

“菜篮子”与健康

孙孝凡 编著

金盾出版社

序

离退休老人拎着菜篮子走进喧闹的农贸市场,瞅着多姿多彩、鲜嫩清香的蔬菜、瓜果,琳琅满目的鸡、鸭、鱼、肉,真是感到赏心悦目;再亲手在菜摊子上挑挑拣拣,讨价还价,既可活跃思维,又是一种乐趣。上街买菜确实是一种怡心健身的好活动。

“米袋子”、“菜篮子”、“药箱子”是人们维系生命、祛病延年的基石。我感到,在这三者之间,菜篮子最为重要。我们生命每天需要的营养素,如优质蛋白、脂肪、维生素、氨基酸、无机盐等,绝大部分是由菜篮子提供的。菜篮子看来很小,但是它却重如泰山。菜篮子拎的好坏,涉及千家万户,不仅关系到人们的生活质量和健康水平,也关系到经济发展和社会稳定,是小康生活的重要标志。改革开放以来,我国人民从菜篮子里得到的实惠、得到的健康是举世公认的,值得一书。

今年,我已经九十有五了,仍然同老伴一起常拎菜篮子,从中不仅得到乐趣,也得到健康。我很少吃药,主要是靠菜篮子提供祛病延年的营养。“药补不如食补”,菜篮子也是“百药箱”,蔬菜、瓜果保安康、防疾病、抗衰老,应多跟菜篮子打交道。对此,孝凡同志颇有感受,做过一些考证和研究,我看了他撰写的《“菜篮子”与健康》新作,觉得很好。此书内容丰富,资料翔实,纵观世界,博采古今,知识性和趣味性都很浓,且观点新颖,说理透彻,颇有独到见解与思考。对家庭主妇拎好菜篮

子,对世人的饮食健康和延年益寿都具有启迪和指导意义,可称其为难能可得的生活之友。希望读者喜欢,祝它好运!

原铁道部部长、原中顾委委员、
中国老年体协主席

刘建章

2004年4月

前 言

菜篮子既普通又神奇，既轻微又沉重。它出自千家万户，售于市场商店，外接菜园子、菜摊子，内连锅台子、餐桌子，几乎是一天也不能缺，一餐也不可少，可算屡见不鲜，司空见惯。而世人对它的功能和意义却想得不多，知之不深，甚至拎了一辈子菜篮子的人也未必认真想透。应该强调，我们手中拎的菜篮子不仅是社会经济的一个重要细胞，关系到国民经济的发展、物价的稳定和市场流通，更为重要的是，它是人类赖以生存的生命营养之一大来源。它在人类生活中有着极为重要的意义，占着很重要的位置。

古人云：“民以食为天。”人活着，每天都要吃饭、吃菜、饮水、喝茶，否则就无法生存。开门七个字，柴、米、油、盐、酱、菜、茶，米袋子和菜篮子一天也不能缺少。中医学认为，“药疗不如食疗”。拎好菜篮子，不仅是保证吃好的前提，而且是治疗各种疾病的有效之举。菜篮子里装的鱼、肉、瓜果、蔬菜，含有丰富的维生素、粗纤维和微量元素，搭配得当，可以防治各种疾病，即所谓“药食同源”。所以说，菜篮子又有“百药箱”的功能。

人，生于食，死于食。从某种意义上说，菜篮子又是一个危险物。医学膳食专家指出，当前危及人类健康的疾病有三大可悲的模式和源头，即食源性疾病、药源性疾病和医源性疾病。而食源性疾病就是吃出来的病，属于“富贵病”，就是菜篮子、餐桌子太丰富了，而又不加控制。拎好菜篮子，是防止“富贵病”的第一道关卡，对儿童的发育成长、老年人的健康长寿、

中青年的美容健体都有着不可忽视的作用。为此,作者编写了《“菜篮子”与健康》一书。

全书共分6个部分,即菜篮子食物的特殊健身功能、菜篮子食物天然疗法、菜篮子的警戒线、拎好菜篮子十要、世界菜篮子大观及菜篮子趣事。内容丰富,方法实用,通俗易懂,集知识性与趣味性于一体,极有可读性,是家庭保健的必备读物。

