

健康食品，造就健康身体



Jiankang
Yisheng
De Zuijia
Shipin

赵树芳/编著

健康一生的 最佳食品



中国时代经济出版社



赵树芳/编著

健康一生的 最佳食品

◆ 中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康一生的最佳食品 / 赵树芳编著. — 北京: 中国时代经济出版社, 2006.1

ISBN 7-80169-876-2

I. 健... II. 赵... III. 食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155136 号

健康
一
生
的
最
佳
食
品

赵树芳
编著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010) 68320825 (发行部) (010) 68320498 (编辑室) (010) 88361317 (邮购)
传 真	(010) 68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京密兴印刷厂
开 本	787×1092 1/16
版 次	2006 年 8 月第 1 版
印 次	2006 年 8 月第 1 次印刷
印 张	10.75
字 数	106 千字
印 数	1~10000 册
定 价	25.00 元
书 号	ISBN 7-80169-876-2/C·139

版权所有 侵权必究

前言

随着人类社会的进步与发展，人们对营养与健康的要求越来越高，每个人都更加关心自己和亲人的身体，希望能够健康和长寿。健康和长寿有多种条件，营养是物质基础，注重营养对每个人来说是“终身大事”，对每个国家来说是民族昌盛、国家富强的重要条件。因而，营养已成为当今国际上的一个热门话题，人们的实际营养和健康水平，已成为评价社会文明进步的重要标志。

我们知道营养从日常的食物中摄取，因此，我们在日常饮食中应该进行科学的搭配和供给，才能吃的健康，吃的科学，吃的营养，吃的长寿。世界卫生组织对人们日常生活中的常见食品进行了长达三年的研究，评选出了六类健康食品和全球十大垃圾食品。

全球十大垃圾食品

一、油炸类食品

1. 导致心血管疾病元凶 (油炸淀粉);
2. 含致癌物质;
3. 破坏维生素，使蛋白质变性。

二、腌制类食品

1. 导致高血压，肾负担过重，导致鼻咽癌;
2. 影响黏膜系统 (对肠胃有害);

健康一生的
最佳食品



3.容易溃疡和发炎。

三、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠等）

1.含三大致癌物质之一：亚硝酸盐（因有防腐和显色作用）；

2.含大量防腐剂（加重肝脏负担）。

四、饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）

1.食用香精和色素过多（对肝脏功能造成负担）；

2.严重破坏维生素的营养价值；

3.热量过多、营养成分低。

五、汽水可乐类食品

1.含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙；

2.含糖量过高，饮后有饱胀感，影响正餐。

六、方便类食品（主要指速食面和膨化食品）

1.盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）；

2.只有热量，没有营养。

七、罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）

1.破坏维生素，使蛋白质变性；

2.热量过多，营养成分低。

八、蜜饯类食品

1.含三大致癌物质之一：亚硝酸盐（防腐和显色作用）；

2.盐分过高，含防腐剂、香精（损害肝脏）。

九、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒和各种雪糕）

1.含奶油，极易引起肥胖；

2.含糖量过高影响正餐。

十、烧烤类食品

1.含大量致癌物质；

2.1只烤鸡腿=60支烟毒性；

3.导致蛋白质炭化变性（加重肾脏、肝脏负担）。

最佳食品榜

一、最佳蔬菜：由于红薯既含丰富的维生素，又是抗癌能手，所以被选为所有蔬菜之首。其次分别是芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、苜蓿菜、金针菇、雪里蕻、大白菜。

二、最佳水果：10份最佳水果的排名依次是，木瓜、草莓、橘子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子与西瓜。

三、最佳肉食：鹅鸭肉化学结构接近橄榄油，有益于心脏。鸡肉则被称为蛋白质的最佳来源。

四、最佳食油：玉米油、米糠油、芝麻油等尤佳，植物油与动物油按1:0.5~1的比例调配食用更好。

五、最佳汤食：鸡汤最优，特别是母鸡汤还有防治感冒、支气管炎的作用，尤其适于冬春季饮用。

六、最佳护脑食品：菠菜、韭菜、南瓜、葱、花椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等类食物以及糙米饭、猪肝等。

为了增进人们对健康食品知识的了解，科学的指导日常饮食，达到防病治病，健康长寿的愿望，我们从现代营养学、中医学的角度出发，结合日常生活的实际情况，结合中国食品生产状况和国人饮食习惯，对六大类

健康一生的
最佳食品





Jiankang
de yisheng
zuijia
shipin

健康食品从营养成分、食用价值、药用价值和科学的食用方法几方面，进行了详细而实用的解析，力求做到科学严谨，实用有趣，通俗易懂，希望本书的出版能给广大人民群众带去科学的食品营养知识，能够对人们的生活、饮食提供有益的参考和指导，从而指导人们科学的饮食，保持健康的身体，达到延年益寿的美好愿望。祝所有生活在新经济时代的人们愉快幸福，健康长寿！

