



家庭医学书系

营养健康快车

——吃出你的健康

颜素珠 编著

◆ 你知道蔬菜有多少营养吗？

◆ 你知道水果有多少营养吗？

◆ 你知道杂粮有多少营养吗？

◆ 你知道怎样用中药煲汤吗？

烟酸

钾

维生素

糖分

铁

脂肪

维生素

粗纤维

碳水化合物

粗

热量

胡萝卜素

用最少的时间，知道更多的健康知识。



暨南大学出版社
Jinan University Press

华北水利水电学院图书馆



209629357

R247.1

Y106

12401
Y106

营养健康快车

——吃出你的健康

颜素珠

编著

烟酸

钾

维生素

锌

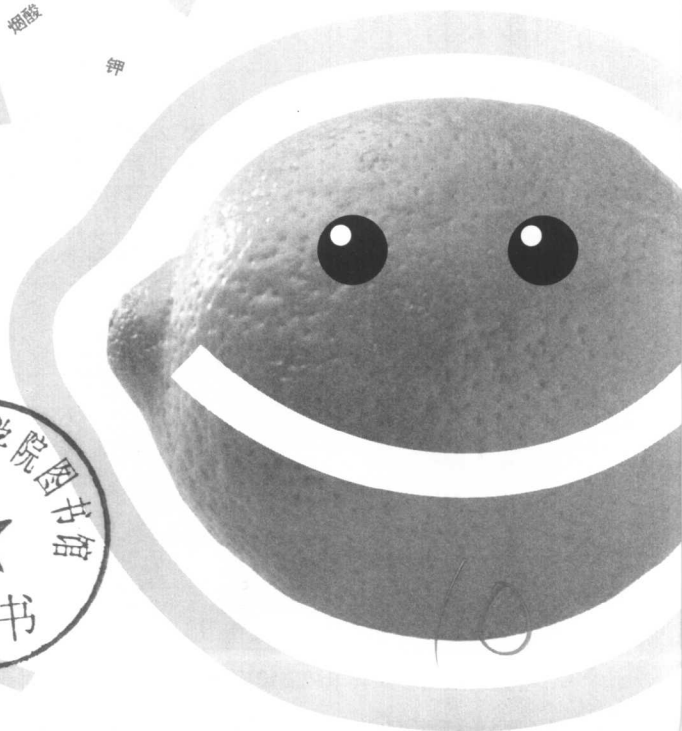
脂肪

维生素

粗纤维



钙



维生素



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

962935

Y106

维生素

图书在版编目 (CIP) 数据

营养健康快车——吃出你的健康/颜素珠编著. —广州:暨南大学出版社, 2004.5

ISBN 7-81079-355-1

I. 营… II. 颜… III. 食品营养: 合理营养 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 017092 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 编辑部 (8620) 85228960 85221601 85226593

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 18 万

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

定 价: 13.50 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

目录



蔬菜类

前言	/ 2	番茄	/ 34
大白菜	/ 4	辣椒	/ 36
芥菜	/ 6	芦笋	/ 38
花菜	/ 8	洋葱	/ 40
荠菜	/ 10	韭菜	/ 42
萝卜	/ 12	黄花	/ 44
卷心菜	/ 14	葱	/ 46
豇豆	/ 16	蒜	/ 48
胡萝卜	/ 18	马齿苋	/ 50
芹菜	/ 20	菠菜	/ 52
冬瓜	/ 22	莴苣	/ 54
丝瓜	/ 24	蕹菜	/ 56
南瓜	/ 26	蕻菜	/ 58
黄瓜	/ 28	竹笋	/ 60
苦瓜	/ 30	茭白	/ 62
茄	/ 32		

水果类

前言	/ 69	李	/ 74
山楂	/ 70	枇杷	/ 76
杏	/ 72	苹果	/ 78

目录

草莓	/ 80
桃	/ 82
梅	/ 84
梨	/ 86
樱桃	/ 88
柚	/ 90
柑	/ 92
柠檬	/ 94
橙	/ 96
西瓜	/ 98
香瓜	/ 100
龙眼	/ 102
荔枝	/ 104

枣	/ 106
芒果	/ 108
香蕉	/ 110
柿	/ 112
杨梅	/ 114
桑椹	/ 116
番木瓜	/ 118
菠萝	/ 120
葡萄	/ 122
椰子	/ 124
猕猴桃	/ 126
橄榄	/ 128

中药

前言	/ 134
人参	/ 136
三七	/ 138
天麻	/ 140
玉竹	/ 142
冬虫夏草	/ 144
百合	/ 146
当归	/ 148
西洋参	/ 150

