

一部居家必备的生活工具书

食物是最好的医药

大全集

肖 枫 许俊霞 主编



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药/ 植物草香策划 肖枫、许俊霞主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.07 (2010.05 重印)

ISBN 978 - 7 - 80753 - 781 - 6

I. ①食… II. ①植…②肖…③许… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108889 号

责任编辑: 曲晶

装帧设计: 世纪鼎

食物是最好的医药

植物草香策划 肖枫、许俊霞 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 电话: 0451 - 82380850

E - mail: hrbchs @ yeah. net

网址: www. hrbchs. com

全国新华书店经销

北京潮运印刷厂印刷

开本 710 × 1030 毫米 1/16 印张 50 字数 806 千字

2010 年 5 月第 2 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 781 - 6

定价 368.00 元

版权所有, 侵权必究。

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所 徐桂元 徐学滨

前言

在现代医学高度发展的今天，感冒了用几粒儿小小的药片来治疗相关的症状，这是人尽皆知的常识。因为我们在生活中早已习惯于用各种不同的药片来治疗疾病。然而，“是药三分毒”，并非所有的药物都是有益于人体的。但凡稍有点医药常识的人都会知道：很多医药都是有副作用的。药物进入人体，作用于患病部位的同时，也会对身体的其他部位有一定影响。如此一来，为了治病，人们的身体反而成了各种医药剩余毒素堆积的垃圾场，而日积月累的结果还有患上药源性疾病的可能。不仅如此，人们还为此付出了巨额的费用。

对于这个问题的认识，我们似乎远不如 2400 多年前的古希腊名医希波拉底克，他曾很有前瞻性地提出了：“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”与此相类似的是，传统中医学一直强调着：“药补不如食补。”这样的论断却正是我们现代人所忽略的。

食物才是最好的医药。自古以来，药食同源，食物与医药从来就没有严格的界限，中医中的很多药物本身就是食物。食物能有效治疗疾病，自古至今就不断被世界各地的人们用实践证明了它的可行性。比如中国人常用红枣治疗贫血，用秋梨治疗咳嗽；西方人用洋葱治疗感冒，大蒜消除炎症，芹菜降血脂等。通过现代科学的研究，也完全证明了食物对疾病的治疗功效，而且揭示了食物有效治病的机理：食物中含有各类植物化学物质，它们通过某种复杂的作用来抵抗致病因子以达到控制人体疾病的目的。让许多人大吃一惊的是，研究还证明了，一些食物成分的有效性完全等同于现代医药，很多药物便是从食物中提取得来的。更重要的是，相对于现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，不会带来诸如打针吃药等痛苦的经验，而且简便轻松，因为这些有益的食物是我们日常饮食中的重要组成部分，我们在大快朵颐的同时，便能收到良好的治病防病的效果。此外，天然食物基本上是无毒害的，对我们的身体不会产生任何毒副作用。这一点足以让我们更安全、更放心。

有效地利用食物治病来替代医学治疗，需要满足的一个前提条件是合理地选择食物和正确地安排饮食生活。事实上，这也正是食物治疗疾病的重要意义所在，现代科学也证明了，现在许多逐渐呈高发趋势的威胁人类健康的慢性疾病如高血压、糖尿病及多种癌症等都是由于错误的饮食方式所致。就



前言



这一点而言,疾病预防的意义远甚于疾病的治疗。长期坚持科学而合理的饮食可从根本上降低发生疾病的几率。各种食物的有效成分能对人体本身起到一定的调理作用。它保证了人体各项功能的正常,降低或规避了本身产生突然病变的可能性;也提高了人体抵抗诱发疾病的外因(如各种病毒的侵袭)的能力。

为了帮助读者能够正确了解食物与医药的关系,对我们的食物有全面而科学的认识,从而可以更好地利用食物来进行常见疾病的预防和治疗,我们特组织了国内外营养保健学方面的专家,结合中医传统养生理论与国外最新保健概念,编写了《食物是最好的医药大全集》一书。

