益佳品..... 138
- 鸡肉——补充营养的首选..... 140
- 鸭肉——体内有热者最宜食用..... 142
- 鸽肉——滋补益气·健脑提神..... 144
- 鹌鹑——补中益气·利水消肿..... 146

第四章 水产类

- 草鱼——温中补虚·淡水鱼中的上品... 148
- 鳊鱼——暖胃补虚·化痰平喘..... 149
- 鲤鱼——利水消肿·通乳解毒..... 150
- 鲈鱼——肉质白嫩·健脾益气..... 152
- 鲫鱼——肉质细嫩·补虚通乳..... 154
- 鲳鱼——肉厚刺少·营养丰富..... 155
- 黄鱼——健脾开胃·安神止痢..... 156
- 带鱼——味道鲜美·养肝补血..... 158



三文鱼——肉质细嫩·水中珍品·····	159
墨鱼——养血通经·催乳补脾·····	160
鱿鱼——滋阴养胃·补虚润肤·····	161
鳝鱼——补中益气·温阳益脾·····	162
虾——滋补壮阳·延年益寿·····	164
螃蟹——清热解毒·养筋活血·····	166
牡蛎——补钙补锌·镇惊安神·····	168
蛤蜊——滋阴生津·天下第一鲜·····	170
海参——高蛋白·低脂肪·低胆固醇···	172
海带——含碘冠军·····	174
紫菜——维生素的宝库·····	176
甲鱼——滋阴壮阳·延年益寿·····	178
鲍鱼——海味中的珍品·····	180



第五章 蛋豆奶

鸡蛋——含优质蛋白质·····	182
皮蛋——清凉去火·止泻降压·····	183
鹌鹑蛋——补中益气·强身健脑·····	184
黄豆——豆中之王·补气养血·····	185
绿豆——清暑益气·止渴利尿·····	186
红豆——清热解毒·通乳除肿·····	187
黑豆——乌发明目·延年益寿·····	188
豆腐——补养健脑·老幼皆宜·····	189
豆浆——滋阴润燥·调和阴阳·····	190
牛奶——营养均衡·强身健体·····	191
酸奶——提高免疫力·促进食欲·····	192



第六章 菌菇类

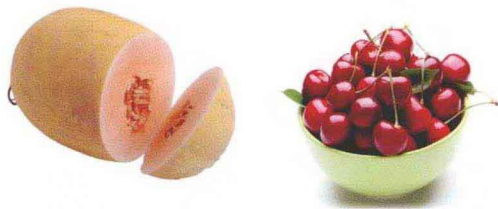
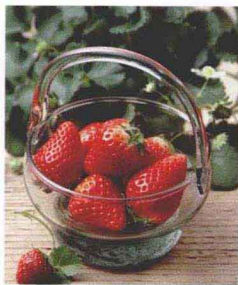
香菇——益智安神·民间山珍·····	194
金针菇——增智菇·····	196
草菇——味道鲜美·抗病解毒·····	198

- 平菇——追风散寒·增强体质····· 199
- 木耳——养血驻颜·抗癌抗癌····· 200
- 银耳——滋阴润肠·美容养颜····· 202
- 茶树菇——益气开胃·抗癌尖兵····· 204



第七章 水果

- 苹果——一日一苹果·医生远离我·· 206
- 梨——生津止渴·全方位的健康水果·· 207
- 香蕉——润肠通便·清热解毒····· 208
- 菠萝——清热解暑·生津止渴····· 209
- 西瓜——盛夏降暑佳果····· 210
- 橘子——酸甜可口·开胃理气····· 211
- 桃子——营养丰富·延年益寿····· 212
- 猕猴桃——营养密度最高的水果····· 213
- 草莓——固齿消食·解热祛暑····· 214
- 芒果——热带水果王····· 215



- 木瓜——美容养颜·百益果王····· 216
- 哈密瓜——低热低脂·维生素的宝库·· 217
- 龙眼——美味可口·补虚益脾····· 218
- 荔枝——生津止渴·健脾和胃····· 219
- 橙子——维生素C的宝库····· 220
- 榴莲——水果之王·强身健体····· 221
- 葡萄——开胃补血·水晶明珠····· 222
- 火龙果——润肠通便·清热降火····· 223
- 柠檬——美容佳品····· 224