芡实	/ 152
茯苓	/ 154
枸杞子	/ 156
党参	/ 158
莲子	/ 160
淮山	/ 162
黄芪	/ 164
薏苡	/ 166
木棉花	/ 168

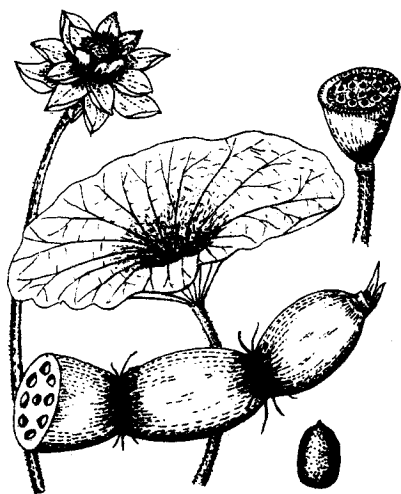
目录

石斛 / 170	甘草 / 184
鸡蛋花 / 172	杜仲 / 186
金银花 / 174	灵芝 / 188
罗汉果 / 176	芦荟 / 190
绞股蓝 / 178	积雪草 / 192
菊花 / 180	魔芋 / 194
五味子 / 182	何首乌 / 196

杂粮、坚果、油脂、藻菌类、茶

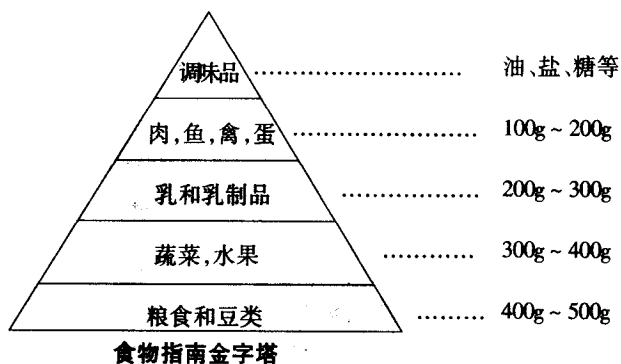
前言 / 204	油菜子 / 236
马铃薯 / 206	胡桃 / 238
甘薯 / 208	板栗 / 240
小米 / 210	白果树 / 242
玉米 / 212	海带 / 244
高粱 / 214	紫菜 / 246
燕麦 / 216	竹荪 / 248
糙米(稻米) / 218	金针菇 / 250
赤豆 / 220	草菇 / 252
绿豆 / 222	香菇 / 254
扁豆 / 224	黑木耳 / 256
大豆 / 226	银耳 / 258
芝麻 / 230	猴头 / 260
向日葵 / 232	蘑菇 / 262
花生 / 234	茶 / 264

蔬菜类



前言

现代人已很注意如何利用食物来调理自身的健康。既要想吃，又要会吃，还要吃好，都期望能通过科学合理的饮食达到防病、补身和治病的目标。营养学家赵洁教授提出的“食物指南金字塔”方案较适合中国人体质的特点。



(其中：粮食与豆类之比为 10:1，蔬菜与水果之比为 8:1。)

这种金字塔方案具有以植物性食物为主，动物性食物为辅的特点，这样的搭配有益健康。过去有许多人认为应多吃肉、鱼、禽、蛋，才有营养，才能补身。其实这些动物性的食物吃得过多，不但无益，反而有损健康。如西方国家有不少人喜欢高蛋白、高脂肪、高糖，低纤维的饮食习惯，这种“三高一低”的饮食结构会造成心血管疾病发病率高的后果。中国人和日本人习惯以大米、面、小米或其他谷类为主食，搭配较多的是蔬菜，还有豆类和水果，把动物性食物放在次位，因此亚洲心血管疾病的发

病率就低于西方国家。在一些偏远山区还出现了不少百岁的长寿老人，这些长寿老人大多以粗杂粮和蔬菜为膳食的主体，动物性食物吃得较少。但也不是完全不吃动物性的食物（只是提倡少吃，每人每天不要超过 200 克），否则会造成膳食不平衡，引起体内某些营养成分的缺乏，也同样影响健康。