本书通过六个部分的讲解,让读者不仅认识到食物是最好的医药,而且学会如何运用食物来治病防病。第一篇“食物是最好的医药”,从食物药用的化学基础讲起,让人们从医药的角度来重新认识食物,详细阐释食物在生活中的医疗保健效用,并结合我们的日常的饮食结构与膳食习惯,指导大家科学利用食物,为身体健康服务。第二篇“200种食物的药用功效”,选取了人们日常生活中最常见的200种食物为例,分门别类进行解析,介绍了每种食物的特性,让大家认识这些食物的营养性能及药用功效,且在一些食物介绍的基础上配以适量药膳,使人们对食物药用有生动的理解。第三篇“食物治病”,本篇则以各个系统常见病的食疗方法作为基本案例,对每一种病都描述症状,分析疾病根源,讲解日常检查和防治方法,提出了针对疾病的各种有效的食物治疗方案,并对各类食物的天然药用成分及抗病原理进行了解释。第四篇“食物排毒”引进了当前最流行的食物排毒理念,教大家利用日常的饮食来进行体内排毒,学会运用不会对身体造成任何损害的方法来排除体内毒素,并附有各种营养排毒餐点,让人们可以轻松排毒,健康生活。第五篇和第六篇分别介绍了醋和葡萄酒这两种在现代人的健康理念里占据着重要位置的饮品,不仅提出了它们的保健治病功效,还讲到了这两种食品在日常生活中的其他功能。

本书不仅是一本食物治病指南,更是一部健康饮食宝典。通过阅读本书,你会更加正确地认识我们的食物,找到适合自己的科学饮食方式,拥有更积极健康的生活。

食物是最好的医药

第一卷

肖枫 许俊霞 主编



哈尔滨出版社

第一篇

食物是最好的医药

第一章 食物：神奇的医药

密不可分的食物与药物

饮食决定健康，你所吃的食物在很大程度上决定着你的身体状况。现代医学和营养学的研究成果告诉我们，对人体健康影响最大、最直接的就是我们每天的饮食。饮食为我们提供每日所需的营养素、保持人体各器官的正常运作，是生命活动的基础。如果饮食不当，人体就无法正常运转，疾病也就随之产生了。我国古代人民很早就认识到了这一点，他们非常关注食物的养生功效，形成了博大精深的饮食养生文化。无独有偶，在西方，几千年前的希腊医学之父希波克拉底也曾经说过：“你就是你所吃的（You are what you eat）。”

但在物质文明高度发达的今天，我们的饮食却越来越不健康了；我们大量食用高热量低营养的加工食品、方便食品和垃圾食品；我们习惯不吃早饭，中午吃快餐，晚饭吃得很丰盛；我们不知道什么是时令果蔬，也从不购买有机食品；我们追随着各种各样的流行“食”尚，却没有自己的饮食标准……不健康的饮食使我们的身体面临前所未有的挑战，导致我国肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病的发病率急速上升。“怎样吃最健康”已经成为一个全民关注的话题。

密不可分的食物与药物

自古以来，食物与医药就是密不可分的，药物来源于食物，食物也演化成药物，在中国传统医学里，很多药材也可以认为是食材，或者很多食材也是药材。

人们进餐不仅是为了自己的口腹需求，更是出于健康的考虑。通过合理而恰当的饮食，人们在吃得满足的同时，还可以治疗或者预防各种各样的疾





病。这些也正是中国饮食文化中最博大精深的一部分——将食物与养生紧密结合在了一起，产生了药膳。

食物即是医药，我们的食物为我们的身体提供我们所需要的；食物决定健康，我们所吃的食物在很大程度上决定着我们的身体状况。

我们不仅在和时间赛跑，同时也在不停地与健康进行较量。在这个过程中，我们必须清楚我们所摄取的食物有什么作用。健康、结实而且喜好步行的人每日食用大量水果和蔬菜、高纤维食物及低脂奶制品，而肥胖、走路吃力、上气不接下气的人常喜欢吃甜点、快餐、零食、大量的油炸食品。