附录一：食品添加剂····· 225

食品添加剂：天使还是魔鬼····· 225

正确防范食品添加剂····· 226

常用食品添加剂····· 227

附录二：食材营养分析表····· 228

后记····· 238



第一篇

解读 食物营养 的奥秘



Discovering the mysteries
of food nutrition



食物营养面面观



食物营养与身体健康



食物营养对对碰



现代食物营养危机



第一章

食物营养面面观

Panorama of Food Nutrition

认识六大营养素

营养素是供给人类用于修补旧组织、增生新组织、产生能量和维持生理活动所需要的化学成分。食物中可以被人体吸收利用的物质叫营养素。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、水和矿物质是人体所需的6大营养素，前三者在体内代谢后产生能量，故又称产能营养素。

蛋白质

蛋白质是维持生命不可缺少的物质。人体的重要组成成分：血液、肌肉、神经、皮肤、毛发等都是由蛋白质构成的。蛋白质还参与组织的更新和修复；调节人体的生理活动，增强抵抗力，这些都是蛋白质在起作用。肉、蛋、奶、豆类中含丰富优质蛋白质，是每日必须提供的。

脂肪

脂肪是重要的营养物质，是食物的一个基本构成部分。每克脂肪所提供的热能为同等重量碳水化合物或蛋白质的2倍。脂肪是人体内能量供应的重要的储备形式；脂肪还有利于脂溶性维生素的吸收；维持人体正常的生理功能；体表脂肪可隔热保温，减少体热散失，支持、保护体内各种脏器，以及关节等不受损伤。脂肪主要



可分为三大类：饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。

碳水化合物

碳水化合物是为生命活动提供能源的主要营养素，它广泛存在于米、面、薯类、豆类、各种杂粮中，是人类最重要、最经济的食物。任何碳水化合物到体内经生化反应最终均分解为糖，因此亦称之为糖类。除供能外，它还促进其他营养素的代谢，与蛋白质、脂肪结合成糖蛋白、糖脂，组成抗体、酶、激素、细胞膜、神经组织、核糖核酸等具有重要功能的物质。

维生素

维生素是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。维生素在体内的含量很少，但不可或缺，人和动物缺乏维生素时则不能正常生长，还会引起生理机能障碍而发生某种疾病。

维生素可分两类，一类为脂溶类维生素，包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，它们可在体内储存，不需每日



提供，但过量会引起中毒；另一类为水溶性维生素，包括B族维生素、维生素C等，这一类占大多数，它们不在体内储存，需每日从食物提供，多余的部分会随尿液排出体外，由于代谢快不易中毒。对于维生素缺乏者，应该从饮食和维生素制剂两方面来补充。

矿物质

矿物质和维生素一样，是人体必需的元素，矿物质是无法自身产生、合成的。人体必需的矿物质有钙、磷、钾、钠、氯等需要量较多的宏量元素；铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、铬等需要量少的微量元素。

每种元素都有其重要的、独特的、不可替代的作用，各元素间又有密切相关的联系。

矿物质虽不供能，但有重要的生理功能：①构成骨骼的主要成分；②维持神经、肌肉正常生理功能；③组成酶的成分；④维持渗透压，保持酸碱平衡。同时，矿物质缺乏与疾病也有相关联系，比如缺钙与佝偻病；缺铁与贫血；缺锌与生长发育落后；缺碘与生长迟缓、智力落后等等，均应引起足够的重视。但是如果摄取过多，也容易引起过剩症及中毒。所以一定要注意适量的摄取。

水

水是维持生命必需的物质。机体的物质代谢、生理活动都离不开水的参与。水可以转运生命必需的各种物质及排除体内不需要的代谢产物；促进体内的一切化学反应；通过水分蒸发及汗液分泌散发大量的热量来调节体温。正常成人体内水分大约为70%，婴儿体重的80%左右是水，老年人身体55%是水分。水来源于各种食物和饮水。

了解营养素的来源

前面我们认识了人体内必需的6大营养素，它们的作用，以及缺乏时会导致什么样的疾病。营养学家们发现这些营养素是人体无法自行合成，一定要从食物中摄取，那么我们就来看看这些营养素的来源。如果你缺乏某些营养素可以多选择对应的食物加以补充。