编 者



目录

第一篇 最佳蔬菜

● 番薯	002
● 卷心菜	007
● 芹菜	011
● 胡萝卜	016
● 芦笋	022
● 花椰菜	026
● 茄子	029
● 甜菜	034
● 荠菜	037
● 茼蒿	040
● 金针菇	043
● 土豆	046
● 雪里蕻	052
● 大白菜	055

第二篇 最佳禽肉

● 鹅肉	066
● 鸭肉	070

健康一生的
最佳食品





- 鸡肉 076
- 猪肝 081

● 第三篇 最佳水果

- 木瓜 086
- 橘子 090
- 柑子 093
- 草莓 095
- 猕猴桃 098
- 芒果 102
- 杏 106
- 柿子 110
- 西瓜 114

● 第四篇 最佳干果

- 核桃 118
- 花生 123
- 开心果 131
- 腰果 133
- 松子 136

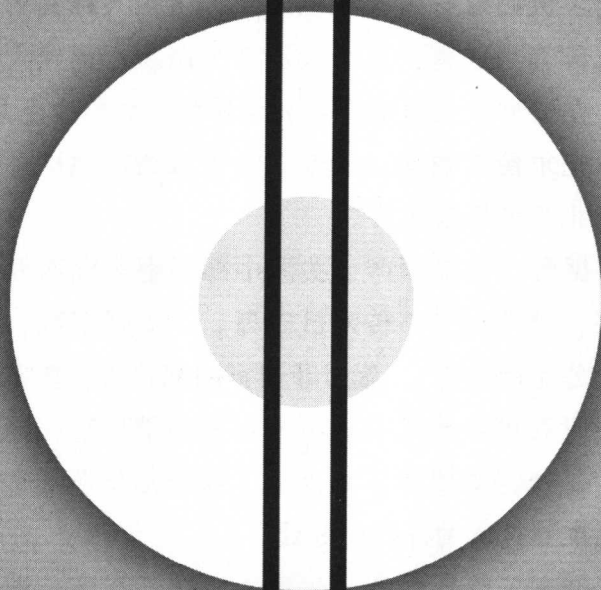
● 第五篇 最佳油料

- 米糠油 140
- 玉米油 144
- 芝麻油 152

后 记 163

第一篇

最佳蔬菜





番 薯

番薯，又称红薯、甘薯、白薯、地瓜。为旋花科，牵牛花属一年生草本植物番薯的块根。块根肥厚，肉质，番薯品种颇多，形状有圆形、椭圆形、纺锤形、圆筒形、球形之分，颜色因品种或土壤的不同而有所不同，外皮常为红色、黄色、白色或紫红色、肉白色、黄色或紫色。茎平卧，稀缠绕。叶互生，通常为宽卵形。因生长地域不同，人们对它的称呼也不同，山东人称其为地瓜，四川人称其为红薯，北京人称其为白薯，福建人称其为金薯，在植物学上的正式名字叫甘薯，它的故乡是南美洲，16世纪末传入我国。如今，除青藏高原地区外，我国大江南北皆有其踪迹。

据考，番薯原产于美洲中部和南美洲西北部的热带地区，公元1565年传入吕宋岛。据史料记载，明万历21年（公元1593年），旅居菲律宾的福建省侨胞陈振龙，冒着当时西班牙殖民当局不准将薯种带出境否则重处的危险，秘密将番薯藤带回福建，献给福州巡抚金学曾，并向其推荐甘薯的许多的好处。

据有关资料介绍，福建、广东、江苏、浙江四省在明代已经栽种番薯了，其他关内各省，除山西、甘肃外，都是在清代先后引种种植番薯。不少地区甚至有“红薯半年粮”的说法。现在，我国除个别地区外，北至黑龙

江，南至海南省的三亚，西至新疆均种植了番薯。同时，它的足迹还遍及许许多多的国家。

在贫困地区，番薯用来代替大米、面粉做主食，可生吃，脆甜可口，可熟吃，软甜宜人，还可制成粉面、粉条、怡糖、食醋、白酒等。

红薯营养十分丰富，是我国人民喜爱的粮菜兼用的天然滋补食品。红薯中含有多种人体需要的营养物质。每500克红薯约可产热能635千卡，含蛋白质11.5克、糖14.5克、脂肪1克、磷100毫克、钙90毫克、铁2克、胡萝卜素0.5毫克、另含有维生素B₁、B₂、C与尼克酸、亚油酸等。其中维生素B₁、B₂的含量分别比大米高6倍和3倍。番薯含有人体必需的8种氨基酸，蛋白质含量超过了大米、白面、小米等。每500克番薯含糖128.3克，蛋白质7.8克。维生素C和胡萝卜素（维生素A原）在粮食中含量甚微，而番薯中的含量却很丰富，其维生素C含量可与柑橘媲美。

