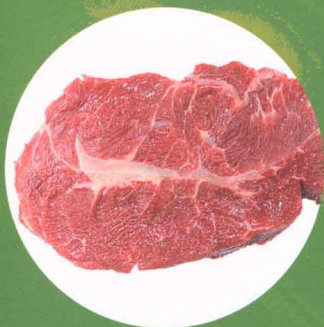


养生堂

◎ 中国保健协会 主编

食物营养与搭配全书

金盾出版社



图文并茂
内容全面
方法实用

现代饮食指南
一本在手，轻松获得食物养生的秘诀，做自己的最好的食疗专家。



最好的医院在厨房，最好的医生是食物
揭开食物养生密码，传授营养搭配理念


从增强免疫力、排毒、抗衰老、改善睡眠、减肥瘦身等健康层面入手，提供了十六类最佳的健康食物榜单，共计一百三十余种食材。分析每一种食物最为有效的营养成分和功效，辅以食用指南、营养搭配等内容，为您和家人提供贴心、专业的饮食指导。



养生堂

◎ 中国保健协会 主编

食物营养与搭配全书

 金盾出版社



内容提要

本书针对不同人群对食物的需求,从人们最关注的增强免疫力、健康保健、排毒养颜、抗衰老等热点话题入手,推荐了16个方面的健康食物排行榜,将增强免疫力食物、延缓衰老的食物、排除体内毒素食物、改善睡眠食物、提高记忆力食物、维持酸碱平衡食物、抵抗疲劳食物、缓解压力食物、增强食欲食物、降低胆固醇食物、降低血压食物、控制血糖食物、防治骨质疏松食物、减肥瘦身食物等逐一进行了排序,并介绍了这些食物的营养价值及制作方法,以帮助读者选择适合自己的、健康的、有营养的食物和食谱,适合健康和亚健康人群阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

食物营养与搭配全书 / 中国保健协会主编. — 北京: 金盾出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5082-8284-8

I. ①食… II. ①耿… III. ①食物营养学 IV.

①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第064401号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路五号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京威远印刷厂

正文印刷: 北京威远印刷厂

装订: 北京威远印刷厂

各地新华书店经销

开本: 889×1194 1/16 印张: 19.5 字数: 400千字

2013年6月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

食物是人们赖以生存的物质基础。自古以来，人类的饮食结构和饮食习惯就在不断地发展变化着。从原始社会的茹毛饮血，到清朝宫宴满汉全席、川鲁粤淮四大派系，再到当今遍布大街小巷的私房菜、风味小吃，人们对食物的要求已经不仅仅是填饱肚子，而是要美味、精致。然而，面对众多的美食，你是否觉得眼花缭乱？在选择吃哪种食物时，你是否总是随心所欲？让我们先看看以下这组数据。

2008年，中国的医学专家公布了一份研究结果：我国每15秒钟就有1人死于心脑血管疾病，每22秒钟就有1人因为心脑血管疾病致残。中国已经变成一个慢性疾病的多发国。而2006年美国心脏病医学年会发表的研究报告指出，超重者易患心血管疾病，其患心脏病的概率比体重正常者要高。

究竟是什么夺走了我们的健康？世界卫生组织调查发现，健康状况60%取决于生活方式，其中最为重要的就是饮食方式。

人体所需要的营养几乎全部从食物中获取，食物的质量足以在一定程度上左右人的健康。早在2400多年前，“医学之父”希波克拉底就已提出：“我们应以食物为药，饮食是首选的医疗方式。”我国自古也有“药食同源”、“寓医于食”的理论，现代养生专家更是强调“食物是最好的医药”。

于是，如何通过管理饮食来保证健康就成了人们迫切需要了解的问题，自然也成了学术界关注的热点。对于一个普通人来说，要逐一研究各种食物的营养价值，并加以总结归类，实在是件费时又费力的事。

因此，编者在综合了各方面数据的基础上，依据资深专家、医者的观点，以及食物营养成分的多少、保健功效的强弱，针对人群的特殊需要推出了“食物营养与搭配全书”。目的是为您提供一个可供参考的、可以信赖的饮食指南，让您吃出营养、吃出健康。而本书的排行榜是经过专家筛选后的信息，不仅一目了然，而且能对人们管理饮食起到推荐和指导作用。

