

餐桌上的 新健康时代



兰政文
著

吃出健康新生活!



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

餐桌上的 新健康时代

兰政文◎著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的新健康时代/兰政文著. —青岛:青岛出版社,2012.5

ISBN 978-7-5436-8212-2

I. ①餐… II. ①兰… III. ①饮食营养学 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 070699 号

- 书 名 餐桌上的新健康时代
著 者 兰政文
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) (0532) 68068026
责任编辑 郭东明
封面设计 青岛出版设计中心·祝玉华
排 版 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (710mm × 1000mm)
印 张 18.5
字 数 250 千
书 号 ISBN 978-7-5436-8212-2
定 价 29.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)68068629

➤ 目 录

第一章 健康食谱 营养加分

“营养平衡”与食物多样化	1
你吃饱了,但还没有吃好	5
补充营养何劳保健品	8
食物中的营养“状元”	11
食物,PK 台上看高低	16
慧眼识美食	22
食物别以大小口感论英雄	26
择优而食最保健	30
饮食新理念——吃饭“六看”	40
“九多九少”——防病之宝	46
食物健康吃法大推荐	51
“器官套餐”为健康加分	57
早餐的健康之道	61
午餐的健康之道	65



晚餐的健康之道	69
环球餐桌大扫描	72
健康食谱大搜集	79

第二章 微量元素 身中有数

蛋白质,吃好有门道	86
酪蛋白的独特贡献	89
胶原蛋白——“天生我材必有用”	90
必需氨基酸,你要心中有数	94
肉碱,可与维生素媲美	98
磷脂——大脑与心脏的食物	100
欧米伽-3 脂肪酸——脂肪中的“健康卫士”	102
为短链脂肪酸请功	104
胆碱——健康的福星	105
多糖,一专多能的健康卫士	107
胡萝卜素——维生素 A 的最安全来源	108
叶酸,营养的一颗新星	110
“红色维生素”助你“金秋生辉”	113
维生素 C——白领族的健康守护神	115
我们为什么需要维生素 E	119
维生素 K 的 4 重角色	122
为肌醇请功	124
为辅酶 Q10 喝彩	125
类黄酮的特别奉献	127
茄红素——防病保健的一把好手	129
白藜芦醇 OK	132

今天,你补镁了吗?	133
补铜,造福你的健康	136
铁元素缺乏有警号	140
磷,不该被忽视的矿物元素	144
酵素——人类的健康救星	146
有一种营养素叫肌酸	151
抗性淀粉——糖尿病患者的“福星”	153
谷胱甘肽——自由基的“克星”	156
几丁聚糖——难能可贵的动物性纤维	158
叶绿素,平淡中见神奇	160
叶黄素打造“明眸皓齿”	161
膳食纤维,每天吃够 30 克	167
向食物要阿司匹林	169
为胆固醇正名	170
抗癌养分大亮剑	173

第三章 餐桌食料养生功

米饭养生,要有新智慧	178
玉米养生,优势有“三最”	181
燕麦养生,功在提供葡聚糖	185
土豆养生,不是主食胜主食	188
肉食养生,四招化解两难纠结	190
鱼类养生,口福与健美兼得	196
油类养生,为健康加“油”	199
豆类养生,按需选择	205
禽蛋养生,吃对才是硬道理	209



牛奶养生,做个奶品消费的明白人	213
蔬菜养生,包含大智慧	218
海鲜养生,海味不输山珍	222
菇类养生,体验一条腿的健康神话	226
水果养生,切忌“拣到篮子里的都是菜”	228
野菜养生,春天的献礼	231
瓜类养生,与“苦夏”拜拜	236
葡萄养生,秋季与“水果皇后”来个甜蜜约会	239
辣椒养生,冬天里的一把火	244
饮茶养生,男人最需要	247
坚果养生,核桃最给力	250

第四章 拒绝餐桌上的隐患

吃饭如吃药——食物也有“副作用”	253
当心“隐性盐”坏事儿	257
当心“隐性油”坏事儿	259
当心“隐性糖”坏事儿	261
喝水的安全方略	264
严防重金属之害	268
严防添加剂之害	273
餐桌安全抓好细节	278
火锅美食里的健康隐患	280
将霉菌毒素赶出餐桌	283
提防亚硝酸盐污染	285
学会拒绝农药	287