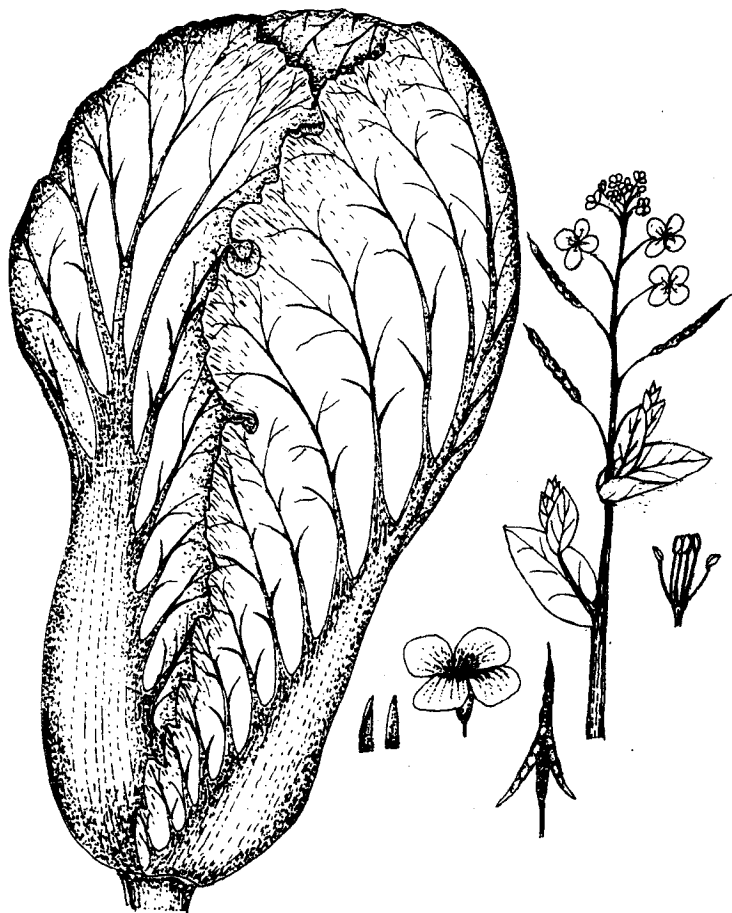
在“平衡饮食”中把蔬菜和水果摆在非常重要的位置，每天的摄入量仅次于粮食和豆类。就以蔬菜和水果来说，也不是要平均食用，而通常是以蔬菜为主（约占 80%），蔬菜是午、晚餐都要吃的食品。如何才能从蔬菜中吃出健康来呢？

首先，我们对各种各样的蔬菜要有个基本了解：不但要了解各种蔬菜的成分，如维生素、纤维素、矿物质、各种活性酶或一些特有物质，还要了解其性味、功能。其次，要根据自己的体质和健康情况来选择科学合理的膳食品种。都说“病从口入”，其实健康也可“从口中出”。如患有高血压的病人可以经常吃点芹菜，芹菜的粗提物有明显的降压作用，而低血压患者却不宜。又如患有心血管疾病的人，应常用洋葱做菜吃，因洋葱能扩张血管，降低血液粘稠度。癌症患者如坚持长期食用芦笋，可以有辅助治疗作用，因芦笋中含有一种“天冬酰胺酶”，能抑制癌细胞生长并使它们生长正常化。另外，一些体质较弱、脾胃虚寒者，不宜大量或长期食用寒性特别明显的蔬菜，如大白菜、丝瓜等，由这些寒性菜做的菜汤更不宜饮用。

人 3~4 天不吃动物性蛋白质，感觉不到有什么不适的症状；若 3~4 天不吃蔬菜，就会感到有大便不通或结燥，胃口不好等症状，这就是体内缺少蔬菜所富有的纤维素、维生素等物质的结果。

大白菜

[十字花科]



大白菜
(*Brassica Pekinensis* Rupr.)
(十字花科)

(*Brassica Pekinensis* Rupr.)

😊【别名】

黄芽白菜，绍菜，白菜。

❖【主要特点】

两年生草本植物。基生叶倒卵状矩圆形，中脉宽，白色，展开。内部嫩叶不展开，包叠成白嫩的圆柱状体。第二年开花结果。

👍【营养成分】

白菜每百克食部的含量

蛋白质	0.5g~1.3g	维生素C	20mg~45mg	钙	45mg~89mg
脂肪	0.1g~0.2g	胡萝卜素	0.1mg~3.7mg	磷	20mg~37mg
粗纤维	0.5g~1.2g	维生素B	0.1mg	铁	0.5mg~1.4mg
碳水化合物	2g~2.4g	热量	63~88千焦	维生素U	