可供我们选择的饮食越来越广阔，我们面临的问题也就越来越多，我们在吃这些食物之前，是否先去思考一下，这些食物对我们的身体到底是有益的还是有害的，通过吃这些食物，我们的身体是否可以更加健康呢？

究竟什么样的饮食才是健康的饮食呢，我们在吃食物之前，在考虑食物的健康与否的时候，从哪些方面进行考虑呢。越来越多的营养健康专家给我们提供了各式各样的建议和饮食方案，另我们目不暇接，他们的建议和方案就一定是正确的吗？一定会适合我们吗？在美食面前，我们更有可能会迷失自己的判断力。所以，我们需要的是科学的生活方式和适合自己的饮食方案。

人们研究食物影响健康的首要线索来自流行病学，这是一门研究生活方式、环境和疾病的学科。例如，通过对比不同国家的生活方式，流行病学可确定引起疾病的主要因素。

当然，并非所有疾病都是与食物相关的，吸烟、压力及污染也是重要的因素，我们天生的基因也是一个重要因素。许多研究均强烈指出高脂、高糖、低纤维的西式饮食是导致心脏病、糖尿病及癌症的主要因素。

食物使我们远离疾病的危害，其在人体内的作用是什么？人类善于通过自己的第一线防御与疾病作斗争，主要的防线是免疫系统，如肝、肠道内的益生菌群，而它们需要补充什么样的食物？

我们看一下膳食纤维的角色，它是现今典型的西式饮食中所缺乏的。纤维在保持人体健康中至少起两方面的重要作用。首先，它向寄生在大肠的益生菌群提供营养。其次，有证据证明高纤维饮食能阻止肠癌的发生。我们对这两种观念进行调查，甚至在消化系统置入导航照相机以发现更多问题。



人体有一套精细的排毒系统,但是很多人担心在当今世界,我们对很多有害物质超负荷。“排毒”是指人们尽可能将体内的毒素清除,即使生活在现在这个充满毒素的世界,它也能为我们提供保持健康的机会。我们要证实排毒计划是否真能起到作用。

有毒物质摄入过量后我们会感到暂时的不适,比如比较普遍的有兴奋作用的有毒物质——酒精,比起那些危害人体健康的毒物,其作用并不明显。医药学专家已能战胜危害发展中国家人民健康的最大杀手,如霍乱及天花。但许多研究人员更关注的是慢性疾病,如心脏病和癌症。

科学家发现有的化学物质可以对抗癌症,这些化学物质在不同人体中起的作用不同,这取决于人们的基因构成。事实上,许多基因决定了特定食物对不同个体来说是健康的还是不健康的。将来,基因检测会提供适合不同个体的健康饮食建议。

随着科学的不断发展,健康营养方面的研究成果将会越来越多,我们对食物与我们身体健康关系的了解程度也会越来越深,人们将会用更严谨而科学的方法来提高自己的健康水平了。

对于我们而言,我们需要做到的就是建立一种健康积极的饮食习惯和生活方式,为我们的健康加分。

与健康较量的过程中,我们必须清楚什么样的食物有什么作用。看起来,健康、结实而且喜好步行的人每日食用大量水果和蔬菜、高纤维面包及低脂酸奶酪,而肥胖、走路吃力、上气不接下气的人常喜欢吃甜点、汉堡包、炸薯条、融化干酪及白面包。

是什么将健康的赢家和输家区分开? 人体内部到底在怎样运行? 为什么燕麦粥有利于健康,而碳酸饮料和冰激凌对健康不利? 作为对健康不断追求的群体,我们已经开始了探索最适宜健康的饮食的征程。

远古人的饮食的医药性

两片白面包卷着牛肉夹饼做成美味的三明治,大分量的法式炸薯条和起泡酒,餐后甜点,巧克力和冰激凌,这样可口的食物让我们满足,但经常吃会升高血压水平及胆固醇水平。许多医生认为它们是引起最大的健康杀



手——心脏病及中风的最重要因素。

现代医学认为胆固醇及血压降低即可明显降低患心脏疾病的概率，事实的确如此。成千上万的美国人服用达汀（阿司匹林复合药）来降低“有害”胆固醇水平，还服用许多降低血压的药物。