第一章 健康食谱 营养加分

“营养平衡”与食物多样化

“营养平衡”是现代健康观对一日三餐的最基本要求，“食物多样化”则是落实这一要求的最有效手段。遗憾的是不少人或对“多样化”的真正含义似是而非，或囿于具体操作之困扰，践行到位者实属“凤毛麟角”。那么，怎样才算食物多样化？又该如何做到呢？

从一份流行食谱说起

先来看一份时下在白领圈中颇为流行的食谱——

早餐：3片面包+1杯牛奶。

上午：两片奶油曲奇做点心。

午餐：肉丝面1碗。

下午：甜饮料1瓶+虾条1包。

晚餐：馒头1个+红烧排骨、炒土豆丝、紫菜汤各1份。

乍一看品种够多营养也不错，算得上“多样化”了吧。但细加分析，问题就出来了：面包、曲奇也好，面条、馒头、虾条也罢，原料都是面粉，虽然花色多达5种，但就原料而言只能算一种；同样道理，无论肉丝还是排骨都属于猪肉，也只能算一种；甜饮料营养价值太低，排不上种类；相比之下，土豆丝、牛奶、紫菜稍多一些，可算三种吧。即便这样满打满算，这份看似“多样化”的食谱，也不过是面粉加猪肉等5种食品的组合而已。

说到这里你该懂得，“食物多样化”并不是馒头、饼干、面包、烧饼等花色的多



样,也不是早上吃猪肉汤、中午吃炒肉丝、晚餐吃红烧肉的款式多样,而是指食物原料以及类别的多样,且每种原料还要确保一定的数量。这才是营养学家提倡成人每天最好吃 30 种,至少也要吃 14 种食物的真正含义,包括粮食、蔬菜、水果、豆类与豆制品、奶类以及肉蛋类等 7 大类,一类也不能落下。

按照食物多样化的真正含义,上述食谱至少须做以下修改:

早餐:1 片面包 +1 碗牛奶燕麦粥 +1 只咸鸭蛋 +1 根黄瓜。

上午:1 个橘子 +1 把开心果作点心。

午餐:1 碗肉丝荞麦面 +1 碟凉拌胡萝卜海带丝。

下午:1 小杯酸奶作饮料。

晚餐:米饭 1 碗 + 芹菜炒香干 1 碟 + 凉拌菠菜 1 碟 +1 份紫菜汤。

算一算看,食物原料不仅达到 15 种之多了,而且粮食(面粉、燕麦、荞麦、大米)、蔬菜(黄瓜、胡萝卜、海带、菠菜、紫菜、芹菜)、水果(橘子)、豆制品(香干)、奶类(牛奶)、肉蛋类(鸭蛋、猪肉)皆有,可以说达到“多样化”的最低标准了。

将杂粮与调料动员起来 <<<

每天吃够至少 14 种食物,乍一听似乎很吓人,不少人感到难以操作,其实关键在于怎么算。就说日常简单的一盘肉末豆腐吧,主料虽说只有肉与豆腐两样,但你可能放入葱花,再加上盐、花椒——瞧,这一份菜不就有 5 种之多了吗?如果再来一份排骨海带萝卜汤,并加入蘑菇、番茄、生姜等,则你的餐桌上又添了 6 种。至于为不少中老年人所钟情的八宝粥,除了大米外,还有大枣、豆类(如黑豆、红豆、绿豆)、百合、枸杞等,不是又多了至少 5 种食物了吗?秘密就在这里——调料、杂粮也应计入食物的种类中去,这样 14 种的指标就不难达到了。与我们一衣带水的日本居民一直遵循着这一原则,应该说这也是促成他们成为世界上最长寿民族的因素之一。

