

适合自己的，才是最好的

必吃的12种健康食物

女人



食用主义丛书

《食用主义丛书》编委会 / 编



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

■ 吃出健康 ■ 享受美食

■ 吃出健康 ■ 享受美食

食用主义丛书

女人必吃的12种健康食物



《食用主义丛书》编委会/编

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



图书在版编目(CIP)数据

女人必吃的 12 种健康食物 / 《食用主义丛书》编委会编. —
北京: 北京出版社, 2004
(食用主义丛书)
ISBN 7-200-05299-X

I. 女… II. 食… III. 女人—营养卫生
IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092871 号

 视缘室设计

食用主义丛书

女人必吃的 12 种健康食物

NÜREN BICHI DE 12 ZHONG JIANKANG SHIWU

《食用主义丛书》编委会 编

*

北京出版社出版集团
北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

889 × 1194 24 开 4.25 印张

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-200-05299-X

TS · 28 定价: 16.00 元



女人必吃的12种健康食物

是女人，就应该对自己好一点！忙碌的工作、污染的环境，再加上有时出现的心理压力，怎样才能保持水灵灵的美丽容颜和健康婀娜的身姿？真正的美丽只有一种——拥有健康的身体，魅力自然散发。让我们把美丽从吃上找回来吧！在本书中，我们提供了12种女人所必需的食品，详细介绍了每一种食品的营养成分、健康价值及食用方法，也提供了一些具有食疗功效的招牌菜，方便在家中自己烹调，补充女人所需营养，提高免疫力，让你越来越美丽！

丛书策划: 张浩 刘可
责任编辑: 张浩 刘可
图文设计: 视缘堂文化
责任印制: 李文宗
封面设计: 点睛工作室



《老年人必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



《男人必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



《孕妇必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



《儿童必吃的12种健康食物》
定价: 16.00元



HEALTH.....

女人

HEALTH



女人不能靠施粉过日子……

又想要身材窈窕……

又想要凹凸有致……

该吃什么？

……

这 12 种食物一定要吃哦！

目录



黄豆

28



紫菜

20

牛肉

12



猕猴桃

4



红枣

36



菠菜

44



黄瓜

52



木瓜

60



丝瓜

68



芦荟

76



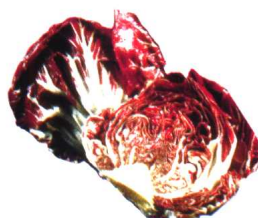
芹菜

84



甘蓝

92



据食品研究专家测试，猕猴桃是各种水果中营养成分最丰富、最全面的水果。猕猴桃富含维生素 C，口味独特，已成为当今风靡世界的“超级水果”，其果实中含有人体所需要的 17 种氨基酸及果酸、鞣酸、柠檬酸和钙、磷、钾、铁等多种矿物质元素，另外其蛋白质中氨基酸含量丰富，含有 12 种蛋白酶，还含有能阻断致癌物质——亚硝胺合成的活性成分，阻断率达 98%。猕猴桃不愧其“果中珍品”的美誉。

果中珍品、维 C 之冠

Chinese Gooseberry

猕猴桃



叶黄素

猕猴桃含有丰富的叶黄素，在自然界中与玉米黄素共同存在。叶黄素与玉米黄素是构成蔬菜、水果、花卉等植物色素的主要成分，也是构成人眼视网膜黄斑区域的主要色素。人的眼睛含有大量的叶黄素，这种元素是人体无法合成的，必须靠摄入叶黄素来补充，若缺乏这种元素，眼睛就会失明。许多研究证明叶黄素对于恢复和改善视力有很好的功效，对于老化性视网膜黄斑区病变、散光、老花眼、假性近视、眼睛疲劳等也有不同程度的改善效果，还有助于延缓眼睛的老化、退化、病变，减少眼疾的发生率，还可以保护视网膜免受光线的伤害。现有的众多食品中，猕猴桃是最好的叶黄素供应源，为了我们的眼睛，不妨多吃猕猴桃。



猕猴桃营养一览表（每百克的含量）

微克

毫克

克

维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D
	66	10	20	120	—	652	—
E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	1.82	33	—	—	35	36	290