你也可不用药而降低胆固醇及血压水平，一些科学家建议你必须对垃圾食品及快餐说“不”，而像远古时的祖先那样吃饭。

很久前进化“设计”的人体，是不吃冰激凌、巧克力及薯片的人体。早期的人类没有医学方面的记录，但考古学家可明确他们吃什么及死于什么。祖先吃的食物是探索最健康饮食的关键。在寻找理想点心时，我们要求一组喜欢垃圾食品的人做志愿者，来研究远古时的饮食是否能改善他们的状态。

物种的起源

现代人已存在很长时间，我们这一种群——智人大约 20 万年前起源于非洲。进化只是瞬间发生的事，你和那时的人们在起源上差别不是很大。

回到 10 000 代人以前，即大约公元前 18 万年。那时所有人类均生活在非洲，很显然没有商店，同样也没有农田，甚至没有成群的动物，男人打猎、捕鱼，女人采集野果、照看孩子。他们的饮食与多毛类的祖先的食物没有什么不同，他们的消化系统也是一样。像身体的进化一样，他们的消化系统也进化得非常缓慢。

我们如何确定史前祖先的食物呢？他们并没留下菜单或是食物包装，考古学家研究粪便的化石（称为粪化石），许多残留的营养成分能描述历史，如果考古学家是够幸运，他们甚至能发现一些未消化食物的化石。

早期的人类与其祖先的重要区别是吃肉类及鱼。他们吃的肉类是打猎来的野生动物，富含热量及蛋白质，这正是新种群成长及生存所需要的。他们的食物绝大多数是蔬菜叶子、嫩芽及品种多样的水果、种子及坚果。

早期人类的饮食中纤维含量很高，它能使胆固醇水平下降。纤维在人体内直接通过，并能吸收废物及水。可溶性纤维可减慢肠道葡萄糖的吸收，它在人体营养缺乏时对保持体重起着重要作用。

我们祖先的饮食包括很多富含不饱和脂肪酸的蔬菜及瘦肉，它比饱和脂肪酸及垃圾食品中常有的“反式脂肪酸”更健康。饮食中也有足够的植物固

醇,能降低血液胆固醇水平。新鲜蔬菜能提供抗氧化剂这类化学物质,有助于减少体内细胞的损伤。

垃圾食品文化

让我们穿越时间,在农业起源的时代——大约 12 000 年前(600 代人以前),看看农民在吃什么。那时家禽没有野生动物强壮,因此家禽肉含脂肪多。小麦已成为主食,淀粉类食物比如面包等成为饮食的主要组成部分。人们的日常饮食来自母牛及山羊,但他们仍很依赖新鲜水果和蔬菜,当然,面包是每餐必需的。



小知识

脂肪的 3 种类型

不饱和脂肪酸比饱和脂肪酸健康。它们存在于许多植物性食物中,特别是橄榄油、鳄梨、坚果、黄豆。肉类的饱和脂肪酸多于不饱和脂肪酸。

反式脂肪酸常存在于加工食物中,在植物油凝固成“氢化”、“还原”的植物脂肪后产生。正如其名一样,在这一过程中,油中的氢被抽离出来。在快餐食物中,氢化脂肪是入嘴即溶的固体形态,而不是像植物油那样的液体,因此它们能改变加工食品的质地,也能延长食品在货架上的保存时间。例如典型的巧克力条,若没有氢化脂肪,保质期只有 30 天而不是 18 个月。然而,越来越多的证据表明反式脂肪酸与心脏疾病的发病率升高有关。

我们往近些时候看一点,在工业革命后饮食上发生了巨大变化,人们消费的新鲜水果和蔬菜变少了。氢化脂肪酸——它通常会破坏一些有益健康的营养成分开始出现——在工业加工的食品中更为普遍。进入 20 世纪后,我们喜欢高糖、高脂肪的食物,并且它们购买方便,这两方面的原因结合在一起,使越来越多的人超重。