含蛋白质较多的食物

动物性食物中以蛋类（鸡、鸭、鹅、鹌鹑蛋）、瘦肉（猪、羊、牛、家禽肉等）、乳类（母乳、羊乳、牛乳）、鱼类（淡水、海水）、虾（淡水、海水）等含量丰富。植物性食物中以黄豆、蚕豆、花生、核桃、瓜子含量较多。米、麦中也有少量的蛋白质。

含脂肪较多的食物

- **动物油：**如猪油。
 - **植物油：**如菜油、花生油、豆油、芝麻油、橄榄油。
 - **其他油：**如鱼肝油。
- 肉类、蛋、黄豆等食物中也富含脂肪。

含碳水化合物较多的食物

- **谷类：**米、面、玉米。
- **淀粉类：**红薯、土豆、芋头、绿豆。
- **糖类：**葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖。

还有水果、蔬菜等也含有碳水化合物。

含矿物质较多的食物

- **含钙较多的食物：**豆类、奶类、骨头、深绿色蔬菜、米糠、麦麸、花生、海带、紫菜等。
- **含磷较多的食物：**粗粮、黄豆、蚕豆、花生、土豆、硬果类、肉、蛋、鱼、虾、奶类、肝脏等。
- **含铁较多的食物：**以肝脏中含铁最丰富，其次为血、心、肾、木耳、瘦肉、蛋、绿叶菜、小白菜、雪里红、芝麻、豆类、海带、紫菜、杏、桃、李等。谷类中也含有一定量的铁质。
- **含锌较多的食物：**海带、奶类、蛋类、牡蛎、大豆、茄子、扁豆等。
- **含碘较多的食物：**海带、紫菜等。
- **含硒较多的食物：**海产品、肝、肾、肉、大米等。



含维生素较多的食物

- **富含维生素A的食物：**鱼肝、牛奶、蛋黄、蔬菜（苜蓿、胡萝卜、西红柿、南瓜、芋头等）、水果（杏、李子、樱桃、山楂等）。蔬菜及水果中所含的胡萝卜素，即维生素A。
- **富含维生素B₁较多的食物：**谷类、麦麸、糠皮、豆类、肝类、肉类、蛋类、乳类、水果、蔬菜等。
- **富含维生素B₂较多的食物：**肝、肾、蛋黄、酵母、牛奶、各种叶菜（菠菜、雪里红、芹菜等）。
- **富含维生素C较多的食物：**新鲜蔬菜、水果和豆芽等。
- **富含维生素D较多的食物：**鱼肝油、蛋黄、牛奶及菌类、干菜。
- **含叶酸较多的食物：**酵母、肝及绿叶蔬菜。

食物四性五味与疾病



祖国医学很早以前就有“药食同源”之说，许多食物即是药物，它们之间并无绝对的分界线。于是医学家就把中药的“四性”、“五味”理论运用到食物中，认为食物同样也有“四性”、“五味”。所以，食性与药性相同，饮食宜忌要根据食物之性、身体素质、疾病性质合理选择。

四性

四性就是指食物的寒、热、温、凉四种属性。还有一类食物，它的性质平和，称为平性食物。所以饮食疗法在选择食物时，应注意其性味要与疾病挂得上钩，才能收到预期的效果。



寒性食物

多具有清热泻火和解毒的作用，可以用来治疗热症和阳症。其症状的表面现象是：面红耳赤，口干苦，喜欢冷饮，手足温，小便短黄，大便干结，舌红苔黄而干燥。适用的食物有苦瓜、苦菜、竹笋、空心菜、莲藕、冬瓜、西瓜、豆腐、海带等。

热性食物

具有温阳散寒的作用，适用于寒症和阴症。症状是脸色苍白，口淡，喜热饮，畏寒肢冷，小便

清长，大便稀烂，舌淡润，脉沉迟。适用的食物有姜、葱、芥菜、大蒜、杏子、大枣、辣椒等。

温性食物

此类食物使身体产生热能，有提升体能的作用。体质虚寒怕冷者可以多食用温性食物。适用的食物有番石榴、糯米、香菜、南瓜、核桃、韭菜、桃、鲢鱼、虾、鸡肉和羊肉等。

凉性食物

体质燥热者可选用凉性食物，以降低身体燥热的程度。凉

性食物具有清热、泻火、滋阴、生津、解暑、止渴的作用。适用的食物有、黄瓜、丝瓜、苋菜、绿豆、绿豆芽、白萝卜、莴笋、草莓、梨等。

除了以上四种性味以外，还用一种平性食物，多为一般营养保健食品，对热症与寒症都可配用，尤其是对那些虚不受补的病人，是十分适合的。适用的食物有大米、黄豆、黑豆、山药、花生、苹果、胡萝卜、玉米、黑芝麻、白木耳等。