更重要的是,加入杂粮与调料并非单纯为了凑数,还在于发挥它们的保健优势。就说调料吧,乃是抗氧化营养素的一支方面军,对增强你体内的抗氧化系统实力大有助益。

先说酿制调料。面酱含有的米曲菌等霉菌即具有较强的抗氧化活性;醋的

氨基酸含量高,可以有效地抑制人体内氧化物的生成;豆豉含有的纳豆杆菌与丹贝菌都具有抗氧化作用,被日本人誉为长寿食品;酱油含有的多种天然抗氧化成分功效,比公认的维生素 C 和 E 等抗氧化剂要大几十倍。

再说香味调料。芝麻油含有强力脂溶性抗氧化木聚糖质,其抗氧化能力是维生素 E 的 4~5 倍;肉豆蔻中的肉豆蔻酚,比合成的食品抗氧化剂有更强的抗氧化性,且有抑制癌细胞增殖的功效;茴香中含有数种具有抗氧化作用的化学成分,从中提炼的物质常用于抗肌肤老化之化妆品制作。

至于辛辣调料,保健功效有过之而无不及,如生姜含有类似水杨酸的有机化合物乙酰水杨酸,降血压、降血脂与抗血栓的功效卓著;红辣椒中含有辣椒红素具有强大的抗氧化作用,特别有助于预防脑细胞老化和阻止记忆力衰退;葱白的主要成分为黄酮等酚类化合物,属于强力抗氧化剂;葱头中的谷胱甘肽能将人体内的过氧化物还原成无害物质,保护肝脏、肌肉等组织的细胞膜不因氧化而损害;大蒜中的某些化学成分可阻断过氧化物的生成,并抑制肿瘤生长;咖喱在人体大肠内可还原成具有强烈抗氧化活性的四氢姜黄素;芥末中一种称为异硫氰酸酯的化学物质,属于含硫化合物,可有效地捕捉自由基,所以抑癌与抗氧化的效果皆不错。

每餐进行“微调”

坚持食物多样化原则,每天吃足 14 种以上食品,是不是营养就一定能达标了呢?一位叫做伊莱恩的美国营养学博士认为,这只是完成了 60%,还有 40% 的缺口等待填补。不过,填补的方法也很简单:每餐进行小小的调整,你就会获得满分了。

早餐加点“料”。以粥为例,可加入牛奶、红糖、杏仁、草莓、酸奶等几种。粥中原本就含有丰富的 B 族维生素,可帮助人体将蛋白质和糖转化成能量。加点牛奶,可以使蛋白质互补;加入草莓或其他水果,有助于人体吸收更多钙质;杏仁富含维生素 E,可以成为早餐中健康脂肪的重要来源。

午餐不要漏掉 4 种食物:禽肉、菠菜、番茄与蒜。主食配着菠菜吃,可使人体轻松摄入 A 和 K 两种维生素。番茄、禽肉和菠菜富含的 B 族维生素,可帮助制



造红细胞,预防心脏病。大蒜则有预防传染病的功效。

晚餐只少数量,种类不能少。可以将4至5种蔬菜拌成沙拉,再用豆类、土豆、菌类、肉类炖一个菜,主食中加点豆。就说享誉世界的意大利配餐组合吧,就是将全麦面条和豆类搭配食用,这种组合比单一吃面条可为你提供更多的蛋白质、铁、钙以及食物纤维。

另外,最好每星期喝3杯豆浆。豆浆热量低,每杯仅约200卡,不会增肥,而你却可从中摄取到足够的蛋白质、食物纤维、铁、叶酸、钾和钙,这些营养物质对维护女性的健康至关重要。

还要提醒你一点:餐后不要立即饮茶。国人素有“饭后一杯茶”的习惯,但茶叶中鞣酸不少,会与食物中的蛋白质、铁元素等结合,生成不溶性物质,人体难以消化吸收,时间一长可引起蛋白质与铁缺乏。茶越浓,越容易减低蛋白质与铁的吸收,爱喝浓茶的人易与营养不良或缺铁性贫血结缘的奥秘就在于此,致使你的“食物多样化”之举大打折扣。医学研究发现,进餐后半小时到1小时之后,食物中的铁质已基本吸收完毕,此时饮茶就安全了。所以,有饮茶嗜好者应将饮茶安排在餐后1小时以后为佳。