矿物质	钙	铁	磷	钾
	32	300	42	144
钠	铜	镁	锌	硒
	3.3	1.87	12	570
	0.28			

营养成分	蛋白质	脂肪	碳水化合物	胆固醇	膳食纤维
	1	100	13.5	—	2.5



矿物质

猕猴桃含有大量的矿物质，特别是在高温天气中，对补充人体因体育锻炼造成的电解质损失非常重要。它在食物疗法中是最有效的天然电解质源。猕猴桃汁中含有的碳水化合物有利于维持剧烈锻炼时葡萄糖水平。优秀足球运动员、田径和体操运动员在严格控制条件下的科学实验中分别饮用不同的水果汁，结果是饮用猕猴桃汁的运动员锻炼后体力增强了，在持续 2.5 小时运动后血糖仍保持正常水平，对胰岛素和维生素 C 水平也有所改善。





猕猴桃性味甘酸而寒，有解热、止渴、通淋、健胃的功效。可以治疗烦热、消渴、黄疸、呕吐、腹泻、石淋、关节痛等疾病，而且还有抗衰老的作用。唐代医药学家陈藏器介绍猕猴桃的功效为“调中下气、主骨节风、瘫缓不随、长年白发”。

► 抗癌

猕猴桃含有一种抗突变成分——谷胱甘肽，有利于抑制诱发癌症基因的突变，防止致癌物亚硝酸化的作用。在用哺乳动物细胞体外培养试验中，发现猕猴桃汁可抑制黑色素瘤和皮肤癌的发生。猕猴桃被FDA认为是最优异的食用纤维源，研究表明它还含有一种未分离的物质可加速消化物的传送，可减少诱导癌变的代谢物。猕猴桃是少有的成熟时含有叶绿素的水果之一，可以作为强力抗氧化剂及抗突变物质，许多研究指出叶绿素的衍生物可以抑制肝癌。一些癌症病人食用猕猴桃后，可以减轻厌食和恶病质，还可以减轻病人做X线照射和化疗中产生的毒副作用。多食用猕猴桃，还具有阻止体内产生过多的过氧化物、防止老年斑的形成、延缓人体衰老的作用。



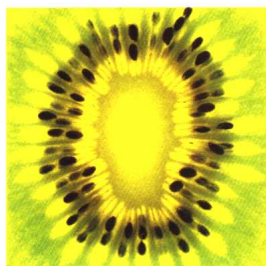
► 预防糖尿病和抑郁症

猕猴桃中含有大量的肌醇，作为天然糖醇类物质，它能有效地调节糖代谢，改善神经的传导速度。肌醇作为细胞信号传递过程中的第二信使，在细胞内对激素和神经的传导效应起调节作用，对防止糖尿病和抑郁症有独特功效。



美容

猕猴桃含有营养头发的多种氨基酸、泛酸、叶酸及黑发的酪氨酸等物质，并含有合成黑色颗粒的铜、铁等矿物质和具有美容作用的镁，因此被人称为“美容果”。

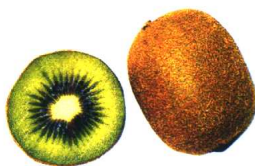


解毒、护心

猕猴桃中的果胶对铝、汞或其他中毒性职业病有解毒作用，对放射性损伤也有一定的治疗作用。猕猴桃含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质，能够起到清热降火、润燥通便的作用，可以有效地预防和治疗便秘和痔疮。猕猴桃富含精氨酸，心脏病学家发现它能有效地改善血液流动，阻止血栓的形成，对降低冠心病、高血压、心肌梗塞、动脉硬化等心血管疾病的发病率有特别功效。

养生

猕猴桃中的维生素 E 可以有效地改善免疫系统功能、延缓衰老、预防心脏疾病而且含有较少脂肪。猕猴桃中含有相当高的 5-羟色胺（血管收缩剂），5-羟色胺只对人体有镇静作用，下班后吃一个猕猴桃，可以缓解一天的紧张与疲劳。猕猴桃含有维生素 C、维生素 E、维生素 K 等多种维生素，属营养和膳食纤维丰富的低脂肪食品，对减肥、健美、美容有独特的功效。猕猴桃还含有抗氧化物质，能够增强人体的自我免疫功能。





