

健康饮食 呵护全家

尚锦文化

鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安



吃对蔬菜

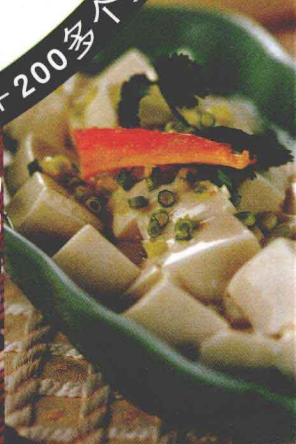
VEGETABLE

排好毒



林素菊◎编著

80种常见蔬菜健康全家+100多道社会谱对症排毒+200多个实用小偏方



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对蔬菜排好毒 / 林素菊编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011.7

ISBN 978-7-5064-7499-3

I. ①吃… II. ①林… III. ①蔬菜—毒物—排泄 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第084677号

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 150千字 定价: 39.8元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换





吃对蔬菜 排好毒

林素菊 编著
刘志刚 摄影



 中国纺织出版社

前言

“鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安”。在生活水平日益提高的今天，人们面临的健康问题不再是饥荒、营养不良，而是营养过剩。膳食的不均衡，大鱼大肉、饮酒无度，造成了各种慢性病的蔓延。卫生部第四次国家卫生服务调查结果显示，全国慢性病总病例数达2.6亿，约占全国人口总数的18%，心脏病、脑血管病、高血压病等循环系统疾病、糖尿病等内分泌系统疾病都在显著增加，其中高血压患者从1993年的1400万增加到7300万，脑血管病从500万增加到1300万，糖尿病从200万增加到1400万。

中国居民膳食指南提出，每人每天要摄入300~500克的蔬菜。民间有“三天不吃青，眼睛冒金星”的说法，几天不吃蔬菜，身体便觉不适，这是人体营养失衡的反映。蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维，而脂肪含量和热量却很低，在给人体提供营养的同时，不会带来太多负担，很多蔬菜还含有帮助人体抵抗有害物质侵害的活性成分。

编者本书的初衷就是为了让读者了解身边的常见蔬菜，合理地安排自己和家人的膳食。本书从解析蔬菜的营养入手，带领读者认识蔬菜的颜色、食用性质和味道，以及与人体健康的关系，什么体质适合食用什么类型的蔬菜，蔬菜在保存、烹饪和搭配上有哪些宜忌，如何根据节气的变化选择合适的蔬菜来养生，并针对一些常见病症介绍了相应的最适宜的保健蔬菜。吃对蔬菜，全家健康。

P R E F A C E

本书精心挑选了80种常见蔬菜，青翠的叶菜类、可口的果菜类、裹腹充饥的根茎菜类、鲜嫩的花菜类和其他一些具有保健价值的蔬菜，图文并茂，详细介绍了每种蔬菜的上市季节、营养成分、食用性质、健康功效、饮食宜忌、选购秘诀、保存要点、厨房妙招，并推出相应的特效食谱和实用小偏方，提供了一个丰富多样的菜篮子，让读者任意选取、巧妙搭配。



第一章 开启蔬菜健康密码

蔬菜营养全解析	12
五色蔬菜补五脏	15
蔬菜也有四性五味	16
看体质选蔬菜	18
食用蔬菜有宜忌	20
四季蔬菜养生	22

第二章 叶菜类

菠菜 —— 维生素的宝库	26
芹菜 —— 天然降压药	28
油菜 —— 美肤良菜	30
油麦菜 —— 富矿生食菜	32
小白菜 —— 吃出水灵	34
大白菜 —— 百菜之王	36
圆白菜 —— 治胃病的良药	38
茼蒿 —— 植物营养素	40
莴苣 —— 千金菜	42
韭菜 —— 起阳草	44
荠菜 —— 菜中甘草	46
香菜 —— 佐味佳蔬	48
空心菜 —— 南方奇蔬	50
西芹 —— 肠胃清道夫	52

生菜 —— 最适合生吃	54
芥菜 —— 长寿菜	56
芥蓝 —— 消食开胃	58
马齿苋 —— 天然抗生素	60
苋菜 —— 补血良菜	62
雪里红 —— 腌菜珍品	64
椿芽 —— 助孕素	66

茴香 —— 开胃佐料	68
莼菜 —— 水中抗癌菜	70
豆苗 —— 美肌圣品	72
娃娃菜 —— 抗癌佳品	74
蕨菜 —— 山菜之王	76
鸡毛菜 —— 天然镇静剂	78

