



健康新概念丛书(彩色图文版)

世界卫生组织推荐的 **42** 种健康食品

最佳健康食品

21 世纪家庭食疗保健新概念

高溥超 主编

水果类:

杏、木瓜、芒果、猕猴桃
草莓、橘子、柿子、西瓜

蔬菜类:

红薯、卷心菜、花椰菜
芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜

肉类:

鸭肉、鹅肉、鸡肉

食油类:

玉米油、米糠油、芝麻油

益脑类:

腰果、大豆、菠菜
韭菜、南瓜、葱、菜椒
番茄、花生、开心果
松子、糙米饭、猪肝、豌豆
.....

轻轻松松的健康

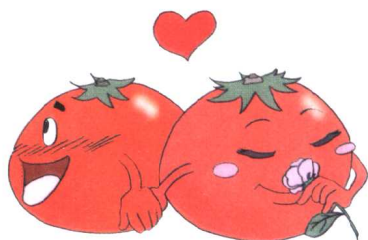


中央编译出版社

CCTP CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

高溥超 主编

最佳健康食品



中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

最佳健康食品：世界卫生组织推荐的 42 种健康食品 / 高溥超主编 .

— 北京：中央编译出版社，2004. 5

(健康新概念丛书：彩色图文版)

ISBN 7-80109-888-9

I. 最…

II. 高…

III. 疗效食品—基本知识

IV. TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 040136 号

最佳健康食品：世界卫生组织推荐的 42 种健康食品

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西城区西直门内冠英园西区 22 号 (100035)

电 话：66560272 (编辑部) 66560273 66560299 (发行部)

h t t p : // www. cctp. com. cn

E - mail : edit@ cctpbook. com

经 销：全国新华书店

印 刷：中国人民大学印刷厂

开 本：880 × 1230 毫米 1/32

字 数：50 千字

印 张：4.75

版 次：2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：19.80 元

编委会

- | | | | |
|--------|-----|-----|-----|
| 主 编 | 高溥超 | | |
| 策 划 | 高桐宣 | | |
| 副主编 | 于俊荣 | 汪淑玲 | |
| 编 者 | 魏淑敏 | 于万忠 | 贾国民 |
| | 高肃华 | 王占龙 | 李迎春 |
| | 于连军 | 高桐宣 | |
| 插 图 | 吴慧斌 | 刘 畅 | 王宣懿 |
| | 席海军 | | |
| · 电脑制作 | 时 捷 | 苏 宁 | |



目 录

水果类最佳健康食品 / 1

1. 抗癌奇果——杏 / 3
2. 木瓜可减压止痛 / 5
3. 芒果能抑制胆固醇 / 7
4. 多功能的猕猴桃 / 10
5. 防肝硬化佳果草莓 / 13
6. 话橘子 / 16
7. 止血降压说柿子 / 19
8. 西瓜可促进新陈代谢 / 22
9. 谈柑子 / 25

蔬菜类最佳健康食品 / 29

1. 降血脂的芦笋 / 31
2. 红薯有益寿减肥的功效 / 34
3. 对溃疡病有奇效的卷心菜 / 39
4. 花椰菜能防治乳腺癌 / 42
5. 香芹能降压清热 / 44
6. 茄子可缓解疲劳 / 47
7. 甜菜可补充体力 / 50
8. 小人参——胡萝卜 / 53

9. 护生草——荠菜 / 58
10. 苜蓝赞 / 60
11. 坏血病人的福音——雪里蕻 / 62
12. 大白菜可补钙 / 65
13. 增智金针菇 / 68

肉食类最佳健康食品 / 71

1. 滋补圣药——鸭肉 / 73
2. 筵席药膳说鹅肉 / 76
3. 蛋白质的最佳来源——鸡肉 / 79

食油类最佳健康食品 / 83

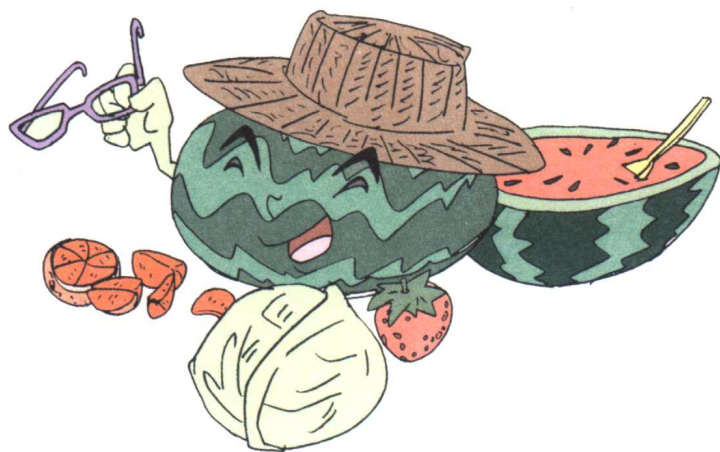
1. 黄金食品——玉米油 / 85
2. 健康营养油——米糠油 / 88
3. 芝麻油能抗衰护心 / 90

