

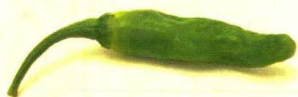


www.book4u.com.tw

食物健康自然來

吃對

Eating Well for Good Health



● 吃出健康的食物營養事典 ●

一天的營養怎麼吃？食物就是最美味的藥物，
100 % 有效活用食物療效，聰明選擇、用心搭配，
兼顧營養與美味，活力一整天！
增強免疫力，疾病不上身，吃出一生好健康！

池上保子◎著



食物

吃對 健康自然來

Eating Well for Good Health

● 吃出健康的食物營養事典 ●

池上保子◎著





華文網



舒活館

最尊重作者與讀者的線上出版集團

www.book4u.com.tw

吃對食物健康自然來

出版者／華文網股份有限公司・舒活館

作者／池上保子

總經理／陳金龍

印行者／舒活館

行銷副總／陳程

出版總監／王寶玲

文字編輯／蔡靜怡

總編輯／歐綾織

美術設計／林麗鈴

郵撥帳號／19459863 華文網股份有限公司（郵撥購買，請另付一成郵資）

出版中心／台北縣中和市中正路738號10樓

電話／（02）8226-9888 傳真／（02）8226-9887

物流中心／北縣中和市建一路89號5F 電話／（02）2226-7768

內部物流系統電腦編號／EAGD

ISBN／986-127-017-5

出版日期／2003年9月

實體總代理／創智文化有限公司

進退貨地址／北縣中和市中山路二段327巷3號4F

電話／（02）2242-1566 傳真／（02）2242-2922

線上總代理／華文網股份有限公司

紙本書平台／<http://www.silkbook.com> ○ 新絲路網路書店

瀏覽電子書／<http://www.book4u.com.tw> ○ 華文電子書中心

電子書下載／<http://www.book4u.com.tw> ○ Online Books 電子書中心 (Acrobat Reader)

○ 電子書聯盟 (Neovue Reader)

國家圖書館出版品預行編目資料

吃對食物健康自然來/池上保子著. — 初版.—

臺北縣中和市：舒活館，2003[民92]

面：公分. — (健康醫Q；04)

ISBN 986-127-017-5 (平裝)

1. 營養 2. 飲食 3. 食物治療

411.3

92013403

OISHII KUSURI TABEMONO EIYOU JITEN

©YASUKO IKGAMI 2003

Originally published in Japan in 2003 by NIHON BUNGEISHA.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

食物營養事典

目 錄

有益身體的美味組合

黃綠色蔬菜的組合	2
淡色蔬菜的組合	3
根莖類的組合	4
芋頭類的組合	5
菌菇類的組合	5
大豆、大豆加工品的組合	6
種子類的組合	7
牛肉組合	8
豬肉組合	9
雞肉組合	10
雞蛋組合	11
牛乳組合	11
青魚組合	12
白魚、紅魚的組合	13
貝類組合	14
章魚、烏賊、蝦子、螃蟹的組合	14
海草類的組合	15

健康守則：100%有效的活用食物組合，吸收足夠的維生素、礦物質與食物纖維，讓身體更有活力，肌膚充滿光澤！



營養的基本知識

27

六大營養素	27
維生素	29
礦物質	35
食物纖維	38
話題的營養素指南	39

【材料類別】蔬菜 41

蔬菜具有何種營養？	42
✓ 菠菜	44
● 小油菜	47
● 茼蒿	49
● 水芹	52
● 青江菜	54
✓ 韭菜	55
● 花椰菜	58
✓ 胡蘿蔔	61
✓ 南瓜	64
✓ 青椒、辣椒	66
● 秋葵	69
● 豆莢菜	71
● 咸草	72
● 岡羊晒菜	73
✓ 番茄	75

