百姓健康 8 元丛书

蔬菜与健康

主　编　蒋泽先　张令达　王共先
副主编　王　霞　王建宁
编　者　冯　花　冯建高

世界图书出版公司
西安　北京　广州　上海

需要全本请访问 www.ertongbook.c

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜与健康/蒋泽先主编. - 西安:世界图书出版西安公司,2004.12
(百姓健康8元丛书)
ISBN 7-5062-6903-1

Ⅰ.蔬… Ⅱ.蒋… Ⅲ.蔬菜-食品营养
Ⅳ.R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第129177号

百姓健康8元丛书
蔬菜与健康

策　　划　张栓才　方　戎
主　　编　蒋泽先　张令达　王共先
责任编辑　方　戎　齐　琼
视觉设计　范晓荣

出版发行　世界图书出版西安公司
地　　址　西安市南大街17号　邮编　710001
电　　话　029-87279676　87233647　87214941(发行部)
电　　话　029-87235105(总编室)
传　　真　029-87279675　87279676
网　　址　www.wpcxa.com
E-mail　wmcrxian@public.xa.sn.cn
经　　销　各地新华书店
印　　刷
开　　本　889mm×1194mm　1/50
印　　张　36.4
字　　数　700千字

版　　次　2005年2月第1版　2005年2月第1次印刷
书　　号　ISBN 7-5062-6903-1/R·663
总 定 价　80.00元(共10本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

年过半百的人都忘不了“瓜菜代”的年代，没有主食，没有肉食，任何一种肉类都是奢侈食品。改革开放使我们的市场活了，口袋鼓了，餐桌上也丰富多彩了。中老年人没有忘记当年的苦日子，一直对肉类及各类营养食品“情有独钟”。蓦然回首却发现饮食进入了误区，肉类、糖类和脂肪类食品的进食量增加，肥胖人士增长速度惊人。根据 1992 年全国营养学会调查结果，从 1982 年到 1992 年的 10 年之间，肥胖症发生率增长了 50%，在北京、上海、天津三大城市，肥胖发生率更超过了 30%。多数肥胖患者都伴有高血糖（即糖尿病）、高血压和高脂血症，而这三高又是导致冠心病、中风等心脑血管疾病的高危因素。随着生活水平的提高，心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病和呼吸系统疾病，这四大慢性病在我国的总死亡率中已超过 2/3。我们不能不反思我们的餐桌，审视我们的饮食习惯。“少吃没有营养，多吃营养过剩”，我们就从平衡饮食做起吧！

均衡的饮食，每天进食最多的不是主食、肉类，而是蔬菜，多吃蔬菜少吃肉已经成了营养学家的呼吁，多吃蔬菜是为了减肥吗？是为了酸碱平衡吗？并

非仅如此，经研究证明：蔬菜中绿色食品（当然包括水果）在我们面前展现了一个色彩斑斓的世界。本书介绍的是我们每天都要食用的蔬菜。

蔬菜是绿色食品之一。所谓绿色食品实际上是指“无污染、安全优质、符合营养、高度吸收”的食品。然而，从绿色食品到进入人体还得有一个过程，这就是选择→清洗→烹调→食用。

你知道怎样选择蔬菜吗？选择适合自己身体需要的，选择与其他食品相搭配的，选择补充营养的，选择可以防病治病的，选择调节胃口的，其实如何选择与搭配是门学问。你知道怎样烹调蔬菜会更有营养吗？是炒？是煮？是拌？是蒸？是大火多油？是小火快炒？是沾点陈醋？是加点胡椒？烹调是门大学问，本书会告诉你这些知识。老百姓每天都在吃蔬菜，都知道吃蔬菜有好处。然而知其然，不知其所以然，翻翻这本书吧！我们就会知道其所以然了。

蔬菜属于植物性食物。“黄帝内经”中记载：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”；清代李渔又提出“饮食之道，脍不如肉，肉不如菜”。蔬菜中的营养，使得蔬菜成为膳食中的重要碱性食品，对保持人体体液的酸碱平衡有重要作用。