微量营养素也“给力”

如果你有某些偏好,甚或不健康的口味,微量营养素(包括维生素、微量元素)也可助你达到营养平衡。

* 爱吃肉,服点维生素E。肉食富含脂肪与胆固醇,有诱发动脉硬化、增加心脏病与癌症的发病风险之虞,适量补充维生素E可减低此类风险。

* 常喝酒,补点叶酸。酒中之酒精可阻碍人体对叶酸的吸收,诱发叶酸缺乏症,引起精神萎靡、疲乏无力、健忘、失眠、食欲变差、舌炎、腹泻等症状,多吃点动物肝肾与绿叶蔬菜,必要时服用叶酸片,有一定补救作用。另外,服用磺胺、安眠药、镇静药、阿司匹林、雌激素、大剂量维生素C(每天超过2克)等同样有此弊端,也需要补充叶酸。

* 常喝豆浆,注意补锌。豆类中含有抑制剂、皂角素和外源凝集素等不利于健康的物质。纠正的方法是:将豆浆煮熟再喝,并注意补充微量元素锌,如多吃点牡蛎等海产品。

* 常喝咖啡,补足钙质。咖啡所含咖啡因会溶解骨头里的钙,增加罹患骨质疏松症的危险。补救措施:每天喝咖啡不超过4杯,每多喝1杯咖啡须增加19~37毫克钙,可在每杯咖啡中加上两匙牛奶。

* 爱运动,补足铁质、维生素C和E。因为运动时需要更多的铁质帮助运送氧气到肌肉去,同时运动会带给细胞压力,产生自由基,需要维生素C、E帮助清除。补救措施:每天补铁18毫克、维生素C250毫克、维生素E400单位,最好多吃蔬果、鱼、禽等补足。

* 使用抗菌药,补充益生菌。抗菌药在消灭致病菌的同时,也会杀死肠道的有益菌,招致胃肠胀气或腹泻,需要补足有益菌以恢复菌群平衡。办法是:每天喝1杯酸奶或服一颗乳酸菌补充剂。

你吃饱了,但还没有吃好

“民以食为天”,一句古老的民谚将人类与营养的密切关系阐释到极致。可人们对营养问题究竟又有多少了解呢?大多数还是处于雾里看花的境地吧,故以下知识你不可不知。

国人普遍存在“潜在饥饿”

如何评估国人的营养现状呢?用得着这样一句话来概括:吃饱了,但还没有吃好。所谓吃饱了,主要指的是热量摄入已基本达标,蛋白质的供给也有增加。但是源于动物或豆类的优质蛋白摄入不足,脂肪、胆固醇偏高,钙、锌、铬、维生素等微量营养素缺乏,普遍存在“潜在饥饿”。调查表明,国人55%缺乏维生素A,50%缺乏维生素B₂,贫血者达到30%以上——难道还不足以证明“还没有吃好”吗?

就青少年而言,可谓国人中一个最缺乏营养学知识的群体,他们仅凭喜好来选择食物,挑食、偏食等习惯比比皆是,导致高热量、高脂肪食物摄入过多,造成营养失衡,致使肥胖儿与营养不良儿的比例都在上升。以营养不良为例,按世界



卫生组织的标准来衡量,我国5岁内儿童达不到身高标准的占35.8%,达不到体重标准的占18%,与城市孩子相比较,农村孩子的情况更要差些。

老年人由于特殊的生理、病理与社会原因,成为营养问题多多的又一弱势群体。首先,人到老年各器官功能衰退,包括消化与代谢系统,如牙齿脱落、消化液和消化酶减少等,致使营养成分吸收利用率下降,且大多患有慢性疾病,体力活动减少,导致营养“入不敷出”。另外,营养知识的匮乏也起到了“助纣为虐”的作用。以上海为例,约6成老人不懂营养,如不认为一日三餐是营养的主要来源,普遍不重视喝牛奶,有的人一天吃不到150克主食,或迷信西洋参、燕窝、鱼油等保健品,或习惯吃剩菜、隔夜菜,烧菜过油、过咸或过甜(约一半的老人每天所食烧菜油达到50克,而标准量应是每人每天不超过25克)等。