本书在编写过程中参考了大量国内外新近的医学书籍、报刊杂志的有关资料,在此特向原作者致以衷心的感谢。

孙孝凡

2004年4月

**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

临床实用中药辞典	88.00 元	手册	26.00 元
新编诊疗常规(精装)	59.00 元	新编眼科临床手册	
新编诊疗常规(修订版)	88.00 元	(精装)	39.00 元
乡村医生手册(精装)	39.00 元	妇科肿瘤临床手册	19.50 元
乡村医生手册(平装)	36.50 元	玻璃体显微手术学	
新编心血管内科诊疗		(精装)	39.00 元
手册	36.00 元	急诊抢救手册	
常见眼病诊断图谱	58.00 元	(精装·修订版)	27.00 元
临床皮肤病性病彩色图谱	130 元	新编临床医学数据手册	29.00 元
新编内科诊疗手册		临床药物手册(精装)	58.00 元
(精装·第三版)	49.00 元	新编简明药物手册	21.00 元
新编外科诊疗手册		新编常用药物手册	
(精装)	49.50 元	(精装·第三版)	37.00 元
新编实习医师手册		新编常用药物手册	
(精装)	59.00 元	(平装·第三版)	32.00 元
新编妇产科临床手册		简明常用药物手册	8.50 元
(精装)	32.00 元	袖珍常用医学数据手册	9.50 元
新编儿科临床手册		中华名医方剂大全	
(修订版)	49.00 元	(精装)	59.50 元
新编传染病诊疗手册		新编中医临床手册	
(精装)	28.00 元	(精装)	35.00 元
新编消化系统疾病诊疗		新编常用中药手册	
手册(精装)	29.00 元	(精装)	21.00 元
新编呼吸系统疾病诊疗		实用基本中药制剂	

手册(精装)	44.00 元	高脂血症中西医防治	
实用针灸选穴手册		153 问	6.50 元
(修订版)	14.50 元	高脂血症防治 100 问	
新编中医老年病临		(修订版)	4.50 元
床手册	39.00 元	动脉粥样硬化防治	6.50 元
儿童医疗保健手册	13.50 元	心律失常防治 150 问	7.00 元
护士手册(精装)	28.00 元	心肌梗塞防治 230 问	6.00 元
护士手册(平装)	24.00 元	肺心病防治 130 问	3.50 元
新编肿瘤诊疗手册	29.00 元	心力衰竭防治 200 问	5.00 元
新编口腔科诊疗手册	28.00 元	心肌炎与心肌病防治	
药物治疗处方手册	35.00 元	110 问	3.50 元
家庭医疗保健手册		风湿性心脏病防治 200	
(精装)	32.00 元	问	6.00 元
新编神经系统疾病		心脏骤停的抢救及预防	4.50 元
诊疗手册	26.00 元	常见心血管病中西医诊	
常用进口药物手册	21.00 元	治	11.50 元
实用糖尿病防治手册	15.00 元	常见心血管疾病家庭康	
新编皮肤疾病诊疗手册	14.50 元	复	5.50 元
新编临床急救表解手册	8.00 元	第二批非处方药选用知	
临床动态心电图图谱		识	17.00 元
(精装)	45.00 元	心血管病防治用药知识	
新编临床心电图识读	6.50 元	160 问	7.00 元
怎样看化验单	12.00 元	心脑血管病的自我预防	
常见病运动疗法	13.50 元	与康复	6.50 元
实用内科疾病护理	14.50 元	心脑血管疾病用药知识	9.50 元
冠心病防治 320 问		常见心脑血管疾病的早	
(修订版)	8.50 元	期信号与防治	6.00 元
高血压防治(修订版)	9.50 元	中老年人心血管急症的	
高血压中西医防治	13.00 元	防治	8.50 元
低血压与休克诊治 90 问	3.50 元	老年心血管病防治与康复	6.50 元