蔬菜食物中含有大量的维生素和微量元素，对人体的作用并不在于维生素 A、C、E 和胡萝卜素等单

一物质，而是一系列植物化学物质综合作用的结果，如三羟基异黄酮、儿茶酚、类胡萝卜素、姜醇、番茄红素、玉米黄质和蒜黄等。

植物化学物质具有一系列潜在的生物活性，如提高自身免疫力，抗氧化和自由基，抑制血管肿瘤生成，诱导癌细胞良性分化等。例如儿茶酚能遏止癌细胞分裂，减缓其扩散速度；黄酮类物质可延长体内重要抗氧化剂（如维生素 C、E 和 β - 胡萝卜素）的作用时间，降低血小板的活性，防止血液凝聚，从而对心血管疾病具有预防作用。

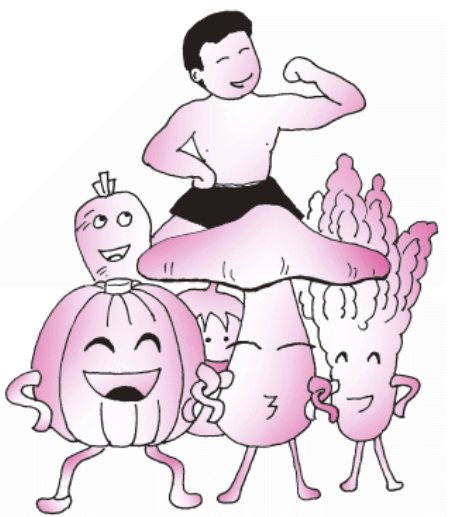
近年来，美国科学家不断对“美国农业部膳食金字塔”的内容提出修改建议：①尽可能减少动物性膳食的摄入，增加植物性食物的摄入。因为动物性膳食含有大量阻塞动脉血管的饱和脂肪酸和促进氧化、激活自由基的成分。②多吃颜色鲜艳的蔬菜和水果。因为大多数植物化学物质都以深而鲜艳的颜色来标示自己。例如橙色食物抗氧化性能比淡色食物高 4 倍，而深紫红色食物的抗氧化性又比橙色食物高 4 倍。

我们已经知道蔬菜食物中含有蛋白质、脂类、糖、维生素和矿物质，我们还应该知道蔬菜中含有成百上千种植物化学物质。这些天然的化学物质，是植物用于自我保护，避免遭受自然界细菌、病毒和真菌侵害的具有许多生物活性的化合物。尽管人们目

需要全本请访问 www.ertongbook.c

前对每一种植物化合物的生物活性还不完全了解，但可以肯定的是它们对人类健康（小到皮肤美容或过敏，大到人类抗衰老或抗癌或罹患癌症等）都有着重要影响。

读这本书，你就会认识蔬菜，让走进千家万户的蔬菜托出您健康的一生。



目　录

主编寄语

开篇 营养与健康

1. 什么叫营养 002
2. 生命的第一要素 :蛋白质 003
3. 最经济的热能来源 :糖类 006
4. 产生能量最高的营养素 :脂肪 009
5. 机体必需的多功能元素 :无机盐 011
6. 机体代谢必不可少的营养素 :维生素 015
7. 怎样认识食物的酸碱性 018

绿色蔬菜小常识

1. 绿色蔬菜有哪些营养？应如何选择 022
2. 蔬菜不保鲜问题多又多 023
3. 为什么提倡多吃蔬菜少吃肉 024
4. 蔬菜亦可当药用 025
5. 蔬菜在餐桌上的误区 030
6. 走出蔬菜的误区 032

7. 蔬菜搭配好，营养价值高 033
8. 蔬菜的烹调与营养 035
9. 体内酸碱平衡的砝码 蔬菜 037
10. 夏天吃蔬菜防农药中毒 037
11. 不能乱吃的蔬菜有哪些 041
12. 什么是无公害蔬菜 042
13. 吃蔬菜减肥的理由 043
14. 备受女士青睐的美容蔬菜有哪些 045
15. 趣话蔬菜的颜色与五味 047
16. 哪些蔬菜有补血功能 049
17. 蔬菜防病治病的学问 051
18. 蔬菜防癌知识 ABC 054
19. 蔬菜能防癌，选择是关键 057
20. 蔬菜抗癌作用新说 058
21. 蔬菜能代替水果吗 059
22. 维生素 C 和同类药可以替代蔬菜吗 061
23. 冠心病、糖尿病、高血压患者如何选择蔬菜 063
24. 吃菜不当，引病上身 065
25. 蔬菜的营养划分 066
26. 哪些蔬菜可以降低胆固醇 067
27. 闲话野菜 069
28. 蔬菜中的纤维素和叶绿素可以抵御二㮈英吗 070
29. 对眼睛有益的蔬菜有哪些 071

