

最优健康食物 排行榜速查全书

于雅婷 孙 平 主编
健康养生堂编委会 编著

最优健康食物 排行榜

速查全书

于雅婷 孙 平 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

最优健康食物排行榜速查全书 / 于雅婷, 孙平主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.7

(含章·速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3129-2

I. ①最… II. ①于… ②孙… ③健… III. ①食品营养—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 085063 号

最优健康食物排行榜速查全书

主 编	于雅婷 孙 平
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	218千字
版 次	2014年7月第1版
印 次	2014年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3129-2
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

Contents

推荐序	3
前言	4
目录	5
本书导读	10
10种最健康的食物	12

第一章 吃对了食物，身体才不会生病

健康食物的概念	32
食物属性知多少	34
食物的五色	35
食物的五味	37
食物营养成分分析	38
四季饮食注意事项	40
食物搭配禁忌	41
吃些黑色食物好处多	43
注意食用的食物	46
隔夜忌食的食物	49
食物营养烹调技巧	51
各种体质选食宜忌	56

第二章 美容养颜食物Top20，吃出好气色

前20名美容养颜食物排行榜	60
西红柿 保持皮肤白皙的“爱情果”	62
黄瓜 滋润肌肤的补水佳品	64





芹菜	润肠通便、改善肤色的佳蔬	66
苦瓜	排毒养颜的食用药材	68
胡萝卜	清肝明目的蔬菜上品	70
猪蹄	延缓衰老的美容食品	72
苹果	养心益气的全方位健康水果	74
草莓	肠胃消化不良、贫血者宜食用	75
菠萝	帮助消化的热带水果	76
莲子	预防皮肤干燥的滋补食材	77
猕猴桃	排毒健体的果中之王	78
鸡肝	补肝明目、养血祛淤之佳品	80
猪血	解毒清肠的理想食物	82
鸡蛋	病后体虚、营养不良者宜多食	83
海参	美容养颜的海中“人参”	85
草鱼	淡化皱纹的鱼中佳品	86
海带	延缓衰老的长寿食品	87
薏仁	消除肤斑的天然保养品	89
黑芝麻	须发早白、大便秘结者宜食用	90
燕麦	排毒养颜的天然美容食品	91

第三章 强身健体食物Top20，养出好体格

前20名强身健体食物排行榜	94
鸽肉 养肝强肾、益气补血的美食	96
驴肉 补气血、养心神的健身良药	97
羊肉 养肝明目的高蛋白食物	98
鹌鹑蛋 益气补血的“卵中佳品”	100
虾 益气壮阳的补钙美味	101
泥鳅 延缓衰老的“水中之参”	103
鲫鱼 健脾胃、通气血的滋补食品	104
平菇 补虚活络、强身抗癌的营养品	105
花菜 健脾补肾的抗癌食品	106

韭菜	通便固精的“壮阳草”	107
洋葱	祛痰解毒的“蔬菜皇后”	108
白萝卜	清热去火的“廉价小人参”	109
葡萄	健脾开胃的“晶明珠”	110
石榴	生津固涩的美味水果	111
芒果	止呕健胃的“热带果王”	112
木瓜	降压顺气的“百益果王”	113
紫菜	清热化痰的“海洋蔬菜”	115
黄小米	滋阴养神的养生佳品	116
粳米	益气养阴的滋补之物	117
小麦	滋养五脏的营养主食	118

第四章 排毒瘦身食物Top20，练就轻美人

前20名排毒瘦身食物排行榜	122
白菜	清热利水的健康蔬菜 124
茼蒿	肤色暗沉、虚胖者最宜食 125
香蕉	通肠利便的“开心水果” 127
柠檬	人体糖分和热量的“分化剂” 128
菠菜	减肥者最宜食的营养蔬菜 130
冬瓜	水肿型肥胖者的减肥食材 131
金针菇	低热量的健康食材 133
柚子	扫除人体垃圾的“清洁工” 135
火龙果	美白祛斑的“吉祥果” 136
杨梅	健脾开胃的保健果 138
海蜇	瘦身美体的美味海产 139
绿豆	便秘的肥胖者最宜食 140
扇贝	高脂血症肥胖者最宜食 142
田螺	富含营养的减肥食材 143
玉米	加快新陈代谢的粗粮 144
红薯	让人有饱腹感的食材 145