本书立足于不同人群对食物的不同需求，从人们最关注的增强免疫力、排毒、抗衰老等健康话题入手，为您提供了16份健康食物排行榜。本书遵循“从生活中来”的原则，以普通家庭日常生活的视角挑选食物，以便您能结合自身需求从中选择最适合自己的食物。对每一种食物，编者都深入浅出地分析了其有效营养成分，使您吃得明白；同时增

Preface

前言







Contents

目录

●第一章 食物,大自然赐给人类的“千金方”

001

- 1 食物是维护健康的首席医师 002
- 2 药食同源,药补不如食补 003
- 3 各种营养素都有“一技之长” 004

●第二章 增强免疫力的食物排行榜

006

1.洋葱

008

- 2.胡萝卜 010
- 3.猕猴桃 012
- 4.牛肉 014
- 5.香菇 016
- 6.大蒜 018
- 7.酸奶 020
- 8.银耳 022
- 9.菜花 024

●第三章 延缓衰老的食物排行榜

026

1.西红柿

028

- 2.葡萄 030
- 3.芝麻 032
- 4.绿茶 034
- 5.西兰花 036

- 6.黄豆 038
- 7.榛子 040
- 8.草莓 042
- 9.鲑鱼 044

●第四章 排除毒素的食物排行榜

046

1.红薯

048

- 2.绿豆 050
- 3.黄瓜 052
- 4.黑木耳 054
- 5.苹果 056
- 6.樱桃 058
- 7.魔芋 060
- 8.猪血 062

●第五章 改善睡眠的食物排行榜

064

1.牛奶

066

- 2.小米 068
- 3.生菜 070
- 4.莲子 072
- 5.葵花子 074
- 6.百合 076
- 7.桂圆 078





● 第六章 提高记忆力的食物排行榜

080

1. 核桃 082
2. 金枪鱼 084
3. 黄豆 086
4. 芝麻 087
5. 鳗鱼 088
6. 鸡蛋 090
7. 花生 092
8. 菠菜 094
9. 金针菇 096
10. 黄花菜 098

● 第七章 维持酸碱平衡的食物排行榜

100

1. 海带 102
2. 竹笋 104
3. 豌豆 106
4. 空心菜 108
5. 柠檬 110
6. 橘子 112
7. 豆腐 114

● 第八章 抵抗疲劳的食物排行榜

116

1. 醋 118
2. 绿豆芽 120
3. 猪里脊肉 122
4. 橙子 124
5. 芦笋 126
6. 甲鱼 128
7. 羊肉 130

● 第九章 缓解压力的食物排行榜

132

1. 香蕉 134
2. 葡萄柚 136
3. 燕麦 138
4. 杏仁 140
5. 沙丁鱼 142
6. 鸡肉 144
7. 全麦面包 146
8. 茼蒿 148