特别是红薯含有丰富的赖氨酸，而大米、面粉恰恰缺乏赖氨酸。此外，红薯与米面混吃，还可发挥蛋白质的互补作用，提高其营养价值。

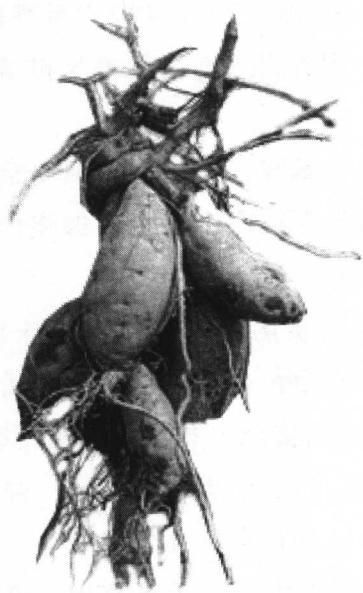
番薯又是良药。祖国医药学认为，番薯性平味甘、无毒，其块根可供食用，它的茎叶（番薯藤、叶）亦可供药用。其功用为补中和血，益气生津，宽肠胃，通便秘。李时珍说，“番薯能补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”，“功同山药，久食益人，为长寿之食”。

番薯是世界上被公认的味美价廉、粮菜兼用、老少

健康一生的
最佳食品



咸宜的健身长寿食品。其健身长寿的功效可以从化学分析中看出，每1000克番薯中含糖类256克，蛋白质15克，钙156毫克以及多种维生素，尤其是胡萝卜素含量极为丰富，列为粮食和蔬菜的前列。以番薯代餐，可以减肥。番薯纤维丰富，吃下去有饱胀的感觉，但热量却不高，且营养丰富。番薯中含有一种具特殊功能的粘蛋白，这种粘蛋白不但能维持人体心血管壁的弹性，阻止动脉硬化发生，使人体皮下脂肪减少，防止肝肾中结缔组织萎缩，预防胶原病的发生，而且对于呼吸道、消化道、关节腔等也有很好的润滑作用。番薯含有较多的淀粉和纤维素，食用后，能在肠内大量吸收水分，增加粪便体积。有人吃过番薯感觉腹胀、放屁，以为番薯湿热，其实番薯不过是高纤低脂，帮助肠子蠕动而已。常食番薯不仅



能够预防便秘，减少肠癌的发生，还有助于防止血液中胆固醇的形成，预防冠心病的发生。番薯是一种生理碱性食物，能与肉、蛋、米、面所产生的酸性物质中和，调节人体的酸碱平衡。对于维持人体健康有着积极意义。番薯块根能补中生津，健脾益胃，止血，排脓。用于胃及

十二指肠溃疡，出血，崩漏，淋浊，湿热黄疸，便秘；外用于乳痈。藤叶可利尿解毒，排脓生肌。用于小便不利，尿血，吐泻，水肿，乳汁不通及痈疮，无名肿毒。

多年来，世界各国医学界的专家们对番薯的研究实验，发现番薯在抗癌、防癌方面有很大的价值：

番薯含有丰富的胡萝卜素可促使上皮细胞正常成熟，抑制皮细胞异常分化，消除有致癌作用的氧自由基，阻止致癌物与细胞核中的蛋白质结合，促进人体免疫力的增强。

日本的科研人员发现，番薯中含有抑制癌细胞生长的抗癌物质，科研人员将浓缩番薯汁注入含有人体子宫癌和皮肤癌细胞的培养液中，结果发现癌细胞的生长受到明显抑制。经分析在薯叶、根及制作淀粉后的残渣中都含有一种精脂的抗癌物质。

日本有关人士的调查发现，在常食番薯的日本鹿岛县居民中，其胃癌的死亡率低于全国的平均死亡率。

科学家对肠癌发病率进行调查，发现以食肉为主的地区发病率显著高于食纤维素含量较高的食物的地区。番薯含有较丰富的纤维素，常吃番薯有助于预防结肠癌。这是因为番薯纤维含量高，纤维素增加，能缩短食物残渣在肠道中停留的时间，减少毒物对肠道的侵害。

除了番薯本身有重要的营养和药用价值以外。番薯叶亦有一定的营养和药用价值，具有通乳的功能。

虽然番薯有许多益处和功效，但在食用过程中应注意如下几个方面：

健康一生的
最佳食品



Jiankang
de yisheng
zuijia
shipin

1.不能过多食用番薯。番薯中含有一种“气化酶”的物质，在肠道内能产生二氧化碳气体。同时，番薯的含糖量较高，食后会使胃酸分泌增加，若食之过量，常会引起烧心、反酸、腹胀等不适感觉。应将番薯蒸熟煮透，使其中的“气化酶”受到破坏，不要吃生番薯。