与西方相比较,国人的膳食模式——低饱和脂肪酸、低胆固醇、高钠、低钾、低钙和低动物蛋白——虽有一定的优势,但也存在明显的缺陷。就说“人类的头号杀手”心脑血管病吧,决定国人冠心病发病率稍低的膳食因素为较低的总脂肪、饱和脂肪、胆固醇等,确为明显优于西方的合理膳食成分;但国人的高钠、低钾与低钙,特别是低动物蛋白的食谱,恰与构成脑中风高发的膳食因素相吻合,这便是国人脑中风尤其是脑溢血发病率明显高过西方的症结所在。

不难明白,充分认识现有膳食模式的利与弊,取西方之长补己之短,既不“全盘西化”,也要借鉴并强化限盐意识,增加鱼类、果蔬以及钙、钾等的供给,力争做到营养均衡,是提高国人的营养学水平进而造福健康的当务之急。

对“大锅饭”、“大锅菜”说不

“吃好”的精髓在于营养均衡,即热量、蛋白质、脂肪、糖类、维生素与矿物质等各大类养分全面摄取,比例合理。但这并不等于吃“大锅饭”、“大锅菜”,而是要根据各自的生理特点有针对性地安排三餐食谱。具体说来,至少要做到三个“有别”:

* 男女有别。先说女性,由于特殊的生理机制,特别是月经、生育等的影响,除了通常的蛋白质、脂肪与碳水化合物外,特别需要钙(骨质流失较男子多)、铁(月经增加了铁质的消耗)、镁(缺乏可致痛经)、维生素以及雌激素(女性健康的保护神)等营养素。至于男性,专家告诫不必在补铁上动脑筋(因为男人没有每

月一次“例假”带来的铁质额外损失,加上男子不能承受超负荷的铁补给,补铁过多反可能诱发心脏病),而应在增加抗氧化剂的摄入上下工夫(如维生素 A、C、E 等)。同时,宜多吃番茄、柑橘(番茄红素含量丰富,可预防心脏病与前列腺癌)、花生(含有保护心脏成分白黎芦醇)。另外,锌元素亦应注意补充,这对维系正常性欲、性功能与生殖能力、常保男儿雄风具有重要意义。

* 老少有别。老年人与孩子对营养素的需求也各有偏重。以脂肪为例,老年人应适当限制,以保护心脑血管,但孩子特别是 2 岁以内的婴幼儿则应例外,因为儿童的发育离不开脂肪(尤其是脑发育),脂质被列为脑发育的“第一需要”,超过蛋白质,故给婴幼儿吃素乃是育儿中的一大败笔。铁元素亦有类似规律,故动物肝、畜禽血、海蜇、虾米、海带、紫菜等高铁食物老年人宜少,孩子则应适当多吃,以减少贫血的发病几率。至于膳食纤维,包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶等则相反,中老年人宜多安排,孩子则应减少。总之,让孩子吃老人餐,或让老人吃儿童餐,都是不科学的。

* 四季有别。一年四季气候各异,餐桌也应有所变化。如热量摄入,冬季宜多些,不妨增加畜禽肉的比重,以增强机体的抗寒能力平安过冬;夏季则相反,气温高,三餐热量宜相应少些。再如维生素 D,冬季日照少,人体获得的光合成维生素 D 受限,需要从食物中得到补偿,必要时口服维生素 D 药物制剂(每天 400 单位足矣),以保证体内的维生素 D 水平维持在正常状态。

可以说,承认个体差别,坚持营养的个体化,打破“大锅饭”、“大锅菜”的模式,乃是“吃好”的奥秘之一。

谋划食谱有章可循

将营养学新知识贯彻到一日三餐中去,是吃好的又一个奥秘。这里告诉你两个可操作的方案:一个是中国居民膳食指南,要点有食物多样,谷类为主;多吃蔬菜、水果与薯类;常吃奶类、豆类或其制品;常吃适量的鱼、禽、蛋与瘦肉;食量与体力活动相平衡,保持体重适中;饮食清淡少盐,饮酒适量;不吃污染、变质食品。