中老年冠心病防治	6.00 元	呼吸系统疾病中西医	
贫血防治 70 问	2.20 元	防治	8.00 元
白血病防治 200 问	4.50 元	感冒防治 100 问	2.20 元
常见肾脏病防治 300 问	7.00 元	哮喘防治 130 问	3.30 元
肾炎防治(修订版)	8.00 元	咳嗽防治	7.50 元
肾功能衰竭防治 300 问	7.50 元	支气管炎防治 150 问	6.00 元
血尿防治 190 问	4.00 元	支气管扩张防治 160 问	3.40 元
脑血管病防治 200 问		呼吸衰竭防治 200 问	5.00 元
(第二版)	7.50 元	肺炎防治 200 问	2.50 元
脑血栓防治 200 问	7.50 元	肺癌防治(修订版)	10.00 元
周围神经疾病防治 150 问	5.00 元	消化系统常见病防治	
头痛防治 120 问	4.50 元	260 问	7.00 元
偏头痛防治 120 问	4.00 元	胃癌防治 150 问	6.00 元
常见精神病防治 120 问	5.00 元	胃炎防治 110 问	3.00 元
精神分裂症防治 200 问	7.50 元	萎缩性胃炎防治	4.00 元
神经官能症防治 230 问	5.30 元	胃溃疡防治 200 问	6.50 元
神经衰弱防治 100 问	3.50 元	十二指肠溃疡防治 200 问	6.50 元
失眠防治 120 问	3.50 元	食管癌防治 100 问	5.00 元
失眠自我防治	13.50 元	上消化道疾病电子胃镜	
眩晕防治 150 问	4.50 元	图析 100 例	16.00 元
脑膜炎防治 130 问	2.50 元	下消化道疾病电子肠镜	
老年痴呆防治 200 问	5.50 元	图析 100 例	34.90 元
中风防治 200 问	7.00 元	溃疡性结肠炎防治 120 问	3.50 元
癫痫防治 240 问(修订版)	7.50 元	腹泻病防治 365 问	7.10 元
帕金森病诊治 120 问		治	6.00 元
呼吸系统常见病防治		治	11.50 元
320 问		方疗法	10.50 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。

目 录

一、菜篮子食物的特殊健身功能

- (一)提供人体所需的各种营养素 (1)
- (二)菜篮子中的微量元素对人体的作用 (5)
- (三)菜篮子也是防病治病的“百药箱” (8)
- (四)增智和美容的天然食物 (20)
- (五)菜篮子的色味功能 (27)

二、菜篮子食物天然疗法

- (一)防治“三高”病 (33)
- (二)防治癌症 (38)
- (三)防治心脑血管病 (40)
- (四)防治老年疑难病 (42)
- (五)防治常见病 (45)

三、菜篮子的警戒线

- (一)警戒“三高”食物过量 (53)
- (二)警戒饮酒过量 (55)
- (三)警戒酸性食物过量 (56)

(四)警戒食菜过多	(58)
(五)警戒不能吃的食物入篮	(59)
(六)不宜多买多吃的食物	(62)

四、拎好菜篮子十要

(一)要有辩证的饮食观	(70)
(二)要酸碱平衡	(74)
(三)要荤素搭配	(77)
(四)要解脱饮食误区	(81)
(五)要因时令而异	(85)
(六)要因人而异	(89)
(七)要善于识别食物的伪劣	(95)
(八)要警惕食物中毒	(98)
(九)要把握菜价和斤两	(102)
(十)要有科学的食谱	(103)

五、世界菜篮子大观

(一)德国风行蔬菜治病	(107)
(二)日本食螺旋藻热	(109)
(三)法国人自备菜篮子	(110)
(四)国外菜篮子集锦	(112)
(五)中国菜篮子新特点	(114)

六、菜篮子趣事

- (一)蔬菜的妙食神饮..... (118)
- (二)奇特的菜篮子工程..... (128)
- (三)名人与菜篮子..... (131)
- (四)长寿老人的菜篮子..... (135)