2.腐烂变质的番薯不能吃。因腐烂变质的番薯常含黑斑病菌素，食后可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道疾病，严重者甚至影响生命。

3.发芽的番薯不能吃。番薯含有一定的龙葵素，适当的龙葵素有缓解胃部痉挛作用，能减少胃液分泌。但大量的龙葵素对于人体有毒害的作用，当番薯发芽时，龙葵素含量则大大地增加，影响身体健康。

常用番薯滋补、治病方法有：

1.番薯嫩叶苗、维菜嫩叶、红糖适量，同捣烂敷于脐部，经一两小时后可泻下腹水，泻尽腹水可愈，治水臌肿胀，肝硬化腹水。

2.番薯嫩叶 100 克，羊肝 120 克，同煮熟食之，连续两三次有效，若选用红黄种番薯叶更好，治夜盲。

3.生白番薯洗净去皮，切碎捣烂，亦可加鲜鱼腥草等同捣烂，敷于患处，敷至局部发热更换，连敷数天可治乳痈疮疖。

4.番薯煮汤食，治湿热黄疸、习惯性便秘。

5.猪肉 250 克，切块煮汤、煮熟加番薯叶，有养血益气、通乳作用。

卷心菜

日常生活中，卷心菜是普通的食品。实际上平常、普通的卷心菜具有很好的营养价值和保健作用，是不可多得的健康食品之一。

在西方广泛流传着一则神话，说卷心菜是丘比特神的汗珠变成的。因为，自古以来，人们一直认为卷心菜是所有植物中最易使人解渴的。事实上，卷心菜所含水分极高。

卷心菜，又称洋白菜、莲花白、圆白菜、包心菜、包菜、大头菜、椰菜。其学名为“结球甘蓝”，简称甘蓝，为十字花科二年生草本植物甘蓝的一个变种。

卷心菜，又称它为洋白菜。一千年前从西域传入我国。

卷心菜，菜叶合抱成球形，质地脆甜嫩白，按其叶球形不同，可分为：尖头型、圆头型、平头型三种。不但种植极易成活，而且产量较大，食用也方便。目前，我国各地均有栽培，喜好阴冷湿润气候，耐贮藏，为蔬菜家族中的重要组成成员。

卷心菜，营养丰富。据现代营养学家的研究测定，在每100克新鲜卷心菜中，含蛋白质14克、脂肪0.2克、碳水化合物3.4克、粗纤维0.5克、钙32毫克、磷24毫克、铁

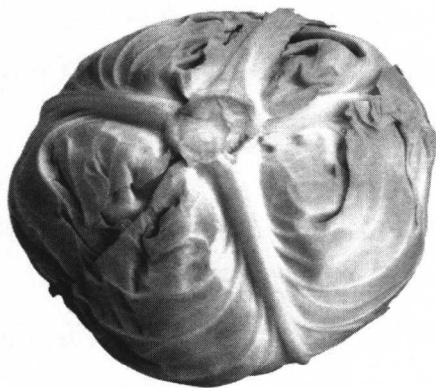
健康一生的
最佳食品



0.3毫克、胡萝卜素0.02毫克、硫胺素0.04毫克、核黄素0.04毫克、尼克酸0.3毫克、抗坏血酸38毫克等，这些营养素及有效成分均为人体所必需的营养物质。

卷心菜，在我国食用的历史悠久。据《胡洽百病方》曰：“甘蓝，河东陇西多种食之，汉地甚少有。其叶长大厚，煮食甘美。”

卷心菜，在国外也有记载。古希腊数学家毕达哥拉斯认为，“甘蓝能使人精神饱满，身心愉快。俄罗斯《医疗手册》记载：“甘蓝和它的种子一起煮熟，是美味



饮料，喝过它以后，不论饮多么猛烈的酒，也不论多少，都不会醉。”

卷心菜可以做成各种家常菜，除清炒、蒜茸炒以外，还可做成酸辣、糖醋、酱爆、葱油等多种口味，或与胡萝卜丝、海带丝等凉拌，还可作为西餐罗宋汤的重要原料。

各种研究表明，卷心菜富含防衰老的抗氧化营养素，提高人体免疫力、抗衰老、抗氧化的效果与芦笋、花椰菜同样处在较高水平，对增进身体健康有较强功效。在每100克卷心菜中，含有41毫克的维生素C以及200毫克的钾，钾对防治高血压很有益处。卷心菜中还含有较多的维生素K，有助于防止血液凝固，增强骨质。