糙米	降低脂肪的上佳食材	146
鸡肉	脂肪相对少的美味肉品	148
瘦猪肉	肥胖者可以食用的肉类	149
牛肉	让人体健美不臃肿的肉类	150

第五章 补脑益智食物Top20，吃好变聪明

前20名补脑益智食物排行榜	154
核桃 减压提神的“益智果”	156
黄豆 预防大脑老化的“豆中之王”	158
银耳 补脑提神的“菌中之冠”	160
黄豆芽 清心健脑的低热量食品	161
黑木耳 补血补脑的“素中之荤”	162
芦笋 促进人脑发育的“蔬菜之王”	163
大蒜 提高记忆力的补脑佳品	164
桃子 强脑力的“天下第一果”	165
桂圆 安神健脑的良药	167
樱桃 补元气的益智美味	169
葵花子 养心神的美食	170
鹌鹑肉 健脑益智的“动物人参”	171
猪肝 增长智力的温补佳品	172
兔肉 补脑健脑的“保健肉”	174
沙丁鱼 降压养心的“聪明食品”	175
鲈鱼 补气血、养神经的美味	177
鳕鱼 益气养血的“赛人参”	178
鲱鱼 安神补脑的美味佳肴	180
黑豆 提高记忆力的“植物蛋白肉”	181
黑米 养心补血的“黑珍珠”	182

第六章 防病治病食物Top20, 吃对百病消

前20名防病治病食物排行榜	186
百合 防癌抗癌的“花中仙子”	188
红枣 养血补血的天然维生素丸	190
乌鸡肉 抗衰抗癌的滋补“药鸡”	192
马齿苋 凉血止痢的“保健菜”	194
山药 补虚养身的“神仙之食”	195
板栗 腿脚无力的老年人宜食用	197
梨 化痰止咳、润肺之佳果	198
红豆 健脾养胃的佳品	200
螃蟹 活血祛痰的海中珍品	201
花生 滋养补益的“长生果”	203
蜗牛肉 强身健体的美味食品	204
鲤鱼 产后少乳、体虚者最宜食	205
高粱米 健脾益胃的谷物杂粮	207
南瓜 补中益气的“菜粮”	208
莲藕 清热凉血的水中蔬菜	210
荸荠 生津润肺的“土中雪梨”	212
茄子 清热止血的紫色蔬菜	214
鸭蛋 病后体虚者宜多吃	216
糯米 健脾养胃的养生食材	217
鱿鱼 骨质疏松者宜多食	219

附录:

附录1: 100种健康食物速查表	222
附录2: 健康食物营养功效速查表	227
附录3: 营养元素分类表	233
附录4: 100种健康食物拼音索引	236



最优健康食物 排行榜

速查全书

于雅婷 孙 平 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师
刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
王 斌 北京藏医院院长、主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任



推荐序

健康的秘密

俗话说“民以食为天”，食物是人类维持生存和不断发展的最基本的物质。规律饮食对身体健康至关重要，食物养生也成为中医养生学的重要组成部分。

中医认为：精生于先天，而养于后天。众所周知，精藏于肾而养于五脏，精气足则胃气盛，肾气充则体健神旺，这是益寿、抗衰的关键。合理安排饮食，选择适合自身健康的食物，保证机体营养的供给，可以使人体气血充足、五脏六腑功能旺盛。随着人体新陈代谢活跃、生命力旺盛，那么人体抵御疾病的力量就会强大。

那么如何做到中医上的健康饮食呢？首先要选择适合自己的健康食物。例如老年人可以选择多食用一些具有防老抗衰作用的食物，像芝麻、核桃、山药、桂圆等都含有抗衰老的物质，有很好的抗衰延寿作用。

其次，饮食要做到定时、定量。在我国很早就有“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”的说法，这是很有道理的。饮食一定要有节制，无论什么食物，多么美味又营养，食多了就会伤身。