● 青豌豆	77
● 豌豆莢	79
● 高麗菜	80
✓ ● 白菜	83
● 萵苣	86
● 荷蘭芹	88
● 菜花	89
✓ ● 茄子	92
✓ ● 小黃瓜	95
✓ ● 豆芽	97
✓ ● 洋蔥	99
✓ ● 蔥	100
✓ ● 薑	103
✓ ● 大蒜	104
✓ ● 白蘿蔔	105
✓ ● 蓮藕	108
● 牛蒡	111
● 竹筍	114
● 蒟蒻	115
✓ ● 菌菇類	116
✓ ● 馬鈴薯	119
● 甘薯	122
● 青芋	124
● 山芋	127

【材料類別】

穀物、大豆、
豆類、種子類 129

穀物、大豆、豆、種子類具有何種營養？ ... 130



配合飲食材料的效果，製作對身體有益的美味料理，
創造健康的飲食生活，讓您每天都充滿活力！

● 大豆	132
● 納豆	135
● 豆腐	137
● 凍豆腐	140
● 小紅豆	142
● 扁豆	143
● 豌豆	144
● 糙米	146
● 胚芽精米	147
● 五穀	149
● 麵粉	152
● 蕎麥	154
● 芝麻	157
● 核桃	160
● 銀杏	162
● 栗子	164
● 花生	165
● 杏仁	166
● 松果	168

小專欄 ◎ 去除農藥 169

【材料類別】水果 173

● 鱷梨	174
● 草莓	175
● 無花果	176
● 花梨	178
● 梅子	179

● 柿子	182
● 奇異果	185
● 金桔	186
● 葡萄柚	187
● 西瓜	189
● 水梨	190
● 鳳梨	192
● 香蕉	193
● 枇杷	194
● 葡萄	196
● 歐洲桃李	197
● 柑橘	198
● 哈密瓜	200
● 水蜜桃	201
● 蘋果	203
● 檸檬	204

【材料類別】
魚貝類、海草 207

魚貝類、海草具有何種營養？	208
● 竹莢魚	210
● 沙丁魚	213
● 鰹魚	215
● 鯖魚	218
● 秋刀魚	221
● 文鰻魚	222
● 鱒魚、紅魷	223



配合飲食材料的效果，製作對身體有益的美味料理，
創造健康的飲食生活，讓您每天都充滿活力！

● 鮭魚	226
● 鮭魚	228
● 石頭魚	231
● 霸魚	233
● 比目魚	234
● 金線魚	237
● 鱸魚	238
● 鯛魚	239
● 刀魚	242
● 鱈魚	243
● 真鯉魚	244
● 海膽	246
● 小魚類	247
● 蝦子	250
● 螃蟹	252
● 烏賊	255
● 章魚	257
● 蛤蜊	260
● 生蠔	262
● 蜆	265
● 文蛤	268
● 扇貝	270
● 羊晒菜	273
● 昆布、紫菜	276
● 洋菜	278
● 鰻魚	279
● 鯉魚	282

【材料類別】

肉、蛋、牛乳、
乳製品 285

肉、蛋、牛乳、乳製品具有何種營養？..... 286

● 牛肉	288
● 豬肉	290
● 雞肉	293
● 內臟類	296
● 羊肉	298
● 雞蛋	299
● 牛乳	302
● 乳酪	304
● 優酪乳	307

【材料類別】

嗜好品、調味料 309

● 綠茶	310
● 紅茶	311
● 可可亞	313
● 咖啡	314
● 紅酒	315
● 蜂蜜	317
● 味噌	318
● 橄欖油	320
● 醋	321

小專欄 ◎ 香草藥效 324



配合飲食材料的效果，製作對身體有益的美味料理，
創造健康的飲食生活，讓您每天都充滿活力！

飲食生活與有效成分可 預防生活習慣病 325

● 癌症	326
● 動脈硬化、心臟病、腦中風	327
● 高血壓	329
● 強肝	330
● 健胃	331
● 便秘、整腸	332
● 強化骨骼、牙齒	333
● 貧血	334
● 美膚	335
● 感冒	336
● 冰冷症	337
● 消除疲勞	338
● 鎮定精神	339
● 防止老化	340
● 老人癡呆症	341
● 眼睛疲勞	342
● 其他疾病、症狀	342