现在,许多人愈发理性,开始进食含新鲜食物的饮食,确保一日吃大量水果及蔬菜。但我们仍然热爱油腻食品、甜食及垃圾食品。快餐、商店出售的预制食物及外卖快餐与我们祖先的饮食原则相违背,我们的饮食中纤维及不饱和脂肪酸含量低,不包含植物固醇,抗氧化剂含量少,而且含盐量高,而盐是导致血压上升的主要因素。



第一篇 食物是最好的医药



在人类历史上,生物特征基本保持不变,我们的身体仍然是打猎、采野果的人的身体,野生蔬菜、水果及瘦肉使我们成长并得以进化。现代饮食看起来与此不符,今天地球有 60 亿人口,我们人类在当前的生活方式下生活得很好,但是没有人希望患心脏病,甚至面临生命危险。

祖先 18 万年前在非洲草原打猎、采野果,我们能从中学到什么?

许多科研项目研究我们能从远古饮食中受益多少,其中之一是加拿大多伦多大学营养科学系的詹金教授 2001 年开始研究的“猿饮食”对有害胆固醇水平的影响。

詹金教授研究的饮食主要成分为大豆蛋白、绿色食品及坚果。参与者分成 3 组,尝试 3 种饮食,第 1 组为“猿饮食”,第 2 组为素食及降胆固醇药,第 3 组为素食而无降胆固醇药。结果令人吃惊的是,“猿饮食”的一组与服用素食及降胆固醇药的一组血液胆固醇降低的程度完全一致——30%。

食物药用的科学探究

科学实验

我们对自己进行一个挑战:10 天内不用药来降低胆固醇及血压,我们决定用我们自己版本的“猿饮食”——我们称之为远古饮食。我们找到 9 位志愿者,在封闭的环境提供饮食及住宿。志愿者年龄在 30 ~ 40 岁之间,他们大多数胆固醇及血压水平都高,大多数都有心脏病家族史。

为了更好地进行实验,我们与两位营养学家合作,他们是来自伦敦皇家学院的山德教授及里德教授。饮食设计由注册营养师丽娜完成。我们称设计后的饮食为“远古饮食”以反映人类进化早期的饮食。实验分为两期。

实验的第一期,饮食只包括原始水果、蔬菜及坚果,每个人每天消耗 5.5 千克食物,此部分饮食与我们认为的早期人类的食物一致;第二期中,允许志愿者每天食用少量鱼,代表进化后期人们开始渔猎,这样的饮食盐及饱和脂肪酸含量低,纤维高,当然饮食中无酒精。

实验采集 9 位参与者的血液及尿液样本,实验中期及结束各采样一次。从血样中我们可测量出血液的脂肪成分,包括有益胆固醇与有害胆固醇的降



解产物及其他脂肪成分。每天量血压,与志愿者尿样中的钠、钾含量对比,这样我们就知道观测的血压下降是否与摄入盐的减少有关。

为确保实验的有效性,我们必须确保没有志愿者中途退出,也不允许任何人随便离开去买酒喝。

这样,如果12天的饮食像远古祖先那样,结果是什么呢?每个志愿者都发现了胆固醇水平下降的神奇实验结果——平均水平下降将近1/4。血压下降大约10%。9人中有6人的胆固醇从危险水平下降至正常水平。这令人惊奇的结果几乎完全是因为饮食中的低饱和脂肪酸、高纤维及植物固醇。在消化系统中,纤维以胆盐的形式与胆固醇结合在一起,同样,植物固醇在体内与胆固醇完全结合,因此志愿者的胆固醇水平得以下降。

志愿者的血压同样也有明显下降,这可能是由于饮食中盐含量的下降,部分原因可能也是因为未喝酒。

虽然实验并非为减肥设计,但参与者在实验过程中体重有所下降(每人平均下降4.4千克),更明显的是他们的腰围平均减少了5.5厘米。实验饮食比志愿者平时饮食的热量少,他们在封闭环境中比平常运动得更多,当然,消化蔬菜也会消耗很多能量。体重下降可能导致血压下降,但专家认为并非都是体重下降引起,低盐饮食也可使血压下降。