五味

除了四性外，还有五味。五味是指食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道。此外，还有一种淡味，由于它不偏不倚，因此，就没有将它单独作为一味。不同的味会产生不同功效。

辛味（辣味）

辛味（辣味）有发散、行气、行血作用。多用于治疗表症。最具有代表性的有生姜、葱、白萝卜、洋葱、芹菜、辣椒和酒等。

甘味

甘味有补益、和中、缓急等作用。一般用于治疗虚症。如蜂蜜、番茄、丝瓜、竹笋、土豆、扁豆、胡萝卜、白菜、冬瓜、黄瓜、

豆腐、木耳、罗汉果、黑芝麻、无花果和百合等。

酸味

酸味有收敛、固涩作用。用于治疗虚汗、泄泻、尿频、出汗等症。这方面的食物有醋、乌梅、木瓜、柑、橙子、山楂、番茄和橄榄等。

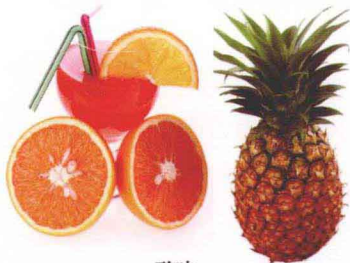
苦味

苦味有清热、泻火、燥湿、

降气、解毒等作用。用于治疗热症、湿症等。这方面的食物有苦瓜、茶叶、酒、醋、橘皮、百合和白果等。

咸味

咸味有软坚散结、泻下、补益阴血作用。用于治疗瘰癧、痰核、痞块、热结便秘、阴血亏虚之症。可用的食物有盐、海带、紫菜、海蜇、田螺和淡菜等。



酸味



苦味



咸味

食物五色

你有仔细观察过你吃过的食物的颜色吗？是不是多姿多彩？营养学家以天然食物表面所呈现的颜色来分，可以分为五大类：绿色、红色、黄色、白色、黑色。不同颜色的食物对人体健康起着不同的健康作用。想要健康，就让我们一起来关注食物的颜色密码吧！



绿色食物

绿色食物是指绿色的新鲜蔬菜、水果，绿色食品品种最多，在生活中也最常食用。近年来，绿色食物始终扮演着生命健康“清道夫”和“守护神”的角色，因而备受人们青睐。

绿色食物是提供人体所需维生素、纤维素和矿物质等营养素的食物，以深绿色的叶菜最佳。绿色食物中含有的纤维素能清理肠胃，防止便秘，减少直肠癌的发病，而其富含的叶黄素能维护视网膜健康。另



外，经常吃绿色蔬菜能让我们的身体保持酸碱平衡的状态，更大程度上避免癌症的发生。

绿色食物包括：

蔬菜：菠菜、芹菜、生菜、西蓝花、空心菜、芥蓝、苦瓜、黄瓜等。

水果：橄榄、猕猴桃、香瓜、番石榴等。

其他：豌豆、绿茶、绿豆等。

红色食物

红色食物是指偏红色、橙红色的新鲜蔬果及肉类、脏器等。

红色食物富含番茄红素。研究表明，番茄红素可保护细胞膜，减少自由基的侵害，具有一定的延缓衰老作用。

红色食物还具有极强的抗氧化性，它们富含番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有消炎作用，还能人体提供蛋白质、矿物质、维生素以及微量元素，增强心脏和气血功能。

红色食物包括：

蔬菜：番茄、红辣椒、红苋菜、老南瓜、红薯等。

水果：西瓜、草莓、山楂、红枣、红苹果、柿子、樱桃等。

肉类：牛肉、猪肉、羊肉、肝脏等。

其他：红酒、红米、红豆、红糖等。