食物

吃對 健康自然來

Eating Well for Good Health

● 吃出健康的食物營養事典 ●

池上保子◎著



配合飲食材料的效果，製作對身體有益的美味料理，
創造健康的飲食生活，讓您每天都充滿活力！

黃綠色蔬菜的組合料理

最大魅力是具有豐富的胡蘿蔔素、維生素C
還有豐富的食物纖維，以發揮去除膽固醇的作用

對身體有益的美味料理

● 1天請攝取 100g

β-胡蘿蔔素+油脂、蛋白質

防癌、防止動脈硬化、眼睛疲勞、感冒

維生素C+維生素E、蛋白質

防癌、抗生活壓力、護膚

食物纖維+動物性食品

去除膽固醇、便秘、整腸

● β-胡蘿蔔素+油脂、或與含有油脂食品一起攝取

β-胡蘿蔔素屬於會溶解於油內的維生素，因此與油脂一起攝取更具效果。例如，用油熱炒含β-胡蘿蔔素的紅蘿蔔，可再搭配芝麻油一起攪拌。具有保護眼睛或肌膚，並預防癌症、動脈硬化、感冒的作用。

● 維生素C+蛋白質

維生素C與蛋白質的組合能提昇吸收率。這種組合可望能抗痛、抗心理壓力、展現光澤肌膚、預防黑斑等。

● β-胡蘿蔔素&維生素C+維生素E

β-胡蘿蔔素&維生素C、E具有抗氧化作用，因此也被聲稱為預防癌症的維生素三劍客。含豐富維生素E的植物油、果實類、杏仁、花生、烏賊、沙丁魚等，都能提昇抗氧化作用，並防止老化。

● 食物纖維+動物性食品

食物纖維能提昇整腸作用，排除動物性食品脂肪或膽固醇。

β-胡蘿蔔素+油脂 小油菜與油炸豆腐

小油菜（東京產）在青菜中堪稱為含β-胡蘿蔔素最豐富的一種蔬菜。可利用油炸豆腐的油脂與蛋白質提昇β-胡蘿蔔素的吸收。



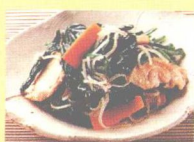
維生素C+E、蛋白質 芝麻油炒南瓜豬肉

南瓜與青椒含有維生素C，芝麻與南瓜則含有豐富的維生素E，而且也有助於吸收豬肉的蛋白質成分。



食物纖維+動物性食品 菠菜炒雞肉

能對抗肉類膽固醇的就是食物纖維，在此則選擇菠菜。還可搭配筍絲，最後再以清淡口味進行調味即可。



淡色蔬菜的組合料理

維生素C與食物纖維為優秀的養分補給來源

利用無特色的蔬菜組合，攝取充分的營養

●1天請攝取 200g

維生素C + 蛋白質

防癌、抗心理壓力、防止黑斑 & 雀斑

食物纖維 + 動物性食品

去除膽固醇

食物纖維 + 牛磺酸

強化肝臟

淡色蔬菜與黃綠色蔬菜的不同在於β-胡蘿蔔素的含有量。黃綠色蔬菜中的β-胡蘿蔔素為每100g有600μg，只要含此基準量者便稱之為黃綠色蔬菜。除此之外則稱之為淡色蔬菜，由於β-胡蘿蔔素的含量較少，因此較無價值性。不過卻含有豐富的維生素C與食物纖維。