🌸【保健作用】

大白菜性寒，味甘，肺寒咳嗽者少吃。

1. 丰富的粗纤维可去油腻，增进食欲，防止大便结燥。
2. 能养胃，利小便。
3. 大白菜中的钼，能阻断亚硝胺（致癌物质）的吸收与合成。
4. 大白菜中含有一种酶，能帮助分解雌激素（与乳腺癌有关），可预防乳腺癌。
5. 大白菜可解毒，清除内热。

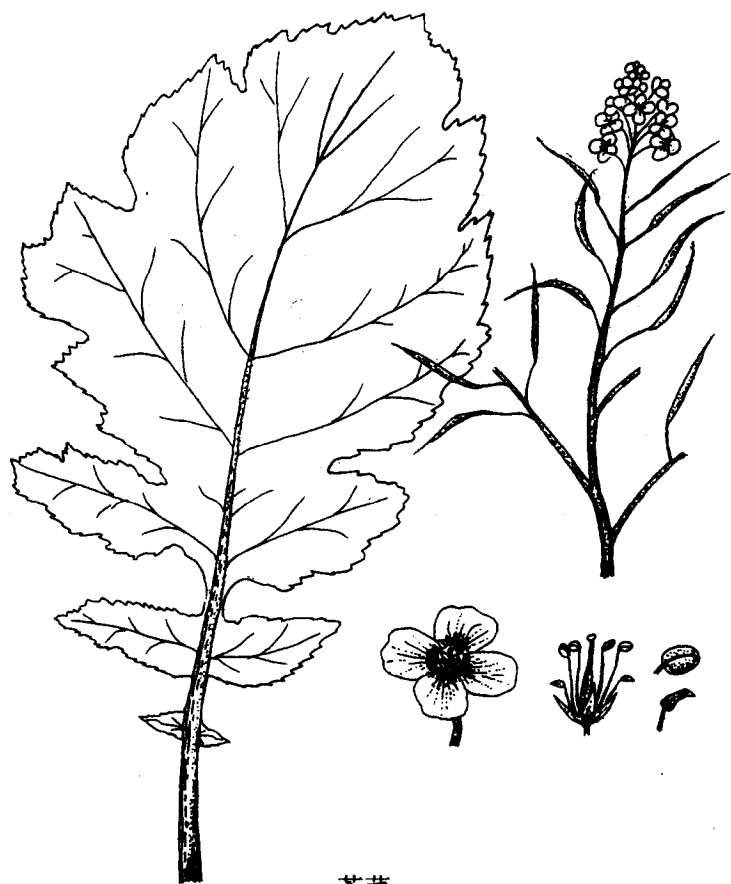
【食疗小贴士】

通便（防止结燥）：大白菜、芹菜、卷心菜、苹果、香蕉、李、黑芝麻等。

利尿：冬瓜、茄子、茯苓、黄芪等。

芥菜

[十字花科]



芥菜

[*Brassica juncea* (L.) Czern. et Coss.]

(十字花科)

[*Brassica juncea* (L.) Czern. et Coss.]

☺【别名】大芥，芥。

❖【主要特点】

一年生草本，全株具辛辣液，由于用途不同，栽培出许多不同的品种。有叶用芥菜，鲜时蔬食，也作泡酸菜的原料，或用于制作干梅菜；茎用芥菜，为四川榨菜的原料；根用芥菜是云南大头菜的原料。

👍【营养成分】

叶用芥菜每百克食部的含量

蛋白质	1.3g~2g	胡萝卜素	2.46mg~4.24mg	钙	70mg~157mg
脂肪	0.1g~0.5g	维生素C	40mg~80mg	钾	332mg
碳水化合物	2.2g~4.7g	维生素B ₁ -B ₂	0.3mg~0.14mg	铁	1.3mg~3.8mg
粗纤维	0.8g~1.1g	热量	67~105千焦	磷	21mg~39mg

🌸【保健作用】

性辛热，温中散寒，除肾邪气，明耳目，除痰通气。

1. 新鲜芥菜加去壳鸡蛋煮汤，对泌尿系统结石有疗效。
2. 鲜芥菜煎汤代菜可治肾炎。
3. 芥菜子对咳嗽痰滞，胸膈满闷有一定疗效。因芥菜子可刺激呼吸道粘膜，促进粘液分泌，使痰液容易排出。
4. 芥子研成末，内服治上气呕吐、脐下绞痛。芥末调醋外敷治关节炎。