● 第十章 保护眼睛的食物排行榜

150

1. 猪肝 152
2. 胡萝卜 154
3. 菠菜 155
4. 枸杞子 156
5. 玉米 158
6. 菊花 160
7. 鲤鱼 162

● 第十一章 增强食欲的食物排行榜

164

1. 山楂 166
2. 辣椒 168
3. 韭菜 170
4. 菠萝 172
5. 香菜 174
6. 豇豆 176
7. 杨梅 178

● 第十二章 降低胆固醇的食物排行榜

180

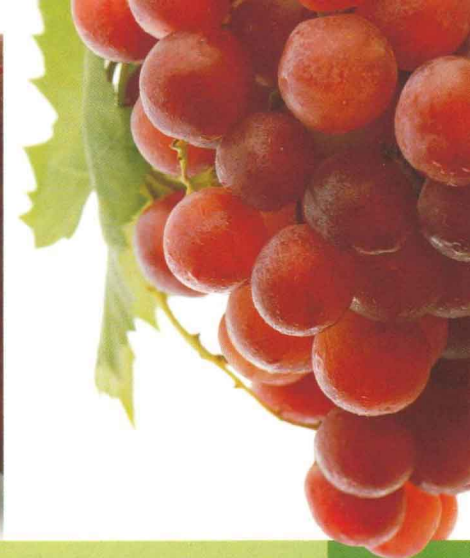
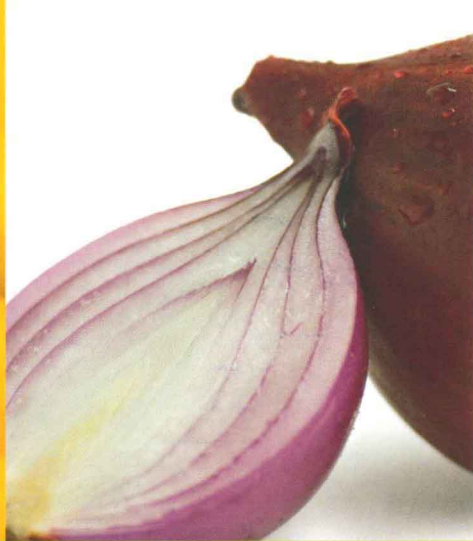
1. 燕麦 182
2. 绿茶 183
3. 茄子 184
4. 苹果 186
5. 香菇 187
6. 豆浆 188
7. 紫菜 190
8. 牡蛎 192
9. 橄榄油 194
10. 姜 196

● 第十三章 降低血压的食物排行榜

198

1. 芹菜 200





2.土豆	202
3.荞麦	204
4.西瓜	206
5.金橘	208
6.糙米	210
7.裙带菜	212
8.银杏	214
9.油菜	216

● 第十四章 控制血糖的食物排行榜

218

1.苦瓜	220
2.南瓜	222
3.鲱鱼	224
4.洋葱	226
5.醋	227
6.山药	228
7.番石榴	230
8.芦荟	232
9.香椿	234
10.蛤蜊	236

● 第十五章 防止骨质疏松的食物排行榜

238

1.虾皮	240
2.奶酪	242
3.红茶	244
4.牛奶	246
5.豆腐	247
6.螃蟹	248
7.鲱鱼	250
8.橄榄	252

● 第十六章 保养皮肤的食物排行榜

254

1.红枣	256
2.木瓜	258
3.蜂蜜	260
4.丝瓜	262
5.芒果	264
6.荔枝	266
7.松子	268
8.薏米	270
9.红酒	272
10.莲藕	274

● 第十七章 减肥瘦身的食物排行榜

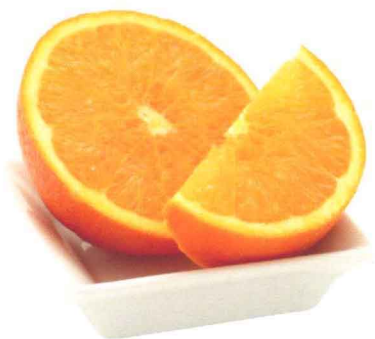
276

1.冬瓜	278
2.红豆	280
3.大白菜	282
4.黄瓜	284
5.苦瓜	285
6.梨	286
7.白萝卜	288
8.火龙果	290

附录一 适合不同年龄人群的食物排行榜	292
--------------------	-----

附录二 适合不同生活族群的食物排行榜	296
--------------------	-----

附录三 预防各种疾病的食物排行榜	297
------------------	-----



食物

大自然赐给人类的“千金方”

古人云：“食者生民之天，活人之本也。”食物以其天然的成分和丰富的营养滋养着人体，没有食物，人的生命将无法维持。早在2 000多年前，人们就已经开始研究饮食科学。《黄帝内经》中的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，即是对食物营养价值的精确概括。

现代医学和营养学的研究也证实，对人体健康影响最大、最直接的莫过于食物。绝大部分食物不仅有食用功能，还兼有药用价值，在预防疾病和促进疾病康复方面有独到的功效。不少药物的有效成分就是从食物中提取的。

我们每天都要摄入大量的食物，这些食物都对我们的健康产生不同程度的影响。而健康的身体是人类的生存之本，是一切行动的根本保障，难怪一些现代营养专家说：“要看一个民族的命运，就要看他们吃的是什么是和怎么吃！”



1 食物是维护健康的首席医师

所有人都希望健康长寿，可是近几年来，癌症、心脏病、糖尿病等慢性病的发病率明显上升，严重威胁着人类的健康和生命，英年早逝的例子不胜枚举：

2005年8月，著名小品演员高秀敏因心脏病突发逝世，年仅46岁！

2006年4月，无私救助贫困儿童的歌手丛飞，因患胃癌逝世，年仅37岁！

2009年6月，央视著名主持人罗京因患淋巴瘤逝世，年仅48岁！

.....