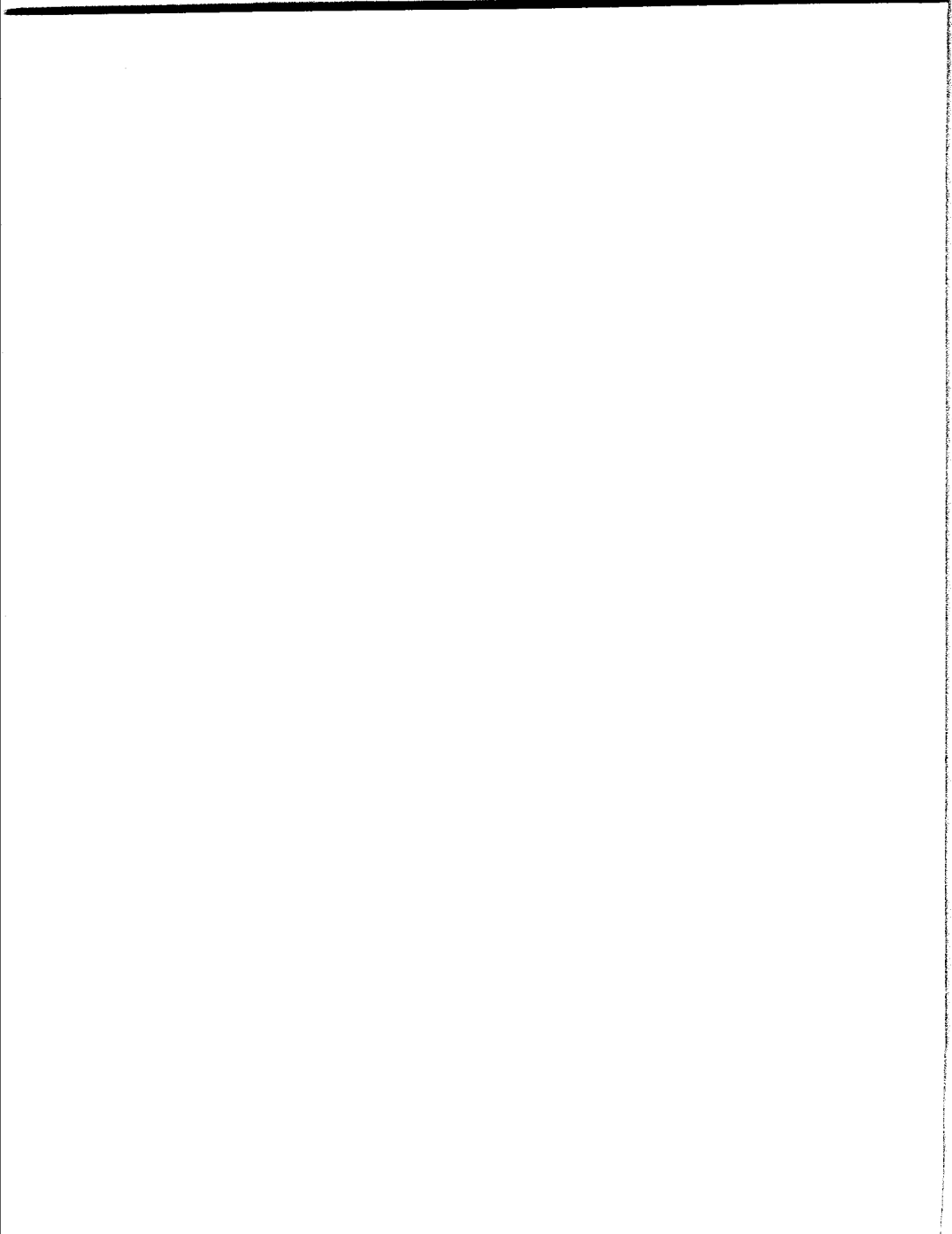
益脑类最佳健康食品 / 93

1. 抗衰益智的核桃 / 95
2. 益肾果——腰果 / 99
3. 美容“植物肉”——大豆 / 102
4. 补血止血佳蔬菠菜 / 105
5. 良药佳蔬——韭菜 / 108