如果你还嫌繁杂不好掌握,则另一个方案值得你借鉴,这个方案概括为 4 句顺口溜:每天主食 500 克,三块大排七个蛋(一周的量),每周吃鱼两顿半,蔬菜水



果天天见(每天 500 克左右)。只要持之以恒,营养问题就会远离你。

与“季”俱进更新食谱

三餐食谱不能搞“终身制”,求变才是硬道理。如何变化呢?俄罗斯科学家提出一招:根据阳光的光谱射线来选择,因为它能提示人体在不同季节所缺乏的营养,进食的针对性会更强一些。

以夏季为例,日光的光谱射线转为红色光和红外线,人体吸收红外线后可产生“温热反应”,收到消炎止痛、抗痉挛之效果。显然,红色与橙黄色食物尤为可贵,如番茄、胡萝卜、南瓜、草莓、橙子、苹果等。

秋季呢?阳光的主要光谱射线是黄色光 and 低频射线,意味着黄绿色蔬菜、绿茶、蘑菇等食物效力的时令到了。此外,还应多吃略带苦味和酸味的食物,动物蛋白则应适当减量。

再说冬季,阳光的光谱射线为浅蓝色和伽马射线,蓝光内所含的蓝色素可促成人体血液内的含铜蛋白生成。含铜蛋白的主要成分为铜元素,可增加脑细胞中的氧化酶,提升人的记忆力与反应力,并能强化脂肪代谢,降低胆固醇,防止动脉硬化。所以,鱼虾、蟹、动物肝、黄瓜、西葫芦等富铜食物应在餐桌上占有一席之地;另外还要足量饮水,目的是保护细胞不受伽马射线的伤害。

当新春来临,一元复始,阳光以紫外线和紫色光为主要光谱射线,紫外线可促进人体新陈代谢、杀菌消炎、合成维生素 D,达到提升免疫力而健体防病之目的,所以应适当多吃紫色食物,如茄子、紫葡萄、紫皮萝卜等。

补充营养何劳保健品

随着保健知识的普及,国人越来越重视对营养的补充,形形色色保健品的热销就是例证。其实,补充营养何劳保健品!请看几个例子:

前些年风行一时的“脑黄金”大家记忆犹新吧,脑黄金是什么呢?它含的主

要是一种特殊脂肪酸 22-碳 6 烯酸(英文缩写为 DHA),德国营养学家率先发现这种不饱和脂肪酸具有一定的健脑益智功效,后被商家冠以脑黄金之名推向市场而引起热销。然而,营养学家又告诉我们, DHA 广泛分布于鱼类、肉类等食品中,菠菜等蔬菜中虽无现成的 DHA,但蕴藏有丰富的 DHA 前身,可在人体内转化成 DHA。换言之,如果你的餐桌上不缺乏这些食品,那么你就能足量地摄取到“脑黄金”。

近年来,脑黄金逐渐从人们的视野淡出,而另一种称之为“脑白金”的保健品又开始火爆起来。脑白金实际上是褪黑素的别称,而褪黑素本是由人体中大脑松果体、肠道嗜铬细胞等组织分泌的一种荷尔蒙,主管调节睡眠、情绪、免疫、生殖及生物节律等生理活动,特别对睡眠周期的维持有重要作用。但此种荷尔蒙常随着年龄的增长而减少,因而中老年人往往出现失眠、便秘、性功能下降等衰老征象,故予以补充有一定的保健意义。如何补充呢?只有大把花钱去购买脑白金一条途径吗?非也。研究表明,一种称为色氨酸的氨基酸就与肠道嗜铬细胞分泌褪黑素有关。而色氨酸在海蟹、豆腐衣、西瓜或南瓜子、黄豆、黑芝麻、肉松、油面筋、油豆腐、猪腿精肉、鲮鱼、豆腐干、鸡胸脯肉、烤麸、鸡蛋等普通食物中含量就相当多。可以说褪黑激素就在我们身边,经常食用这些富含色氨酸的食物你就不会缺乏“脑白金”。