30. 含钾多的蔬菜，多吃有益处吗 072
31. 蔬菜与便秘、结肠癌 073
32. 蔬菜新品种简述 075
33. 夏天吃蔬菜防着点 076
34. 什么是蔬菜日光性皮炎 078
35. 食物过量，后果不良 079
36. 如何引导孩子多吃蔬菜 080
37. 夏天吃蔬菜的学问 082
38. 生吃蔬菜好处多 084
39. 可供生食的蔬菜及注意事项 085
40. 冬春季节孕妇多食蔬菜很重要 086
41. 自制蔬菜汁，风味别致 087

各类蔬菜面面观

根菜类

1. 白萝卜顺气又防癌 090
2. 食药两用胡萝卜 091
3. 甜菜的药用价值知多少 093
4. 土豆的吃法与禁忌 094

鲜豆类及豆制品

1. 可以做菜的各色豆类 094
2. 蚕豆有哪些药用价值 096
3. 新鲜蚕豆与蚕豆黄病 097
4. 吃四季豆如何防止中毒 098

5. 哪些人不宜吃豆制品 099
6. 豆腐的营养及哪些人不宜吃豆腐 100
7. 大豆异黄酮的抗癌和保健功能 102
8. 大豆低聚糖的保健功能 103

茄果、瓜菜类

1. 茄子的营养与药用价值 104
2. 天寒地冻话辣椒 105
3. 西红柿是生食好还是熟食好 107
4. 夏天吃瓜的好处 108
5. 南瓜不治糖尿病 109
6. 多吃南瓜惹的病 111
7. 苦瓜清热,功不可没 112
8. 防病治病话苦瓜 113

葱蒜类

1. 药食兼用话洋葱 114
2. 蒜臭素的抗癌作用 115
3. 鱼油加大蒜,妙用无穷 116
4. 大蒜生吃忌着点 117
5. 小葱食疗作用大 118
6. 大蒜药用功能是什么 119
7. 大蒜的形形色色的吃法 120
8. 韭菜对人体健康的作用 120

嫩茎、叶、花菜类

1. 为什么说菠菜是“蔬菜之王” 121

2. 菠菜也是一把双刃剑 123
3. 菠菜如何补血 124
4. 菠菜的烹调与营养 125
5. 幼儿为什么不宜多吃菠菜 126
6. 用好吃好厨房里的药 :芹菜 127
7. 漫话芹菜的药用价值 129
8. 黄花菜与健脑 130
9. 吃烂白菜的危害 132
10. 卷心菜的医疗保健作用 133
11. 保住菜叶中维生素 C 的方法 134
12. 芦笋的特殊成分及药效作用 135
13. 红白苋菜哪种营养价值高 136
14. 竹笋的吃法与保健 137

食用菌类

1. 防癌食品 :食用菌 138
2. 吃香菇保健康有道理吗 139
3. 香菇有什么营养保健作用 141
4. 香菇、蘑菇、猴头菇、草菇助您长寿 142
5. 如何鉴别和防治野蘑菇中毒 143
6. 银耳的药用价值和美容作用 145
7. 白木耳变质毒性大 146
8. 黑木耳是妇女健康的朋友 147

海洋蔬菜

1. 海洋蔬菜有抗癌作用吗 148

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2. 海带的防癌作用 150
3. 海带的营养价值 151
4. 海带的保健作用 152
5. 豆腐炖海带，长生不老菜 153
6. 闲话“海藻饮料”和南瓜粉 154
7. 紫菜有什么营养 155

水生蔬菜

1. 茭白的营养与药用价值 156
2. 荸荠的抗菌作用 157
3. 藕的保健作用 157

野生蔬菜

1. 野生蔬菜的吃法有讲究 158
2. 蕨菜的吃法多，药用价值也高 159
3. 高蛋白的野生蔬菜——香椿 160
4. 可与动物蛋白媲美的苜蓿 160

其　他

1. 每天吃姜，身体健康有道理吗 161
2. 为什么烂姜不能食用 163
3. 花生保健作用面面观 163
4. 吃花生的禁忌 165
5. 营养之王——牛蒡 166

