大众健康养生系列

蔬菜、水果一个都不能少

王永军 主编

中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

蔬菜、水果一个都不能少 /王永军主编.—北京：中国轻工业出版社，2010.1

(大众健康养生系列)

ISBN 978-7-5019-7133-6

Ⅰ.①营… Ⅱ.①王… Ⅲ.①饮食卫生—基本知识②合理营养—基本知识 Ⅳ.①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第163727号

责任编辑：付　佳　　责任终审：劳国强　　封面设计：逸水翔天
版式设计：逸水翔天　　责任校对：李　靖　　责任监印：胡　兵

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
印　　刷：
经　　销：各地新华书店
版　　次：2010年1月第1版第1次印刷
开　　本：720×1000　1/16　印张：11.5
字　　数：100千字
书　　号：ISBN 978-7-5019-7133-6　　定价：22.00元
邮购电话：010-65241695　传真：65128352
发行电话：010-85119835　85119793　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email:club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
90335S1X101ZBW

蔬菜、水果一个都不能少

蔬菜的三大神奇功效……1
轻轻松松选食蔬菜……3
个性十足的水果……6
水果制品不能代替新鲜水果……8
每餐有蔬菜，每日有水果……11
生活里隐藏的宝贝——土豆……13
膳食纤维：第七大营养素……15

蔬菜、水果一个都不能少

蔬菜的三大神奇功效

指南提要

蔬菜含水分多，能量低，富含植物化学物质，是微量营养素、膳食纤维和天然抗氧化物的重要来源。它对保持身体健康，提高免疫力，预防肥胖、高血压等具有重要作用。

专家深度解读

蔬菜可以帮你排毒

蔬菜属于碱性食品，是一种低能量、高微量营养素、高植物化合物食物，是维生素C、胡萝卜素、膳食纤维、生物酶的良好来源。可以的话，最好生食蔬菜，尤其是叶菜类。

蔬菜中丰富的叶绿素，是蔬菜的生命。叶绿素具有净化、排毒的功效，能除去杀虫剂与药物残渣的毒素，并能与辐射性物质结合而将之排出体外。

蔬菜可以抗病毒

蔬菜的第二个好处是可以抗病毒。患有尿路感染、皮肤炎的人要多吃绿色蔬菜，能起到一定的治疗功效。

大家都知道，鱼腥草、板蓝根等野菜具有较好的预防感冒、抗病毒的功效；烹调时常用的葱姜蒜也是防止伤风感冒的家庭妙招。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

蔬菜可以抗氧化

不同的蔬菜所含的植物化学成分也各不相同。例如，十字花科类含有丰富的功能硫化物，菌藻类含有多种植物多糖，茄果类含有辣椒素、番茄红素等。这些成分与维生素C、胡萝卜素共同构成了强大的抗氧化体系，能够帮助受损细胞的修复，阻止自由基的生成，减缓机体老化。

实践指导

空心菜解毒巧吃法

空心菜的吃法有多种，可荤可素，或做汤或炒菜。最简单的做法是将它在沸水中　一下，加油、盐凉拌，清香滑脆，十分爽口。做汤时加点蒜和小鱼干，味道会非常鲜美，特别适合夏天食用。炒菜时，一定要旺火快炒，以免营养流失。

吃空心菜要注意，它属于性寒、滑利的食物，因此体质虚弱、脾胃虚寒、腹泻的人不宜多食。

轻轻松松选食蔬菜

专家深度解读

指南提要

不同品种的蔬菜，其营养价值也大为不同。深色蔬菜的营养价值一般优于浅色蔬菜。只有选择适合自己的蔬菜，并将各种蔬菜合理搭配才有利于健康。

新鲜蔬菜的含水量很高，一般在65%～95%，如果换算成干品，其营养价值十分惊人。充足的蔬菜是健康生活的关键要素之一。

然而蔬菜具有一个难以克服的缺点：它没有肉类那么“美味”，也不像主食容易长期保存。所以，在快节奏的现代生活里，购买、加工和烹调蔬菜会显得较为烦琐。

按照《中国居民膳食指南》的标准，一个健康成年人每天要吃300～500克蔬菜才能满足营养需求。那么，究竟该选择哪些蔬菜，每天需要多少品种，又应当如何储藏、加工、烹调呢？在这里给大家介绍几个关键原则。

原则一：蔬菜贵新鲜

蔬菜最重要的选择标准就是“新鲜”。蔬菜越新鲜其营养素损失越少，抗氧化物质含量越高，营养价值也就越高。

蔬菜自采收之后，经过运输、流通到达市场，然后被消费者选购，需要1～3天的时间。然而，采收之后的蔬菜仍在进行呼吸活动，维持生长并加速衰老。不新鲜的蔬菜不仅营养素损失较多，还可能对人体造成伤害。