一、菜篮子食物的特殊健身功能

为了探讨菜篮子与人体健康的关系,首先对菜篮子食物的功能要有个清醒的、全面的认识。如何去认识呢?有人曾精辟而概括地说,常吃蔬菜、瓜果,可以“摄圣水而养神性,吸珍素而祛病延年”。这话确实说得入木三分,形象生动地道出了蔬菜、瓜果的营养功能。我国菜篮子食物已有几千年的发展历史,种类繁多,营养丰富。营养学家和医学家认为,菜篮子食物对人体生命营养的供给按比例来说,应不少于六成,其祛病强身作用,比米袋子、药箱子,以及各种补品更为直接、全面、有效。

(一)提供人体所需的各种营养素

1. 人体所需的营养素绝大部分来自菜篮子中的食物

为了维持生命和劳动、学习、工作,人体需要几十种营养素和微量元素。通常人体必需的营养素有蛋白质、糖类、脂肪、无机盐、维生素。蛋白质是生命的基础,约占人体总重量的20%。糖类对身体的作用是供给热能和必需的脂肪酸,并且是人体细胞的主要成分。人体对维生素的需求量虽小,但缺少了则会引起一系列缺乏症。许多维生素都参与体内的化学反应过程。人体内约有50多种无机盐,占成人体重的4%左右,钙、磷、铁、铜等是构成人体组织的原料。可见营养物质对人体的重要作用。如营养补充良好并合理,不仅能抗病防病,而且可以祛病增智、健康长寿。例如,膳食营养对大脑活动的影响,

多年来成为人们的研究课题。俗话说“人脑是加工厂”，这个加工厂的正常运转，必须依靠从食物中摄取足量的糖类、脂肪、动物蛋白、维生素、微量元素等营养。最让人难以置信的是，拥有 500 万个细胞而只有 1 400 克重的大脑，每天竟要“消耗”我们所吸收热能的 20%！这说明人体必需营养的缺乏会很快在智力上引起反应。这些营养哪里来呢？毋庸置疑，大部分是从菜篮子食物中摄取。

目前，我国人民对菜篮子食物的营养价值，还缺乏足够的了解和重视，没有充分、合理、有针对性地摄取菜篮子食物中所有的营养素。有这样一个事实值得关注，就是改革开放以来，我国人民物质生活有了极大的提高，虽然食品丰富，供应充足，而居民缺少营养的现象却比较普遍，有的甚至很严重。据中国营养学会公布的一次全国营养调查表明，中国人维生素及无机盐摄入不足和不均衡的现象普遍存在。其中，我国人群最严重缺乏的营养素有维生素 A、B₂ 和钙，普遍缺乏的有维生素 B₁、B₆ 和维生素 C 等。此外，儿童缺锌、妇女缺铁、中老年人缺乏维生素 C 更为严重。我国 5 岁儿童体重不足检出率为 10%~20%，生长迟缓检出率为 35%，铁、碘和维生素 A、D 缺乏等造成的营养性疾病也较多。这种状况将影响儿童的健康和智力发育。据介绍，脂肪、蛋白质、糖类、维生素、无机盐是人类赖以生存的五大营养素。其中，维生素和无机盐的缺乏或不平衡会导致其他营养素不能被人体利用，引发多种疾病，甚至会导致死亡。有关专家指出，中国人普遍存在“潜在饥饿”，即缺乏各种微量营养素。55% 的人缺乏维生素 A，50% 的人缺乏维生素 B₂，城市贫血者达 30% 以上。这些最缺的营养素，在菜篮子食物中含有量极为丰富。如今摄入营养只靠“米袋子”是解决不了的，到医院找医生开补药，也是解决不了的，