另有一组来自卫生部的报告显示：我国已有高血压患者超2亿，糖尿病患者9 240万！更可怕的是，每天还有数以万计的年轻患者加入这个行列！

为什么时代进步了，生活富裕了，因慢性病致死的人却更多了呢？究其原因，就是人们平时没有好好地管理自己的身体。

著名健康教育专家洪昭光说过：“人生的各个要素：金钱、地位、财富、事业、家庭、子女都是‘0’，只有身体健康才是‘1’。”

可是，健康从何而来？世界卫生组织的调查显示：合理膳食能起到很大的作用。由此，世界卫生组织在其提出的“健康四大基石”中将“合理膳食”列为榜首。

专家称：“人体就像一座天平，天平的两端分别是食物和健康。”食物是影响健康的诸多因素中非常关键的、也是可以由自己掌握的因素。合理膳食能帮助人体进行自洁自愈，排出有毒废物，提高免疫力，预防疾病。

在2000年，全球早逝群体的致死因素中，有很多人源于饮食失衡。而研究报告明确提出，有一小部分的癌症是通过健康的饮食来预防的；对于高血压、高血脂和高血糖这“三高”疾病，合理饮食更是能起到有效预防作用。如果我们真正建立起以健康饮食为基础的生活方式，就可以有效预防和减少疾病，达到健康长寿的目的。

一日三餐是人体营养的主要来源，它决定了一个人的营养状况，并能对健康产生重大影响。正如洪昭光教授所提倡的“吃好不吃药”，食物才是维护健康的首席医师，合理饮食才是获得健康的金钥匙！





2 药食同源，药补不如食补

饮食与医药的关系非常密切，食物与药物很难明显地区分。先民们在生活实践中早就发现，有些食物不仅可以充饥，还可以补养身体，辅助治疗一些常见的病症。正如《黄帝内经》中记载，“空腹食之为食物，患者食之为药物。”

后来，中医学、养生学家们通过不断积累、总结，终于明确提出了“药食同源”之说，认为“食之偏性为药性”。古代的医家常把食物用作药物为人治病，还将食物作为名方载入药典，清代医家张璐在《本经逢原》中说“西瓜能解太阳、阳明及热病大渴，故有天生白虎汤之称。”即指西瓜在调病功效上可与汉末张仲景的名方“白虎汤”相媲美。

直到今天，仍有许多食材被医家作为药材用来调病，如红枣、莲子、百合、山药、山楂等；也有一些药材被人们当做食品使用，如枸杞子等。在我国卫生部公布的“既是食品又是药品类”名单中，姜、木瓜、海藻、杏仁、牡蛎、蜂蜜、桂圆、桃仁、黑芝麻等常见的食物都位列其中。

以食物为药，即通过日常的烹调方法使食物中的营养成分得到最大限度的利用，以协助治疗疾病。这是一种细水长流的养生之道，也是一种科学的保健方式。其最大的好处是，食物来自于日常生活，价廉易得，而且不会产生不良反应。人们可以在享受美食的过程中免除病痛，避免打针、吃药以及手术之苦。

早在2 400多年前，西方医圣希波克拉底就曾提出，“我们应以食物为药，饮食是首选的医疗方式。”而祖国医学和现代营养学也都主张“药补不如食补！”



3 各种营养素都有“一技之长”

尽管医学在日新月异地发展，然而每年不断上升的癌症和艾滋病死亡人数，以及形形色色的新兴病毒一再揭示了人类在医学知识上的局限。事实上，世界上没有任何一种药物和治疗方法可以取代我们自身的免疫系统，它几乎可以帮助人类抵抗任何一种疾病，而这种防御能力的构建必须以均衡的食物营养作为基础。

营养是我们维持身体健康的第一要素，不管我们的身体状况如何，都需要不断地补充营养。我们健康时，适当补充营养可以预防疾病；我们患病时，加强营养能帮助我们早日康复。研究证实，如果人们能够合理地摄入营养，可使肿瘤、糖尿病、高血压病、脑血管病、冠心病大大减少。