6. 可强身健体的南瓜 / 110
7. 葱的妙用 / 113
8. 绿色佳蔬菜椒 / 116
9. 亦蔬亦果的番茄 / 119
10. 长生果——花生 / 122
11. 健康零食——开心果 / 125
12. 润肠通便的松仁 / 128
13. 润肺化痰的杏仁 / 131
14. 富含维生素的糙米饭 / 134
15. 猪肝可明目护眼 / 137
16. 豌豆可抗菌消炎 / 141

水果类最佳健康食品





1. 抗癌奇果——杏

杏，原产于我国。西汉张骞出使西域，将杏传入波斯，波斯有人誉称之为“太阳的种子”，可见人们对杏的喜爱程度。

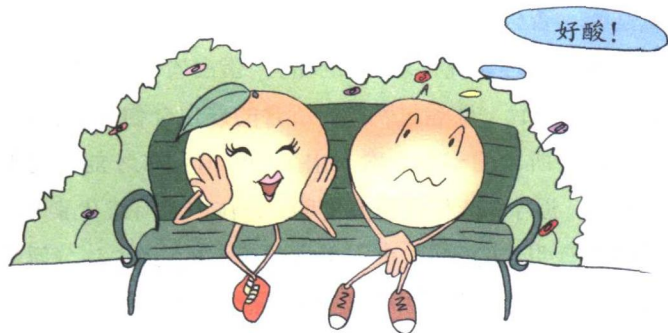
杏营养极为丰富，含有多种人体所必需的营养物质，经营养学专家测定，每100克果肉中含水分85.0克、蛋白质1.2克、碳水化合物11.1克、粗纤维1.9克、灰分0.8克、钙26毫克、磷24毫克、铁0.8毫克、胡萝卜素1.79毫克、硫胺素0.02毫克、核黄素0.03毫克、尼克酸6.0毫克、抗坏血酸7.0毫克。果实尚含柠檬酸、苹果酸和番茄脬、挥发油等；杏含脂肪油、蛋白质和各种游离氨基酸、杏仁甙等。

现代药理研究发现，杏的糖分、蛋白质含量与鲜枣相同。其含的钙、磷超过鸭梨，所含的硅化合物又可美发、美容。它所含的胡萝卜素在水果中惟有甜瓜才能与之平分秋色。近年来，科学研究证明，杏仁中含有维生素B₁₇，对防癌有明显的效果。杏干里含的杏仁甙，经消化分解后所产生的氢氰酸和苯甲酸是捕杀癌细胞的能手。据说斐济岛国100多万人口中，几乎无人患癌症。经考察发现，该岛国人民有吃杏干的习惯。



祖国医学认为，杏性味酸甘、温。据《食治》记载：“味极酸，有祛痰、止咳、平喘、生津止渴之功效。能治咳嗽，哮喘、暑热伤津、习惯性泄泻等疾病。”

杏，色泽诱人，味酸甜可口，开胃生津，是夏令防暑消渴的佳果。杏的食法颇多，除了可以生食外，还可以制成杏脯、果酱、果汁饮料，做成各种糕点的馅。但俗话说：“桃饱杏伤人。”所以食杏应适量，而且食后最好漱口，以免过多的酸性物质腐蚀牙齿。



2. 木瓜可减压止痛

据史书记载，在古代，木瓜钱是珍贵的贡品，如今虽然不再有那么娇贵的身份了，但纵看它的营养、美容保健价值，木瓜受古人所推崇也就不足为怪了。

木瓜的营养成分比较丰富，经营养学家测定，每100克木瓜果实中含水分92.3克、蛋白质0.7克、脂肪0.1克、碳水化合物5.3克、粗纤维1.0克、灰分0.6克、钙53毫克、磷21毫克、铁0.7毫克、胡萝卜素0.03毫克、硫胺素0.02毫克、核黄素0.04毫克、尼克酸0.3毫克、抗坏血酸14.0毫克，并含皂甙、苹果酸、酒石酸、柠檬酸、黄酮类、鞣质；种子含氢氰酸。这些营养物质都是人体所必需的。