猕猴桃果实气味芳香，其果实细嫩多汁，清香鲜美，酸甜宜人，果肉绿似翡翠，吃过后回味绵长，深受女性消费者喜爱。然而，由于猕猴桃果实成熟时没有明显的外观颜色变化，有些消费者不知道食用什么状态下的猕猴桃味道最佳，怎样食用比较雅观、卫生。

Chinese Gooseberry Lover



特别提示

猕猴桃性寒，易伤脾胃而引起腹泻，故不宜多食。脾胃虚寒者应慎食；大便溏稀者不宜食用；先兆性流产、月经过多和尿频者忌食。

挑选软熟的猕猴桃

消费者从超市或水果店购买的猕猴桃，有的果实比较硬，味酸而涩，这样的果实尚未软熟，不宜食用；也有的果实很软，且有异味，这样的果实已过度成熟，并已腐烂发酵，也不能食用。只有充分软熟的猕猴桃，果实才会表现固有的风味，并散发出特有的香气，用手轻轻按之，感觉不是很硬，这种状态下的猕猴桃才适宜食用。对于尚未软熟的果实可进行催熟，方法是：将盛放猕猴桃的塑料袋口扎紧，封闭2~5天即可变软，若与苹果或香蕉用塑料袋密封在一起则熟得更快。暂不食用的猕猴桃，应避免与其他水果混放在一起，最好保存在0℃~4℃的低温下。

不要食用“膨大”的猕猴桃

专家指出：优质标准的猕猴桃一般单果重量只有80克至120克，而使用“膨大剂”后的猕猴桃个特大，单果重量可达到150克以上，有



的甚至可以达到 250 克。因此猕猴桃大的没有小的好。除了看个头大小外，还有一种很简单的区分办法：未用“膨大剂”的优质猕猴桃果形规则，多为长椭圆形，呈上大下小状，果脐小而圆，向内收缩，果皮呈黄褐色且着色均匀，



特别提示

猕猴桃病虫害少，一般无需使用农药，是极少数没有农药污染的无公害果品之一，这是维护人体健康的最佳保证。

果毛细而不易脱落；而使用了“膨大剂”的猕猴桃果实不甚规则，果脐长而肥厚，向外突出，果皮发绿，有“阴阳脸”现象，果毛粗硬且易脱落。另外，未使用“膨大剂”的果子切开后果心翠绿，酸甜可口；而使用了“膨大剂”的果子切开后果心粗，果肉熟后发黄，味变淡。

雅观、卫生的食用方法

食用时，可以用水果刀削去猕猴桃果实表皮，也可以用刀从果实的中间横向切断，再用小勺舀食。这样的食用方法比较雅观、干净、卫生。



把猕猴桃一切为二，丑小鸭立刻变成了白天鹅。果肉碧绿欲滴，让人垂涎。

招牌菜

享用猕猴桃的清香与美味，最好的方式当然是原汁原味地生吃。做沙拉和榨汁是除了剥皮生啖之外最为时尚、营养的吃法。

1

水果沙拉

Chinese Gooseberry Cook



准备

苹果半个
猕猴桃 1 个
草莓 5~6 个
圣女果 5~6 个
菠萝 1/4 个
低脂牙膏式沙拉软管 1 支
细盐少许

加工方法

(1)将苹果洗净，切成小薄片和小块。

(2)将猕猴桃去皮，切成小块。

(3)草莓、圣女果洗净备用，菠萝切片，控干糖水，切成小块备用。

(4)将所有的水果排入沙拉盘中，拌匀，撒上少许盐，再淋上沙拉酱，即可。



特别提示

水果沙拉可以补充维生素、微量元素、纤维素和水分，凉爽开胃，但是要现吃现做，才能获得新鲜的口味和营养。



2 猕猴桃果汁 Chinese Gooseberry Cook

准备

猕猴桃 3 个
苹果 1 个
薄荷叶 2~3 片

加工方法

(1)将猕猴桃削皮，切成四块，苹果削皮，去核切片。

(2)将猕猴桃、苹果一起搅成泥，薄荷叶搅碎。

(3)将所有材料搅匀后，根据个人的喜好或室温饮用或冷藏后饮用。