此外，饮食健康，还要有正确的进食方式，进食时要细嚼慢咽。大快朵颐虽然尽兴，但是不利于消化，时间长了，会造成肝失条达、抑郁不舒，进而影响食欲、妨碍消化功能。

本书语言简练、条理清晰，从营养学、现代医学和中医的观点出发，对健康饮食做了详细的阐述。书中没有很高深的理论，浅显易懂地向读者阐释了健康饮食需要做到的方方面面，是一本集理论、实践为一体的实用书籍。相信读者按照书中建议，养成健康的饮食习惯，将获得最佳的健康效果。

前言

Preface



食物是人们每天不可缺少的，维持人类生命的最基本的物质，在我们的生活中发挥着极其重要的作用。

我们的祖先在很早的时候，就对食物有了一定的要求。早在两千年前，一些权贵阶层的生活中就有专门的“食医”，为权贵们精选食物，供他们食用。我国最早的医学书《神农本草经》里面就有关于食疗养生的记载。孔子也曾经提过“食不厌精，脍不厌细”的饮食见解。

人们要保持身体健康，不仅要吃饱肚子，还要注意食物的合理搭配，保证人体摄入的各种营养物质均衡，并被人体全面吸收。

要做到营养均衡，首先要养成良好的饮食习惯。每天定时定量进食，不可暴饮暴食，更不可偏食。在注意饮食卫生的同时，还要根据自身的身体状况，选择适合自己的食物。只有这样，才能防止疾病的入侵，并有利于健康长寿。

但是食物世界浩渺如海，究竟什么食物是最健康、最适合自己的呢？本书将为您解决这一难题。

本书专门请资深营养师和中医师从多领域出发，评选出了100种营养健康的食物，详细地说明了每种食物的营养成分、营养价值和健康功效，并提供了各种食物的最佳搭配和饮食宜忌，为您的饮食提供最佳的参考。读者所关心的该吃什么、如何吃、吃多少等问题，在本书中均能找到答案。

本书还精心为读者打造了一些健康食谱，让读者在轻松享受食物精华的同时，使食物的功效得到最大的发挥，健康得到良好的呵护。书中还专门介绍了一些食物的防病治病功效，对一些常见病提供了食疗建议。不同的人群，可以挑选适合自己的内容阅读，并在实际生活中得到运用。

目录

Contents

推荐序	3
前言	4
目录	5
本书导读	10
10种最健康的食物	12

第一章 吃对了食物，身体才不会生病

健康食物的概念	32
食物属性知多少	34
食物的五色	35
食物的五味	37
食物营养成分分析	38
四季饮食注意事项	40
食物搭配禁忌	41
吃些黑色食物好处多	43
注意食用的食物	46
隔夜忌食的食物	49
食物营养烹调技巧	51
各种体质选食宜忌	56

第二章 美容养颜食物Top20，吃出好气色

前20名美容养颜食物排行榜	60
西红柿 保持皮肤白皙的“爱情果”	62
黄瓜 滋润肌肤的补水佳品	64





芹菜	润肠通便、改善肤色的佳蔬	66
苦瓜	排毒养颜的食用药材	68
胡萝卜	清肝明目的蔬菜上品	70
猪蹄	延缓衰老的美容食品	72
苹果	养心益气的全方位健康水果	74
草莓	肠胃消化不良、贫血者宜食用	75
菠萝	帮助消化的热带水果	76
莲子	预防皮肤干燥的滋补食材	77
猕猴桃	排毒健体的果中之王	78
鸡肝	补肝明目、养血祛淤之佳品	80
猪血	解毒清肠的理想食物	82
鸡蛋	病后体虚、营养不良者宜多食	83
海参	美容养颜的海中“人参”	85
草鱼	淡化皱纹的鱼中佳品	86
海带	延缓衰老的长寿食品	87
薏仁	消除肤斑的天然保养品	89
黑芝麻	须发早白、大便秘结者宜食用	90
燕麦	排毒养颜的天然美容食品	91

第三章 强身健体食物Top20，养出好体格

前20名强身健体食物排行榜	94
鸽肉 养肝强肾、益气补血的美食	96
驴肉 补气血、养心神的健身良药	97
羊肉 养肝明目的高蛋白食物	98
鹌鹑蛋 益气补血的“卵中佳品”	100
虾 益气壮阳的补钙美味	101
泥鳅 延缓衰老的“水中之参”	103
鲫鱼 健脾胃、通气血的滋补食品	104
平菇 补虚活络、强身抗癌的营养品	105
花菜 健脾补肾的抗癌食品	106