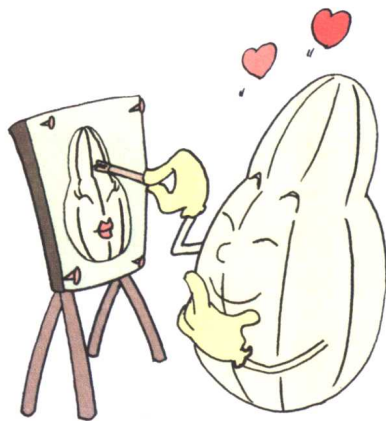
现代药理研究证实，木瓜制剂有保肝作用，能减轻肝细胞坏死，减轻肝细胞酶变，防止肝细胞肿胀、气球样变等作用，并有显著的降低转氨酶的作用，提高机体免疫力，并有抗癌活性，还有降低血压和抑菌、杀虫的作用。木瓜中含有木瓜酶，对人体有促进消化的作用，且有美容养颜、抗衰老功能，时下在美容化妆品市场上，木瓜制品琳琅满目，尤



其以洁肤系列的产品更是让人眼花缭乱。近年来,有关部门研究认为,木瓜有减轻精神压力和镇痛的作用。

祖国医学认为,木瓜性味酸、温。有平肝和胃,趋湿舒津之功效,以治疗吐泻、转筋、筋急项强、腰疼、湿痹、脚气、水肿、痢疾等疾病。其中以治疗转筋(腓肠肌痉挛)效果最为显著。

木瓜气味清香,但鲜食味涩,一般将其果实置于沸水中煮5-10分钟,捞出晒至外皮皱后,纵剖开数块,再晒至颜色变红色。木瓜用蜜浸食,其味甚佳,又可做成果酱,其味细嫩爽口,酸甜适中。将木瓜制成蜜饯片,也深受人们的喜爱,此外,它还是保健饮料的重要原料。木瓜易保存,留作冬季食用别具风味。





3. 芒果能抑制胆固醇

芒果，曾经很少有人食用它，直到现在，人们才渐渐接受它，并且喜欢上这种曾经被忽视的、被疏远的天然佳果。

现代医学家测定，每100克果肉中含有水分82.4克、碳水化合物15.1克、蛋白质0.6克、脂肪0.9克、粗纤维0.5克、灰分0.5克、钙7.0毫克、磷22.0毫克、铁0.3毫克、胡萝卜素3.81毫克、硫胺素0.06毫克、核黄素0.06毫克、尼克酸0.9毫克、抗坏血酸41.0毫克。果实中含有芒果酮酸、异芒果醇酸、阿波酮酸、阿波醇酸、多醇类化合物等，并含有芒果甙和多种胡萝卜素。这些营养物质和有效成分都是人体所必需的。

经药理研究证实，芒果还有一定消炎与消除过敏的功能。适量进食芒果，可治头晕、恶心、烦渴、呕吐、厌食、尿涩等。也有作为女性月经过少，闭经及男性因气血虚弱导致的性功能低下的食疗水果。近年来，国内外专家发现芒果还有能抑制过剩的胆固醇，调节人体机能能量平衡的作用。

祖国医学认为，芒果性味微寒，无毒，有益胃、解渴、







止呕、利尿之功效，能治咳嗽痰多、气喘、肺病、食欲不振、消化不良、牙龈出血等疾病。少数过敏体质者食后可能出现皮炎，应当注意。

芒果皮薄汁多，肉质鲜嫩，味道甜美，它集甜杏、凤梨、柿和水蜜桃等多种水果味为一体，产生一种特殊的混合味，即使有口福品尝过芒果的人，也很难准确道出它的味道，倒是挺值得人去细细品尝、回味。芒果除了生食外，还可以制成芒果干、饮料、果冻，都是颇受人们欢迎的健康消闲食品。





4. 多功能的猕猴桃

猕猴桃被人们誉为“维生素宝库”，其营养保健价值在所有水果当中独占鳌头，是其他的水果都无法比拟、望尘莫及的。

猕猴桃的营养相当丰富，据测定，果实中含有果糖6%，葡萄糖15%，还含多种维生素、微量元素及12种人体需要的氨基酸。其中维生素C的含量每100克高达1107毫克，比苹果高10 - 80倍，比柑橘类高4 - 12倍，比番茄高15 - 33倍，居所有水果之冠，因而被誉为“维生素宝库”。

现代临床研究证明，食用鲜果及其果汁制品可以防止亚硝酸胺的产生，还可以降低血中胆固醇及甘油三脂水平。对消化道癌症、高血压、心血管等疾病具有显著的防治和辅助治疗作用，对肝炎和尿道结石等病有良好的效果。

祖国医学认为猕猴桃性寒、味甘酸，入肾、胃、膀胱经，具有疏肝理脾、和胃消食、利尿通淋的功效，适用于呕吐、坏血病、高血压、黄疸型肝炎、脾脏肿大、咽喉肿痛等症。猕猴桃性寒，故脾胃虚寒者不宜食用。

猕猴桃是我国特产珍贵水果之一。猕猴桃以其丰富