●維生素C + 蛋白質

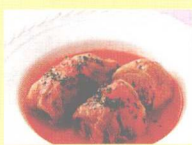
維生素C的重要功效就是製造骨膠原。此外，能阻礙愛拉寧色素的生成，減緩病毒的活動，對癌症具有防禦功能，且能抑制致癌物質亞硝胺的生成，還能消除疲勞、發揮抗心理壓力作用、抑制煙害等作用。維生素C可與蛋白質一起搭配。

●食物纖維 + 動物性食品 or 牛磺酸

食物纖維能縮短腸內糞便的滯留時間，還能排除動物性食品的膽固醇與有害物質等。此外與貝類等所含的牛磺酸相互搭配下，則有益身體健康。

維生素C + 蛋白質 高麗菜卷

屬於最常看到的一道料理。從高麗菜中可攝取到豐富的維生素C，攪肉餡則是高麗菜的最佳拍檔，屬於具有美膚作用的一道料理。



食物纖維 + 動物性食品 白菜與豬肚肉味噌鍋

只要利用白菜就可解決豬肉脂肪的膽固醇問題，還可添加味噌等健康食品材料為此道料理加分。



食物纖維 + 牛磺酸 荷蘭芹煮干貝

貝類、烏賊、蝦子含有豐富的牛磺酸，可提昇肝臟功能。再搭配食物纖維則可保護中高年齡者的健康。



健康守則：30%有效的活用食物組合，吸收足夠的維生素、礦物質與食物纖維，讓身體更有活力，肌膚充滿光澤！

徹底研究食品類別

003

配合飲食材料的效果，製作對身體有益的美味料理，
創造健康的飲食生活，讓您每天都充滿活力！

根莖類的組合料理

屬於纖維含量最豐富的蔬菜群

除了含有食物纖維之外，還含有各種營養成分

對身體有益的美味料理

食物纖維 + 動物性食品

去除膽固醇、防癌

食物纖維 + 牛磺酸

防止動脈硬化、增強肝臟功能、消除

眼睛疲勞

具有便秘、整腸功能者除了有食物纖維之外，也包含了蘿藦的維生素C、消化酵素、澱粉酶，以及蓮藕的維生素C。牛蒡則能增加腸內的善玉菌及Oligo果糖。

然而，食物纖維則有不溶性食物纖維及水溶性食物纖維二種，而且效用也稍有不同。根莖類含有豐富的不溶性食物纖維，能預防及改善便秘，將有害物質或膽固醇等排出體外，預防罹患大腸癌等。