将蔬菜用保鲜膜包裹之后放入冰箱储存，可以有效延缓营养物质的损失。但

叶菜类在冰箱中储存时间不宜超过3天，其他蔬菜也应当尽可能在1周内吃完，否则其营养物质会大量流失。在一些发达国家，蔬菜在货架上超过1天便要降价处理，有的甚至要做抛弃处理。

原则二：蔬菜贵应季

蔬菜的营养素含量、口味和质感与它的生长环境密切相关。每一种蔬菜都有各自的最佳生长期，即应季期，这个时段生产的才是最优质的产品。

营养分析发现，与常规栽培的应季蔬菜相比，大棚栽培出来的产品口味淡、维生素含量相对较低。同时，因为在大棚中栽培需要使用更多的农药、化肥、催熟剂，产品的安全性也令人质疑。

原则三：颜色宜浓重

有人指出：“五蔬宜为充，新鲜绿黄红。”按颜色选蔬菜，不失为一个好的方法。蔬菜品种繁多，营养价值也各有不同。

深色蔬菜　包括菠菜、油菜、芥蓝、西蓝花等各种深绿色蔬菜，以及胡萝卜、南瓜、番茄、紫甘蓝等其他深色蔬菜。这些蔬菜富含胡萝卜素、维生素C、叶绿素及多种植物化学成分，它们是维持健康、抗氧化不可或缺的物质。因此，**每天摄入200克深色蔬菜是极为重要的。**

浅色蔬菜　包括大白菜、圆白菜、菜花、丝瓜等。这些蔬菜富含维生素C，而胡萝卜素和矿物质的含量相对较低。但这并不意味着浅色蔬菜的营养价值绝对低于深色蔬菜，比如说圆白菜，它属于十字花科类，所含的植物硫化物就有很好的抗氧化、抗癌作用。

原则四：品种贵多样

单凭深浅决定食用价值是片面的。虽然深色蔬菜可以有效提供多种营养物质，但也不应该把蔬菜的品种局限于菠菜、胡萝卜、番茄等少数几个品种。此

外，广义的蔬菜还包括海带、蘑菇等菌藻类，芋头、山药等薯类。它们也具有良好的保健作用，应当经常请上餐桌。

原则五：烹调贵清淡

蔬菜最大的营养特点就是低脂肪、高维生素、高矿物质、高膳食纤维。在烹调的时候，应当发挥蔬菜这个优势，而不是用大量油脂将它变成高脂肪、高能量的食物。烹调时，应注意尽量避免维生素和矿物质的损失。温度过高、加热时间过长，都对营养素的吸收和活性物质的功能发挥不利，因此应当避免煎炸的烹调方法。

选择新鲜、应季、品种丰富的蔬菜，采用清淡而可口的烹调方法，每天摄入500克蔬菜，是健康生活的重要保证。

实践指导

不同蔬菜的多吃与少吃

菜和酱菜含盐较多，维生素损失较大，应少吃。吃土豆、芋头、莲藕等含淀粉较多的蔬菜时，要适当减少主食量，以免能量摄入过多。

每天应至少食用5种以上的蔬菜，其中至少2种是深色绿叶蔬菜。比较理想的搭配是：2种绿叶蔬菜、2种浅色蔬菜、1种薯类、1种菌藻类。

个性十足的水果

指南提要

水果中的碳水化合物较蔬菜多，有机酸也比蔬菜丰富。有机酸能刺激人体消化腺分泌，增进食欲，有利于食物的消化。水果含较多的果胶，有降低胆固醇的作用，有利于预防动脉粥样硬化，还能与肠道中的有害物质如铅结合，促使其排出体外。

专家深度解读

不同水果，个性脾气不一样

世界上的水果品种繁多，不同的水果个性和脾气也不一样！有的性寒，有的性温；有的酸，有的甜；有的富含维生素C，有的富含矿物质钾；有的滋阴润肺，有的美容瘦身。

具有滋润作用的水果适合秋季干燥食用，如苹果、香蕉等；具有解暑利水的水果适合夏季食用，如草　、梨等；消化不良、高血压者，可多吃山　、　子等；失眠者可以多吃桂圆、荔枝、大枣等。

根据体质选水果

人的体质有寒热虚实之分，水果也有寒凉、温热、甘平之分。先认识自己的体质，再配合相应性质的食物，才能达到保养身体之效。

寒体质的人，基础代谢低，容易出汗，喜欢热饮热食；热体质的人，基础代

谢高，容易口渴舌燥，喜欢冷饮凉食。

水果根据属性，一般分为温热、寒凉、甘平三类。温热类水果包括大枣、桃、桂圆、荔枝、菠萝等，体质燥热者应慎食此类水果；寒凉类水果包括柑　、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等，体质虚寒者应慎食此类水果；甘平类水果包括葡萄、木瓜、　　、山　、苹果等，此类水果适宜于各种体质的人。