志愿者们会为了心脏健康而继续这种远古的饮食方式吗?哦,当然不会。但他们每个人都称他们会吃多一点水果、蔬菜,而减少食用垃圾食品。

正在服用降脂药的高血脂患者没有必要停止原本遵循的远古饮食规则。减少食用垃圾食物,增加坚果、新鲜蔬菜及水果的摄入是保持健康的好方法。这样,当你下次去超市时,你就知道什么是你需要采购的了。



第二章 从药的角度来认识食物

食物的种类与营养价值

谷类及薯类

谷物食品主要包括纤维、矿物质、B 族维生素等营养素。谷类食品包括全谷类和加工谷类两大类。

全谷类食品

提到谷类食品，我们会想到面包、麦片粥、面粉、米饭，但鲜有人能够知道全谷类食品和加工谷类食品之间的区别。全谷类食物中，麸皮、胚芽和胚乳的比例和它们在被压碎或剥皮之前的比例是一样的。面粉、加工面粉、去除胚芽的玉米粉并不是全谷类食物，在食物中加了麸皮的食物也不是全谷类食物。全谷类食物是纤维和营养素的重要来源。它们能够提高我们的耐力，帮我们远离肥胖、糖尿病、疲劳、营养不良、神经系统失常、胆固醇相关心血管疾病以及肠功能紊乱。

加工谷类

谷类在加工时，麸皮和胚芽基本上都除掉了，同时把膳食纤维、维生素、矿物质和其他有用的营养素比如木脂素、植物性雌激素、酚类化合物和植酸也一起除掉了。但加工谷类的质地更细一些，保存期也更长一些。现在，很多加工谷类中被人工加入了很多营养素，也就是说，在这些加工谷类中加入了铁、B 族维生素（叶酸、维生素 B₁，维生素 B₂ 和烟酸）。不过，在这种再加工的谷类中，往往不会加入纤维，除非加进了麸皮。

除了一般的营养素，全谷类食物中还含有其他营养素，对身体健康非常重要。木酚素和植物性雌激素（异黄酮素）是类雌激素，存在于一些植物和



植物产品中。木脂素化合物或者多酚是非常强的抗氧化物,特别是类黄酮。除了强化免疫系统,它们还有助于预防心脏病和高血压,还能强化身体整个系统。多酚还有抗生素和抗病毒的效果。全谷类食物中发现的另一个重要的补充物是植酸,也叫肌醇六磷酸。所有这些营养素都可以预防癌症。

人们吃饭时,不太在意吃到嘴里的是什么食物,就像他们不在意吸收到身体里的是什么化学物质一样。动物在这个食物链的最顶部,所以,它们吃了最多的污染物。而食肉的人类还在动物的上边。多吃全谷类食物最大的优点之一就是谷类位于食物链的最底部,它们受的污染最轻。所以,多吃谷类可以减少杀虫剂和其他化学物质的摄入。

谷类的日建议摄入量为 300 - 500 克。

动物性食物

这一类食物包括猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等畜肉类,鸡、鸭、鸽子等禽肉类,水产中的鱼虾贝类以及以上食物的副产品如奶类和蛋等。动物性食物的种类极为丰富,是人类获取蛋白质、脂肪、热量以及多种矿物质和维生素的重要来源。

人体组织的大约 20% 是由蛋白质组成的,人体生长需要 22 种氨基酸来配合,其中只有 14 种能够由人体自身来产生。剩下的 8 种氨基酸是:色氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、缬氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸和蛋氨酸。这 8 种氨基酸必须从食物中获得。肉类和豆类组中所有的食物都含有必需氨基酸。



饮食小贴士

肉类、禽类、鱼类、蛋类等食物对保持人体健康很重要,它们为人体提供大量蛋白质,但是,其中那些富含饱和脂肪和胆固醇的食物会破坏它们积极的作用,不仅会危害健康,还会增加体内胆固醇的含量。所以,一定要尽量选择瘦肉或者脂肪含量低的动物性食物。最好购买瘦肉和低脂产品,用鱼类和豆类来替代肉类和禽类,可以减少饱和脂肪的摄入,从而降低胆固醇含量。