只有到菜篮子里去找。营养物质的最佳来源是拎起菜篮子到商场和菜市场去购买,并科学调配,合理摄取,这是既及时又有效之举。

2. 菜篮子食物的最佳选择

菜篮子食物从广义上说可分为四大类:第一类是富含动物蛋白的食物,包括肉、蛋、鱼等,对人体最好的为鱼;第二类是豆类、乳类及其制品,尤其豆类食物有“植物肉”和“绿色牛奶”之称;第三类是蔬菜、水果,是人体维生素、无机盐和膳食纤维的主要来源;第四类是油脂类,可提供热能,促进脂溶性维生素的吸收,并供给不饱和脂肪酸,而且还是增进餐桌上菜肴色、香、味不可缺少的物质。这里简要介绍一下以上四类菜篮子食物中的最佳食物,以供选择。最近,世界卫生组织公布了1份经过3年时间研究得出的最佳食物榜。榜中最佳水果依次是木瓜、草莓、橘子、柑、猕猴桃、芒果、杏、柿子、苹果与西瓜。最佳蔬菜是红薯,它既是维生素的“富矿”,又是抗癌能手;其次是芦笋、卷心菜、花菜、芹菜、茄子、胡萝卜、荠菜、金针菇、大白菜。最佳肉食是鹅肉、鸭肉,其脂肪量虽不少于畜肉类(猪、牛、羊等),但其化学结构接近于橄榄油,有益于心脏。最佳护脑食物是菠菜、韭菜、南瓜、椰菜、葱、豌豆、番茄、胡萝卜、蒜苗、芹菜等蔬菜,还有核桃、松子、杏仁、大豆以及糙米、猪肝等。最佳食油是植物油,它优于动物油,其中玉米油、米糠油、芝麻油等尤佳。植物油与动物油配食更佳,比例为1:0.5或1:1。

3. 营养健身的天然宝库是菜篮子中的食物

在我国民间,老百姓根据自己的生活经验,对蔬菜、瓜果的营养价值早有所识,视之为祛病健身的营养宝库,流传很多推崇菜篮子食物的谚语,如南京地区有句民谚叫“三天不吃

青，两眼冒金星”，形象地描述了少吃蔬菜对人体的危害。还有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，萝卜可以四季栽培供应，是菜篮子里的常品。研究证明，不单胡萝卜营养丰富，包括白萝卜、青萝卜等所有十字科萝卜都含有相同的干扰素诱生剂的双链核糖核酸，不仅有营养，而且还具有防病治病的功效。绿色蔬菜含有天然叶绿素，被誉为“天然长寿药”。

这些天然食物之所以被推崇，是因为它营养丰富，含有人体需要的各种维生素、无机盐，是“寓医于食”的最佳之品。例如，红薯属多糖与蛋白质的混合物，多吃可降低血浆胆固醇的含量，对防治心脑血管硬化很有利。核桃含丰富的磷，可营养脑神经，还含有大量的亚油酸，可防治动脉硬化。木瓜含有丰富的木瓜蛋白酶，可分解体内废物和沉积的脂肪，还可起到减肥作用。苹果富含果胶，可清除体内多余脂肪，还有清胃肠、除便秘的功能。香蕉含有丰富的钾离子，钾可防心脏病和中风发作，既可降低血压，又可增强血管壁弹性。此外，香蕉还含有丰富的纤维素、维生素 B 和 C 以及钙离子。钙有调节心律及正常肌肉收缩的作用。胡萝卜中的胡萝卜素是维生素 A 的前体，是人体维持正常新陈代谢的必要营养素。每天吃 1 根胡萝卜或喝 1 杯胡萝卜汁，是健身的好方法。

还有北方的“当家菜”大白菜，味甘，性平，具有清热解毒、消肿止痛、消食下气及调和肠胃的功能。《千金要方》记载，白菜能“通利肠胃，除胸中烦，解消渴”。白菜梗含有维生素 A 的先导体，故有清凉解热、通大小便的作用。白菜富含纤维素，便秘的人吃了白菜，可刺激肠的蠕动，起到通便作用。白菜里含有较多的微量元素“钼”，它可以抑制人体对亚硝胺的吸收与合成，达到抗癌效果，可防乳腺癌、胃癌和结肠癌。白菜中含有硫化化合物，能够增强肝脏对异物解毒时所需酶的作用。白菜中