任何一种水果吃太多，身体都会受不了。均衡饮食不仅要注意“质”，也在乎“量”，所谓过犹不及就是这个道理。

实践指导

位于“水果金字塔”之尖的猕猴桃

猴桃含有丰富的维生素C、胡萝卜素、钾、镁、纤维素，其中的钙含量是葡萄　的2.6倍，苹果的17倍，香蕉的4倍。研究显示，　猴桃被认为是营养密度最高的水果，每天吃2颗　猴桃，可补充身体中的维生素C，增强人体对食物的吸收力。　猴桃中的有机酸能促进肠胃　动，预防便秘。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

水果制品不能代替新鲜水果

指南提要

果汁是由水果经压榨去掉残渣而成。但这些加工过程会使水果中的营养成分如维生素C、膳食纤维等发生一定量的损失。干果是将新鲜水果脱水而成，维生素损失较多。因此，水果制品不能代替新鲜水果，应尽量选择新鲜水果。

专家深度解读

时下流行喝果汁，很多家庭开始在家里自制果汁。不过，在自制果汁时，很可能由于方法不当而导致营养物质的流失，失去新鲜水果原有的营养功效。**对于大多数人而言，能吃水果的情况下还是吃水果为好。**

喝1杯纯果汁相当于吃3个水果

果汁里含有较高的糖分，能提供碳水化合物与能量。1个水果大约能榨出60毫升的果汁，要榨1杯200毫升的果汁需要3个水果。因此，果汁浓缩了新鲜水果的能量，1杯果汁相当于1盒软包饮品的能量。

水果是固体食物，吃后容易产生饱腹感；而果汁是流质，就算喝两三杯可能还没什么感觉，这就会在不知不觉中摄入过多糖分。这也是为什么有人说喝果汁使人发胖的原因。

学会榨果汁

大多数水果都含有钾、叶酸、维生素C、纤维素等营养成分，因此水果对我

们来说是非常好的保健食品。但是，在榨果汁时，榨汁机的刀片会破坏水果的细胞结构，使水果中的多酚类物质和酚氧化酶短兵相接，加速多酚类物质的氧化分解。因此，通过榨汁机打出来的果汁，水果中原有的抗氧化性大大减少。再加上有些时候，将喝不完的鲜榨果汁放入冰箱保存，这样会使果汁中的维生素C等被氧化破坏得更多。

在鲜榨果汁时，人们常常为了口感而滤去果渣，这样我们从水果中摄入的纤维素和矿物质就损失了大半。**为了得到“原汁原味”的营养果汁，最好保留果渣。**

喝果汁，请适可而止

果汁由于其口味甜美多变，备受人们的喜爱，特别是女性和儿童。但经常大量饮用果汁可能会患上果汁综合征，出现食欲不振、消化不良、腹痛腹泻等不良反应。

果汁是一种酸性食品，其中的果糖会影响人体对铁、钙等元素的吸收。人体缺铁会导致贫血，人体缺钙会导致骨质疏松。

另外，**长期喝大量的果汁还会让瘦人更瘦、胖人更胖。**果汁所含有的营养成分不完全，儿童长期饮用，会影响食欲及正常的饮食，结果就是越喝越瘦；对于成年人，过多果汁只会增加过多的糖分摄入，使人越来越胖。