第三章 果菜类

辣椒 —— 开胃第一名	82
番茄 —— 抗癌又养颜	84
黄瓜 —— 美容瘦身都靠它	86
茄子 —— 血管卫士	88
西葫芦 —— 最佳美容品	90
丝瓜 —— 美人蔬	92
南瓜 —— 植物界最大的浆果	94
冬瓜 —— 白玉珍藏	96
苦瓜 —— 君子菜	98
玉米 —— 皇冠上的珍珠	100
扁豆 —— 健脾和胃素补佳品	102
豌豆 —— 高纤绿宝石	104
四季豆 —— 止呕良蔬	106

蚕豆 —— 绿色牛奶	108
豇豆 —— 豆中上品	110
毛豆 —— 女人恩物	112
芸豆 —— 咸甜两吃	114
菱角 —— 水中落花生	116



第四章

根菜类/茎菜类/花菜类

胡萝卜——护眼大使	120	芦笋——全面抗癌	144
白萝卜——小人参	122	荸荠——地下雪梨	146
山药——养胃宰相	124	慈姑——救荒本草	148
甘薯——抗癌明星	126	洋葱——杀菌能手	150
牛蒡——媲美人参	128	大葱——提神配菜	152
百合——止咳良药	130	香葱——调味圣品	154
芋头——补虚佳品	132	大蒜——天然抗菌素	156
土豆——地下苹果	134	生姜——止呕抗衰	158
魔芋——瘦身魔力宝贝	136	菜花——穷人的医生	160
莲藕——生熟两用	138	西兰花——蔬菜皇冠	162
竹笋——油脂杀手	140	黄花菜——健脑忘忧	164
茭白——水中人参	142		

第五章

其他类别蔬菜

豆芽菜——清心养身	168	黑木耳——素中之荤	176
海带——含碘冠军	170	香菇——山珍之王	178
紫菜——海洋黑金	172	口蘑——草原明珠	180
银耳——长生不老药	174	金针菇——增智菇	182
		草菇——放一片，香一锅	184
		平菇——素中鲍鱼	186
		猴头菇——蘑菇之王	188
		榛蘑——东北第四宝	190



糖尿病.....	194	老年人保健.....	208
高血压.....	195	抗辐射.....	210
高血脂.....	196	抗疲劳.....	211
便秘.....	197	抗压力.....	212
贫血.....	198	抗衰老.....	213
胃病.....	199	防癌抗癌.....	215
感冒.....	200	调理肠胃.....	221
咳嗽.....	201	增进食欲.....	222
失眠.....	202	清热消暑.....	224
月经不调.....	203	缓解酸痛.....	225
瘦身.....	204	祛湿消肿.....	226
美肤.....	205	缓解腹泻.....	227
孕产期呵护.....	206	缓解咽喉肿痛.....	227
婴幼儿喂养.....	207		

附录1

养护五脏的蔬菜速查/228

养肝.....	228
护心.....	229
健脾.....	230
润肺.....	231
补肾.....	232
五脏排毒时间表.....	233

附录2

按拼音快速查找蔬菜/234





第一章

开启蔬菜健康密码

小小蔬菜也蕴含大大的养生学问，了解了这些，就能更好地选择适合自己的蔬菜。



蔬菜营养全解析

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，是《黄帝内经》中对饮食养生的最佳论述，其中的“五菜为充”可不仅仅是指蔬菜填饱肚子，还指蔬菜有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维等营养成分，能使人的身体更健康、充实。

胡萝卜素

又叫“维生素A原”，被人体消化吸收后会转变为维生素A，维生素A存在于动物体内，而胡萝卜素存在于植物体内。

维生素A对人体所起的作用：维持视觉、上皮组织和骨骼的正常功能，增强免疫力。缺乏维生素A，会导致皮肤弹性下降、干燥、粗糙、失去光泽，易感冒或感染，易腹泻，对光线较暗的环境适应能力差，口腔溃疡。

维生素C

又叫“抗坏血酸”，是一种相当脆弱的维生素，遇水、热、光、氧、烟就会被破坏。烹饪中的加热处理、室外阳光直射、浸水等，都会让蔬菜的维生素C大幅度减少。

维生素C对人体所起的作用：增强免疫力，促进骨胶原生成，维持皮肤弹性，防止牙龈出血，促进伤口更快愈合，促进钙、铁和叶酸的利用，改善脂肪和胆固醇的代谢。缺乏维生素C时，易感冒、疲劳乏力、易感染、牙龈易出血、易出现皮肤青紫、流鼻血、伤口愈合慢。