韭菜	通便固精的“壮阳草”	107
洋葱	祛痰解毒的“蔬菜皇后”	108
白萝卜	清热去火的“廉价小人参”	109
葡萄	健脾开胃的“晶明珠”	110
石榴	生津固涩的美味水果	111
芒果	止呕健胃的“热带果王”	112
木瓜	降压顺气的“百益果王”	113
紫菜	清热化痰的“海洋蔬菜”	115
黄小米	滋阴养神的养生佳品	116
粳米	益气养阴的滋补之物	117
小麦	滋养五脏的营养主食	118

第四章 排毒瘦身食物Top20，练就轻美人

前20名排毒瘦身食物排行榜	122
白菜 清热利水的健康蔬菜	124
茼蒿 肤色暗沉、虚胖者最宜食	125
香蕉 通肠利便的“开心水果”	127
柠檬 人体糖分和热量的“分化剂”	128
菠菜 减肥者最宜食的营养蔬菜	130
冬瓜 水肿型肥胖者的减肥食材	131
金针菇 低热量的健康食材	133
柚子 扫除人体垃圾的“清洁工”	135
火龙果 美白祛斑的“吉祥果”	136
杨梅 健脾开胃的保健果	138
海蜇 瘦身美体的美味海产	139
绿豆 便秘的肥胖者最宜食	140
扇贝 高脂血症肥胖者最宜食	142
田螺 富含营养的减肥食材	143
玉米 加快新陈代谢的粗粮	144
红薯 让人有饱腹感的食材	145



糙米	降低脂肪的上佳食材	146
鸡肉	脂肪相对少的美味肉品	148
瘦猪肉	肥胖者可以食用的肉类	149
牛肉	让人体健美不臃肿的肉类	150

第五章 补脑益智食物Top20，吃好变聪明

前20名补脑益智食物排行榜	154
核桃 减压提神的“益智果”	156
黄豆 预防大脑老化的“豆中之王”	158
银耳 补脑提神的“菌中之冠”	160
黄豆芽 清心健脑的低热量食品	161
黑木耳 补血补脑的“素中之荤”	162
芦笋 促进人脑发育的“蔬菜之王”	163
大蒜 提高记忆力的补脑佳品	164
桃子 强脑力的“天下第一果”	165
桂圆 安神健脑的良药	167
樱桃 补元气的益智美味	169
葵花子 养心神的美食	170
鹌鹑肉 健脑益智的“动物人参”	171
猪肝 增长智力的温补佳品	172
兔肉 补脑健脑的“保健肉”	174
沙丁鱼 降压养心的“聪明食品”	175
鲈鱼 补气血、养神经的美味	177
鳕鱼 益气养血的“赛人参”	178
鲱鱼 安神补脑的美味佳肴	180
黑豆 提高记忆力的“植物蛋白肉”	181
黑米 养心补血的“黑珍珠”	182

第六章 防病治病食物Top20, 吃对百病消

前20名防病治病食物排行榜	186
百合 防癌抗癌的“花中仙子”	188
红枣 养血补血的天然维生素丸	190
乌鸡肉 抗衰抗癌的滋补“药鸡”	192
马齿苋 凉血止痢的“保健菜”	194
山药 补虚养身的“神仙之食”	195
板栗 腿脚无力的老年人宜食用	197
梨 化痰止咳、润肺之佳果	198
红豆 健脾养胃的佳品	200
螃蟹 活血祛瘀的海中珍品	201
花生 滋养补益的“长生果”	203
蜗牛肉 强身健体的美味食品	204
鲤鱼 产后少乳、体虚者最宜食	205
高粱米 健脾益胃的谷物杂粮	207
南瓜 补中益气的“菜粮”	208
莲藕 清热凉血的水中蔬菜	210
荸荠 生津润肺的“土中雪梨”	212
茄子 清热止血的紫色蔬菜	214
鸭蛋 病后体虚者宜多吃	216
糯米 健脾养胃的养生食材	217
鱿鱼 骨质疏松者宜多食	219

附录:

附录1: 100种健康食物速查表	222
附录2: 健康食物营养功效速查表	227
附录3: 营养元素分类表	233
附录4: 100种健康食物拼音索引	236