●食物纖維 + 動物性食品

屬於去除膽固醇的組合。在偏重肉食的飲食生活裡，含豐富食物纖維的根莖類屬於有益健康的所需食品。

含高膽固醇的食品中，與根莖類蔬菜屬性最佳的莫過於雞蛋、蒲燒鰻、鮭魚子等魚卵，以及含多脂肪的肉類與內臟等。

●食物纖維 + 牛磺酸

食物纖維與牛磺酸的協和作用，能預防及改善動脈硬化等生活習慣病。貝類、烏賊、章魚、螃蟹、蝦子、鮪魚等都含有牛磺酸。

食物纖維 + 動物性食品

牛肉牛蒡

牛蒡的纖維能有效排除膽固醇，蒟蒻則可發揮輔助功能，將體內的有害物質一掃而空，恢復腹部清潔。



食物纖維 + 牛磺酸

油炸蓮藕

蓮藕等根莖類含有豐富的食物纖維。本料理是在二片蓮藕中夾帶蝦泥所油炸而成的料理，具有強化肝臟的功用。



芋頭類的組合料理

充分運用豐富的維生素與食物纖維

維生素B1（日本薯）+ 蒜素

滋養強身、消除疲勞、增強集中力

防癌、防止動脈硬化、防止老化

維生素C（馬鈴薯）+ β -胡蘿蔔素、維生素E、蛋白質

防癌、美膚

維生素E（甘薯）+ β -胡蘿蔔素、維生素C、蛋白質

芋頭裡含有維生素與食物纖維。維生素C則含於馬鈴薯內，維生素B群則含於山薯內，維生素E則含於甘薯內。主要的重點就是利用組合方式發揮各自的營養素。

此外，還含有均衡鹽分的鉀也是不可輕忽的養分。山薯或清芋則含有保護胃壁的黏蛋白（滋潤黏膜，防止黏膜受損，具健胃、抗病毒、美膚作用）。

V + B1 + 蒜素 山薯拌納豆

山薯中含有蒜素，雖然不適合和蔥類搭配食用，不過卻可和納豆一起攪拌食用。



菌菇組合料理

含食物纖維、維生素D、抗癌成分的 β -葡聚糖

食物纖維+動物性食品、牛磺酸

防癌、防止動脈硬化、眼睛疲勞、感冒

維生素D + 鈣

防癌、抗心理壓力、美膚

食物纖維與維生素B2、D能發揮組合成分的營養。其有效成分則以具有抗癌作用的 β -葡聚糖備受矚目。

含豐富肉類營養成分的「菌菇」，其食物纖維能發揮去除膽固醇的作用。

此外，牛磺酸與食物纖維的除膽固醇作用能發揮協和效果，可能能預防動脈硬化，強化

維生素D + 鈣 菌菇牛奶稀飯

菌菇中的維生素D能提昇牛乳的鈣質吸收。還可添加含牛磺酸的蛤蜊。



徹底研究食品類別

005

健康守則：80%有效的活用食物組合，吸收足夠的維生素、礦物質與食物纖維，讓身體更有活力，肌膚充滿光澤！

配合飲食材料的效果，製作對身體有益的美味料理，
創造健康的飲食生活，讓您每天都充滿活力！

大豆、大豆加工食品的組合料理

堪稱為「田園肉類」的大豆，也含有豐富的營養成分

對身體有益的美味料理

維生素B1 + 蒜素	消除疲勞、增強集中力
維生素B2 + 強化維生素E	防止動脈硬化、美膚
鈣 + 檸檬酸 & 維生素D	強化牙齒與骨骼，消除心理壓力
鐵 + 維生素C	防止貧血、增強體力、強健頭髮與指甲

肝臟的作用。

擁有類似動物性蛋白質成分（也稱之為大豆蛋白質，具有排除血液中的膽固醇作用），而且也含有豐富的亞油酸脂肪、維生素B群、維生素E、鈣、鐵。較為不足的營養素是維生素C與D。

除此之外還含有，只要微量成分就能在不飽和脂肪酸的體內發揮防止氧化的大豆皂草甙，以及具有防止動脈硬化、癱瘓症效果的卵磷脂，以及納豆內含有強力的抗菌、防止血栓作用的納豆芽孢菌等有效成分。

●蛋白質、維生素B1 + 蒜素

和含蒜素的蔥、洋蔥、大蒜、韭菜的搭配組合，能促進醣類的新陳代謝，增強體力、防止動脈硬化。

●維生素B2 + 維生素E

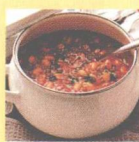
維生素E能創造具彈力的肌膚，並預防動脈硬化。

●鐵 + 維生素C

預防貧血、增強體力，促進紅潤的膚色。

維生素B1 + 蒜素 辣椒肉末

大蒜、洋蔥的蒜素能提昇吸收大豆的維生素B1，消除疲勞。



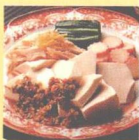
維生素B2 + 強化E 豆腐沙拉

芝麻醬中含有豐富的維生素E。能美化肌膚與毛髮，預防動脈硬化。



鈣 + 檸檬酸 中國風冷豆腐

含蔥、大蒜、醋的藥膳醬，能提昇豆腐的營養價值，強化骨骼，消除疲勞。



鐵 + 維生素C 納豆紫蘇卷

含鐵或納豆芽孢菌等有效成分的納豆，搭配含豐富維生素C的紫蘇，能對抗貧血。