【食疗小贴士】

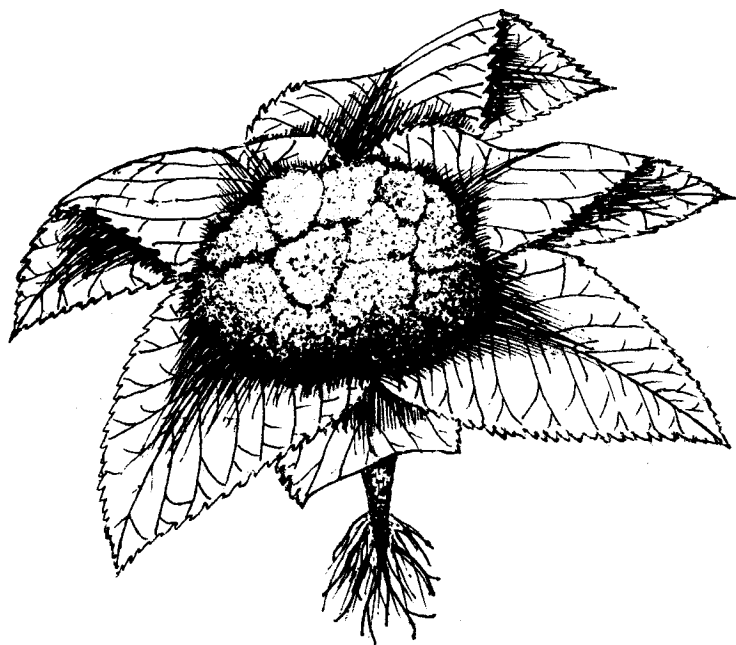
消食：山楂、枇杷、杨梅、扁豆等。

解酒：竹笋、苹果、柑、西瓜等。

助消化：梅、山楂、菠萝、葡萄、淮山、五味子、卷心菜、番木瓜、谷芽等。

花菜

[十字花科]



花菜

(*Brassica oleracea* var. *botrytis* L.)

(十字花科)

(*Brassica oleracea* var. *botrytis* L.)

☺【别名】花椰菜。

❖【主要特点】

1~2年生的草本，单叶稍大，青蓝色，食用部分是一个变态花序，呈白色极缩短而肥嫩的花序球，是由许多未发育的花和肉质的花轴组成。

👍【营养成分】

花菜所含的成分

蛋白质	多种维生素，其中维生素C的含量特别多，每百克含88mg
脂肪	多种吲哚类衍生物
糖分	矿物质含有钙、磷、铁、钼

🌸【保健作用】

性平，味甘。

1. 花菜和卷心菜一样含有多种吲哚类衍生物，这些物质能增强机体对致癌物质的抵抗能力。
2. 由于花菜的维生素C含量高，可增强肝脏的解毒能力和提高人体的免疫能力，能防止感冒和坏血病的发生。
3. 花菜对肺病咳嗽、便秘、消化性溃疡有疗效。
4. 花菜属低热量蔬菜，食用不易使人发胖。

【食疗小贴士】

护肤美容：油菜、番茄、香蕉、杏、李、柠檬、猕猴桃、枣、芦荟、胡桃仁、黑木耳、银耳、糙米等。

减肥：冬瓜、黄瓜、竹笋、马铃薯、山楂、苹果、菠萝、黑木耳、竹荪等。

护发生发：芦荟、何首乌、黑芝麻等。

防晒：芦荟。

荠菜

[十字花科]



荠菜

[*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.]

(十字花科)

[*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.]

☺【别名】地菜。

❖【主要特点】

1~2年生草本，单叶大头羽状分裂。总状花序顶生，花小，白色，花瓣呈十字形排列。倒三角形短角果。

👍【营养成分】

荠菜每百克食部的含量

蛋白质	4.2g	脂肪	0.33g
糖 分	4.8g	维生素 C	44mg
吲哚类化合物	芳香异硫氰酸	维生素 A 原	乙酰胆碱
胆、碱	芸香苷	香叶木苷	马钱子碱
黄酮类	生物碱	刺槐乙素	黑芥子苷
荠菜酸	槲皮素-3-甲醚	钾	钠
		钙	铁
		磷	锰

🌸【保健作用】

荠菜性平，味甘，具有和脾、明目、降压、利水、止血等作用。

1. 荠菜含有能抑制癌细胞生长的吲哚类化合物和芳香异硫氰酸等物质，故有抗癌作用。

2. 荠菜酸是有效的止血成分，能缩短出血和凝血时间。

3. 荠菜的维生素 P，可减轻毛细血管的脆性。

4. 荠菜还可清肝、明目、健脾胃、治痢疾。可预防流脑和麻疹。