后记　提高你的“健商”不可少的助手 168
参考文献 171

Kaipian yingyangyujiankang

开篇 营养与健康

BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU

1 什么叫营养

食品是人类最基本的赖以生存的生活资料。食品营养为人们提供人体健康所必需的营养素，满足食用者对热能和物质的需要。人们从膳食中摄食营养素的种类和数量与人体的营养水平和健康具有密切的关系。可以这样说，营养素是一个人健康的物质基础。

这套丛书，涉及主食、肉食、蔬菜、水果、奶类、茶等日常要获取的食品。介绍这些食品，必然涉及营养、营养素。

人类从自然界不断获取食物，在体内消化、吸收、代谢，用此维持生命的生存、发育、生长、生殖及生命代谢的需要。这个综合过程可以称之为营养。

食物中具有营养作用的物质叫营养素或叫营养成分。我们习惯称之为“营养”。

现代科学证明，人类身体需要 42 种以上的营养物质，包括各类蛋白质、脂肪、糖类、各种维生素、各种矿物质、各种必需的微量元素、纤维素以及水。能构成这 42 种营养物质就需要多种多样的物质来源，根据《人类营养学》一

书介绍，下列五类食物基本可以包括这些类物质，即：谷类、豆类及硬果、肉类、奶类、蔬菜与水果及油脂类。

不管食品如何分类，人类所需营养素都一样，只是食量不同。

2 生命的第一要素：蛋白质

蛋白质存在于所有的生物体内，是一切生命现象的物质基础。

蛋白质的组成与结构



蛋白质含有碳、氢、氧、氮四种元素。蛋白质中氮约占总含量的 16%。蛋白质水解的最终产物是氨基酸，有 20 种。水解时只产生氨基酸的蛋白质称为单纯蛋白质；水解除了产生氨基酸外，产生其他化合物的蛋白质称为结合蛋白质。前者有：清蛋白、球蛋白、谷蛋白醇溶谷蛋白、精蛋白、组蛋白、硬蛋白。后者有：核蛋白、磷蛋白、脂蛋白、糖蛋白、色蛋白。



蛋白质的营养与生理功能

1　构成人体的细胞组织　没有蛋白质生命就不复存在。

2　提供人体的必需氨基酸　人体中千差万别的各种蛋白质，都是由 20 种氨基酸按不同的组合构成的，其中有 8 种氨基酸是人体不能合成的，必须从食物中摄取，这些氨基酸称为必需氨基酸（EAA）。它们是：异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸和缬氨酸。组氨酸也是婴儿的必需氨基酸（EAA）。

3　增强人体抵抗力　当病原微生物和毒素侵入人体后，会刺激人体的免疫系统，经过一系列复杂的反应，有关细胞会分泌出多种具有免疫作用的球蛋白，称之为抗体。抗体能识别相应的病原微生物和毒素，并与之结合，使病原微生物失去侵袭力，使毒素失去毒性作用。

4　运载体内的代谢物质　蛋白质是人体内物质运输的载体。

5　肌肉的收缩与松弛　取决于肌肉中肌动蛋白和肌球蛋白这两种蛋白质的结合与分离。

6　遗传信息的控制　决定人类遗传的物质基础是染色体，染色体的主要成分是由蛋白质和核酸组成的核蛋白。

7　调节体液的渗透压　如果膳食中长期缺乏蛋白质，会造成营养不良性水肿。

8　结缔组织的特殊功能　人体中以胶元蛋白为主体的结缔组织，是皮肤、肌腱、韧带、软骨、毛发、指甲的主要成分。

9　参加物质的代谢调节　酶是由生物活细胞产生的，具有催化活性的特殊蛋白质。食物在人体内的消化吸收、血液循环、肌肉收缩、神经传导、感觉功能、遗传素质以及记忆、识别等高级思维活动，都需要酶参加。

10　提供人体所需的部分热能　当膳食中糖类和脂肪这两种能源物质的摄入量不足时，蛋白质也能氧化产生热能提供机体的需要。

11　蛋白质是激素的主要成分　激素有生理调节功能。



蛋白质的食物来源

不同食物的蛋白质，质量不同，高质量的蛋

需要全本请访问 www.ertongbook.com