的维生素 C 对防治坏血病和增强身体抗病能力也大有益处。

我国长寿地区百岁老人的饮食结构大都为低热能、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型。四川百岁寿星超过千人，多数老人吃素，常吃蔬菜、豆制品。前苏联有个长寿村的村民百岁老人很多，最高活到 160 岁，与饮用一种桑树的果汁有关。我国广西巴马瑶族自治县百岁老人多喜饮一种米酒。希腊人长寿食物结构以淀粉、鱼、橄榄油和水果为主。高寿作家冰心的养生秘诀中有一条是饮食极其普通，一日三餐粗茶淡饭，喜食粗粮和蔬菜。高寿的英国女王，饮食习惯简单得令人吃惊，据说仅 1 根芹菜、几片莴苣叶就算午餐。

不用再举更多的例子就可以说明，菜篮子里不仅盛有丰富的营养素，而且它也是人们益寿延年之源泉。

(二) 菜篮子中的微量元素对人体的作用

菜篮子中的蔬菜、瓜果、鸡、鸭、鱼、肉都含有丰富的营养，尤其是含有一些难得的微量元素。它们对人体的健康和寿命的长短起着举足轻重的作用，人体一刻也离不开它们。微量元素在人体内含量虽然很少，但参与人体的各种生理功能，影响着人的生老病死，故有“生命元素”之称。近 20 年来大量研究发现，微量元素与衰老关系密切，长寿者体内都存在平衡、优越的微量元素谱，其中锌、硒、铜、锰、铬、钾等尤为重要。

1. 锌能提高人体的免疫功能

体内缺乏锌，可致胸腺萎缩、淋巴细胞减少，自然杀伤细胞的功能降低，导致体液免疫功能下降，加速机体的衰老过程。锌还有抗氧化功能。自由基是促进衰老的另一重要因素。自由基十分活泼，可以通过氧化作用破坏细胞膜，导致细胞死

亡。缺锌时,机体清除自由基的能力减弱。老年人常见的食欲不振、味觉减退、皮肤粘膜溃疡不易愈合等都与缺锌有一定关系,补锌往往可使这些症状得以改善。富含锌的食物包括牡蛎、鲱鱼、瘦肉、肝、核桃、绿色蔬菜等。对于明显缺锌者,也可以在医生的指导下服用锌制剂,但应以小剂量为主。

2. 硒与心血管疾病的发生有密切的关系

有研究发现,芬兰、新西兰土壤中含硒量低,所以这些国家的心肌梗死病死率很高。硒具有降低胆固醇、三酰甘油和增加高密度脂蛋白的作用,可降低冠心病的发病率。有研究证实,癌的发生与硒的含量成反比关系,这可能与硒能消除自由基、增强机体免疫功能有关。缺硒可出现肌肉萎缩、毛发稀疏等症。据史料记载,唐朝永乐公主自幼体弱多病,安史之乱时流落民间,数年后竟变得健康美丽。究其原因,与在落难时常食富硒的沙苑子有关。

3. 铜是体内多种酶的组成部分

铜缺乏时,酶的活性下降,可导致胶原纤维变性,造成骨质疏松、牙齿脱落、头发早白等一系列衰老征象。国外报道,体内铜量的多少与冠心病的发病有密切关系。另外,铜缺乏还可造成神经系统失调、步履不稳和思维迟钝等。富铜食物有虾、鱼、肝、豆类、坚果等。

4. 锰能抗衰老

人体的锰不足,则使锰超氧化物歧化酶不足,降低抗氧化作用,生物膜易受到损害,加速衰老。另外,锰能改善动脉硬化患者的脂质代谢,并参与脑细胞代谢,所以适当补充锰,有助于防止动脉硬化和延缓脑的衰老。我国长寿之乡——广西巴马县人群头发中的锰含量就高于非长寿地区,因此有人还将锰誉为“长寿金丹”。锰含量较多的食物包括坚果、谷类、咖啡