除了蛋白质之外,肉类中还有其他种类的营养物质。但肉类最大的缺点之一是它含有饱和脂肪。动物性食品的日建议摄入量为 125 - 200 克。



豆类及其制品

豆类是指豆科农作物的种子，有大豆、蚕豆、绿豆、赤豆、豌豆等，就其在营养上的意义与消费量来看，以大豆为主。各种豆类蛋白质含量都很高，如大豆为41%、干蚕豆为29%、绿豆为23%、赤豆为19%。大豆所含蛋白质质量好，其氨基酸的组成与牛奶、鸡蛋相差不大，豆类蛋白质氨基酸的组成特点是均富含赖氨酸，而蛋氨酸稍有不足。由大豆制成的豆制品包括豆腐、豆浆等营养也十分丰富。大豆异黄酮有多种结构，其中三羟基异黄酮具有雌激素活性，对乳腺癌、骨质疏松、心脏病等许多慢性疾病具有预防作用。

豆类及豆制品的日建议摄入量为50克。

蔬菜水果类

这类食物中，除含有蛋白质、脂肪、糖、维生素和矿物质外，还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包括预防和对抗皮肤过敏、各种病原体的入侵乃至人类衰老和癌症等，都有着重要影响。

植物化学物质具有一系列潜在的生物活性，如提高免疫力、抗氧化和自由基、抑制肿瘤生成、诱导癌细胞良性分化等。有激素活性的植物化学物质还可抑制与激素有关的癌症发展。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、维生素E和β-胡萝卜素）的作用时间，降低血小板活性，防止血液凝集，从而对心血管疾病如中风、冠状心脏病等具有预防作用。

多吃蔬菜还可以降低患Ⅱ型糖尿病、口腔癌、胃癌、结肠直肠癌、肾结石、高血压等疾病的风险。

蔬菜水果类食物的日建议摄入量为1000克。

食物的成分与我们的健康

对于味觉来说,食物仅仅能提供感官上的刺激,我们能品尝出并记住各种食物不同的味道,这也是我们对食物最表层的认识。但是对于整个身体,食物提供的不仅仅是味觉刺激,还意味着蛋白质、维生素等基本的营养成分,意味着机体的各个器官和系统的正常运行,意味着生命的延续和个体的生长发育。要想了解食物是怎样影响我们的健康,就要先了解它们的基本组成成分有哪些。

蛋白质

蛋白质是生命与各种生命活动的物质基础,是构成器官的重要元素,由20多种氨基酸按不同的顺序和构型构成的一种复杂的高分子有机物。蛋白质是构成细胞膜、细胞核的主要成分,参与重要的生理生化活动。另外,蛋白质也供给热能,1克蛋白质在体内氧化分解可产生17千焦的热量。碳水化合物、脂肪和蛋白质都含有氧、氢、碳,但是只有蛋白质含有氮、硫和磷。所有这些营养素对生命、生长和维持健康都很重要。血液中的蛋白质能够平衡含水量和酸碱度。蛋白质还能形成抗体来抵抗传染病。我们的骨骼、牙齿、指甲、肌腱和肌肉都是由纤维蛋白组成的。想保持它们的健康,必须要摄入足够的蛋白质,否则身体会从它存储的蛋白质中借用,对骨骼和肌肉造成破坏。

“蛋白质”存在于肉类、禽类、鱼类、贝类、坚果、种子、豆类、谷类、奶制品和蛋类中。蛋白质消化的时间比碳水化合物和脂肪要长一些,但是过程基本相似。酶把大的蛋白质分子分解成小的蛋白质分子,叫做氨基酸。这些小分子会融进血液运输到身体的每个细胞,来构成和修补身体组织。细胞分子把氨基酸重新组合成细胞所需要的蛋白质,我们的身体是靠氨基酸来进行新陈代谢的。而且血红蛋白(血液中运输氧气的分子)也是由蛋白质构成的。

矿物质和微量元素

矿物质和微量元素包括钙、铁、磷、钾、钠、镁、锌等多种物质,这一大类物