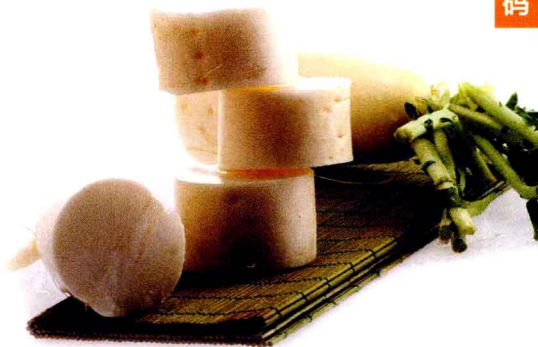
B族维生素

包括维生素B₁（硫胺素）、维生素B₂（核黄

素)、维生素B₃(烟酸)、维生素B₅(泛酸)、叶酸在内的一个大家族,蔬菜中的叶酸含量尤为显著。对人体所起的作用,促进新陈代谢,维持各组织器官的正常生理功能。缺乏B族维生素会导致肌肉、骨骼、毛发、皮肤和各组织脏器的不良反应,出现易怒、焦虑、抑郁、记忆力减退、注意力不集中、失眠等亚健康症状。

膳食纤维

蔬菜中含有较多的膳食纤维,膳食纤维是糖类(又称碳水化合物)的一种。叶菜类的纤维较细,根茎菜类的纤维较粗。膳食纤维有润肠通便、降低体内脂肪、血糖和胆固醇、平衡体内激素的作用,可有效防治便秘、消化道癌症、痔疮、乳腺癌、糖尿病、高血压、高血脂和各种结石病症,改善口腔和牙齿的功能,有利于减肥瘦身。



矿物质

钙不仅维持骨骼健康,还能维持神经的正常功能,缺钙易引起肌肉痉挛、失眠、关节痛、龋齿和高血压,钙与磷以复合物的形式被人体吸收利用,2:1的比例最佳。

铁是血红蛋白的组成成分,缺铁会导致贫血、疲劳、恶心、食欲不振和对寒冷敏感。

镁参与蛋白质合成和肌肉收缩,缺镁会导致肌肉颤抖、乏力、心律不齐、惊厥、失眠等症状。

钾有助维持体液平衡,可促进神经和肌肉的健康,维护心脏功能,促进代谢废物的排出,缺钾会导致手脚发麻、精神冷漠、腹胀腹泻、思维混乱、易怒、恶心、呕吐等症状。

硒能增强免疫力,促进新陈代谢,维护男性生殖系统功能,缺硒易未老先衰、感染、男性精子活力下降、精神萎靡不振。

锌是生长发育的必需物质,可调节激素分泌,缓解压力,促进神经和大脑发育,缺锌则会生育能力低下、抑郁、食欲不振、易感染、味觉和嗅觉不灵敏、皮肤油脂分泌较多。

蛋白质和功能性成分

蔬菜中蛋白质含量并不低,像蘑菇类蔬菜中就含有大量优质蛋白质,可与鸡鸭鱼肉和禽蛋媲美。不少蔬菜中还含有对人体有特殊作用的功能性成分,如莴苣含有莴苣素,可刺激消化酶分泌,增进食欲,还有镇静催眠的作用,大蒜中的大蒜素有抗菌抗病毒作用,可用于预防感冒。

青色蔬菜：养肝。富含叶绿素，可排毒解毒，如菠菜、黄瓜等。

白色蔬菜：润肺。富含水分和水溶性纤维素，可化痰、美肤去皱，如大白菜、白萝卜、银耳等。

黑色蔬菜：补肾。富含铁、花色素，可乌发，如黑木耳、香菇、茄子等。

五色蔬菜补五脏

蔬菜的五色，即青、赤、黄、白、黑五种颜色，分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏，营养相应的脏器。中医认为，人体的各个脏器之间互相关联，相生相克，如肝太旺伤脾、脾太旺伤肾、肾太旺伤心、心太旺伤肺、肺太旺伤肝。所以日常饮食中，五种颜色的蔬菜要均衡摄取，才能使人体各脏器协调，更有利于健康。蔬菜的颜色越深，营养价值越高。



赤色蔬菜：护心。富含红色类胡萝卜素，可补血、生血、活血，如辣椒、番茄等。

黄色蔬菜：健脾。富含黄色类胡萝卜素，可促进消化，如玉米、胡萝卜等。