同理，果脯是由新鲜水果糖渍而成，在加工过程中维生素损失较多，含糖量较高；而干果则是新鲜水果脱水而成，维生素损失也较多。

因此，水果制品不能代替新鲜水果，应尽量选择新鲜水果。

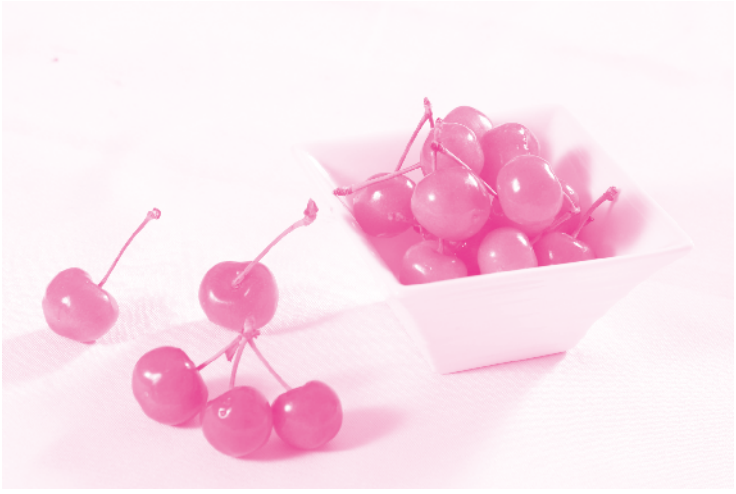
实践指导

果冻营养价值并不高

很多家长都认为果冻营养丰富，可以代替水果。但事实恰好相反，果冻

不仅不能代替水果，而且如果经常食用，还会给孩子的健康和生长发育带来不良影响。

目前市售的果冻并不是直接用水果制成，而是用琼脂、明胶等增稠剂加入少量人工合成的着色剂、甜味剂、酸味剂等，再加上一小块果肉配制而成。这些物质几乎不含什么营养成分。即使果汁本身含有一定营养，但在果冻加工过程中，维生素等营养素也大大减少。



每餐有蔬菜，每日有水果

专家深度解读

日常生活中，很多人认为蔬菜和水果一样，两者可以相互替代。其实，从营养学角度出发，每人每天应该摄入不同的蔬果，两者缺一不可。

指南提要

尽管蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但它们毕竟是两类不同的食物，其营养价值各有特点。膳食中，蔬菜和水果不能互相替换。

五菜为充，五果为助

中医经典著作《黄帝内经 · 素问》中很早就提出了“五菜为充，五果为助”的观点，这句话准确地道出了蔬菜和水果在功用上的不同：蔬菜作为人体获取维生素和矿物质的主要来源，可以较多地食用，而水果只可作为一种辅助手段，少量食用。

水果和蔬菜都是人体补充维生素和矿物质主要营养来源，但是，尽管两者在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但毕竟是两类不同的食物，营养价值也各有特点。

蔬果不可互换

水果不能代替蔬菜　从营养素的总含量和总的抗氧化能力来说，水果不如蔬菜。水果和蔬菜虽然都含有维生素C和矿物质，但一般水果所含的维生素C和矿物质都比不上蔬菜，特别是绿叶蔬菜。从经济角度来说，水果品种没有蔬菜丰富，价格也相对昂贵。因此，要想摄取充足经济的维生素C和矿物质，绝对离不

开蔬菜。

蔬菜不能代替水果　与蔬菜相比，除了味道香甜、不用烹调外，多数水果都含有蔬菜中所没有的具有生物活性的植物化学物，如各种有机酸、酚类物质和芳香类物质。这些功效成分可刺激消化液分泌，促进矿物质的吸收，清除自由基，具有抗菌消炎、抗氧化的作用。

除了水果、蔬菜两者不能相互取代外，还有一个问题值得注意：**水果含糖量普遍较高，只吃水果不吃蔬菜，容易导致肥胖，加重糖尿病患者的病情。**

实践指导

生吃、熟吃，都要会吃

水果一般都可以生食。各种蔬菜的营养价值不同，有的适合生吃，有的就要熟吃。例如胡萝卜就适合烹调后再吃。

许多人喜欢生食番茄，这样维生素C的利用率较高；但番茄中还有一种生物活性物质番茄红素，它具有抗氧化作用，能保护人体心血管系统，番茄红素的这种作用只有在加热后才能显示出来。所以说，这两种吃法都是可取的，只不过吃法不同，对人体的营养价值也就不同。

生活里隐藏的宝贝——土豆

专家深度解读

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质，对保持身体健康、维持肠道正常功能、提高免疫力等具有重要作用。土豆是大家最为熟悉的薯类。它既能当主食又可以做蔬菜，极大地丰富了我们的膳食。

指南提要

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。土豆含淀粉达17%，维生素C含量和钾等矿物质的含量也很丰富，既可做主食，也可当蔬菜食用。

营养低脂，亦菜亦粮

我们知道碳水化合物不但能供能（每天来自碳水化合物的能量应占总能量的55%～65%），维持正常的神经肌肉的兴奋，还发挥“节省蛋白质”作用，节省机体对蛋白质的消耗。

除了我们所熟悉的谷类、面食外，土豆是极佳的碳水化合物来源。一个中等大小的带皮土豆（150克）约含26克碳水化合物。同时，土豆不含脂肪和胆固醇，是极佳的碳水化合物的来源。土豆的钾含量也非常丰富，比香蕉还要高。钾有助于维持正常神经冲动的传递，帮助肌肉正常收缩，预防肌肉痉挛。

维生素C大王

维生素C是高效抗氧化剂，具有抗疲劳和抗衰老的功效，还能促进铁吸收，预防缺铁性贫血。土豆的维生素C含量相当丰富，一个中等大小的土豆能够提供

需要全本请访问 www.ertongbook.com