再如颇受中老年人青睐的深海鱼油,据称强体防病意义重大。例如,抑制胆固醇与甘油三酯的生成,促进血管内皮细胞合成更多的前列腺素,既能防止动脉硬化,保护心脏,还有健脑益智作用。另外,对于心情不好的人来说尚是一剂开心的灵丹,美国哈佛大学研究人员称其具有常用的抗抑郁药碳酸锂的类似作用。如此神奇的保健品其实依赖的主要是一种称为欧米伽-3 脂肪酸的特殊脂质,而此种特殊脂质除在深海鱼类脂肪中蕴藏较为丰富外,一种普通野菜马齿苋的含量也不少。换句话说,你若常吃马齿苋就能获得服食鱼油的类似效果。

几个例子足以说明用保健品来补充营养,即使不算谬举,也绝非最佳选择。最佳选择是什么呢?食物!特别是那些近年来才发现的特殊营养源,更有必要了解它们的作用以及最佳来源,以便充实我们的食谱,为我们的健康造福。

* 氨基酸。蛋白质的重要性广为人知,可你知道吗?蛋白质的组成单位乃是氨基酸。人到中老年,疾病与衰老之所以接踵而至,症结之一就在于血液中氨



氨酸浓度的逐年下降。研究表明,氨酸广泛分布于日常食物中,以苦味食品最为丰富。日本专家报告,30多种氨酸中,呈苦味的就达20多种。由此不难看出,适当食一点如苦瓜、苦菜、百合、杏干、茶叶、咖啡等苦味食物大有益处。对于爱美心切的青年男女来说,不得不提及胱氨酸,此种氨酸中的硫元素是头发的组成部分,主要作用就是维持头发的亮泽。记住富含胱氨酸的食物吧:牛羊肉、鸡肉、鱼肉、奶制品与豆芽。假如你是一个想当爸爸的男子汉,绝对不可忽视对精氨酸的补充。精氨酸乃是男性精子的组成部分氮的主要提供者,如果缺乏此种氨酸将导致产精功能障碍,致使精子数量“亏损”,活动能力消弱,造成不育。豆类、花生、芝麻、沙丁鱼、牛肉中含量不少,可助你如愿。

* 短链脂肪酸。指含炭2~4个的支链氨酸,如乙酸、丙酸与丁酸。对人体健康的贡献在于:一是产生能量;二是充当肠道上皮特殊营养因子的角色保护肠道黏膜;三是增强胃、肠运动机能防止便秘。另外,丁酸还能修复肠道黏膜损伤,防治溃疡性结肠炎,而丙酸则有促进钙元素吸收的作用。短链脂肪酸的重要性由此可见一斑,可如此重要的养分却主要分布在粗粮、蔬菜之中,故安排食谱时不可“食不厌精”,粗细搭配、广采博食方为上策。

* 叶绿素。广泛分布于绿色蔬菜中,是绿色植物的“血液”,对于人类也是极具保健价值的“益友”。研究表明,它能抵抗细菌对人体的侵袭,可抑制肠道中的有害菌群,防止食物发酵腐败,且能促进肠蠕动而通便净肠。更令人瞩目的是,美国得克萨斯州学者新近发现叶绿素还有抗癌之功。俄罗斯高加索地区之所以百岁寿星多,叶绿素也帮了大忙,那里的田野看上去绿油油一片,几乎看不到白菜之类的浅色蔬菜。

* 创伤激素。此乃近年来欧美等国科学家从畜禽血液中提取出来的一种物质,这种物质的神奇作用是将坏死与损伤的细胞除掉,并能为受伤部位提供新的血红蛋白,从而使受伤组织逐渐痊愈,并恢复正常功能。这种特殊激素已被国际医学界用于癌症与动脉硬化、心脏病等的治疗,并获得神奇效果。这种物质的最佳来源是猪血。法国研究中心让白血病患者食用消毒后的新鲜猪血,约有一半的病人症状减轻。另外,德国化学家贝莱德发现,猪血中的血红蛋白被人的胃液分解后,产生一种可以消毒、润肠的分解物,能够与侵入人体的粉末或有害金属微粒结合,生成新物质而排出体外。因此,常食畜禽血可收到体内“大扫除”