对于一些常见的健康问题，如失眠、肥胖、消化不良、癌症、心脏病、骨质疏松症等，我们都可以通过摄入适当的营养来调理：进食富含膳食纤维的食物，可以使人保持纤瘦的身材，还可以帮助人体调节血糖浓度，预防糖尿病；补充钙含量丰富的食品，可以降低罹患骨质疏松的风险；摄入富含维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素的食物，可以有效抵抗自由基、延缓衰老、预防癌症。

各类天然食物包含了人体所需的各种营养素。然而，人们通过长期的研究和实践发现，世界上没有任何一种食物包含人体所需要的所有营养成分，任何一种食品都难免“美中不足”，但却都有“一技之长”。

因此，在日常饮食中均衡地摄入各类营养，逐步构建起一个强大的免疫系统，是预防疾病、获得健康的最佳途径。

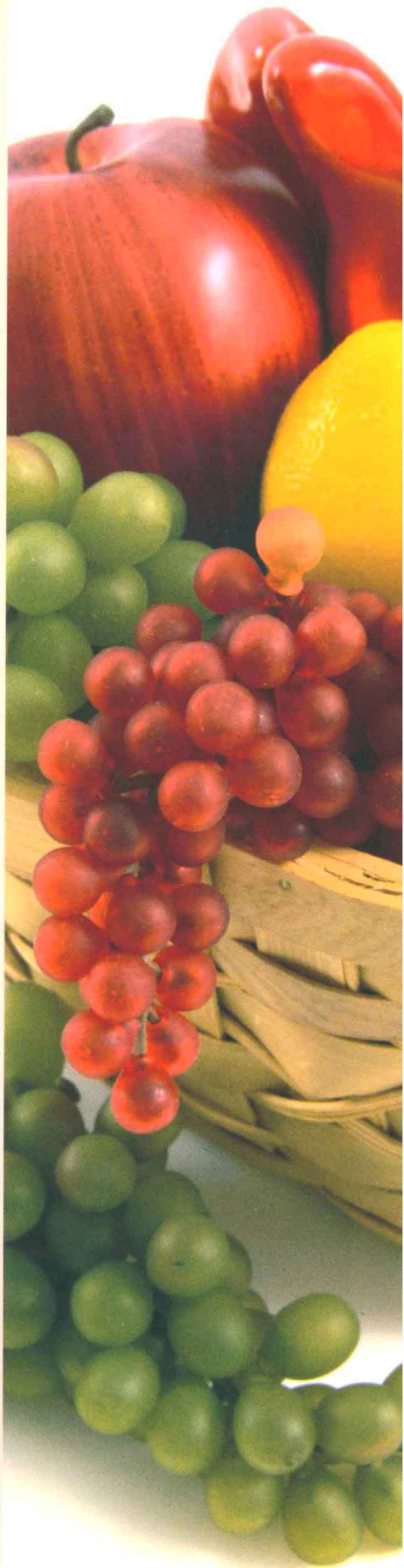


增强免疫力的 食物 排行榜

○近年来，非典型性肺炎、禽流感、甲型H1N1流感相继在世界各地传播，引起了人们极大的恐慌。卫生专家认为，免疫力低下的人群更易感染这些病毒。

○免疫力，即人体免疫系统对各种病毒、细菌等的防卫和抵抗能力。人体的免疫系统是身体的内部防线，在防御疾病方面比任何药物都有效，是人与生俱来的最好的医生。只要机体拥有足够强大的免疫力，就能够抵抗流感及其他疾病的侵袭，而一旦免疫力降低，细菌、病毒、真菌等就会找上门来，小到过敏、大到癌症的各种疾病也会随之发生。

○如今，良好的免疫力已被世界卫生组织列为21世纪健康人应具备的要素之一。那么，如何提高免疫力呢？德国科学家瓦茨尔经过多年的研究得出结论：合理而正确的饮食可以促进免疫细胞的再生，从而大大提升机体免疫力。



免疫系统的三大功能

- 识别和清除侵入机体的微生物、细胞或大分子物质，保护人体免受侵害
- 监护机体内部的稳定，帮助杀死和消除异常突变细胞，防止其引发疾病
- 修补受损的器官和组织，使其恢复正常功能

免疫力低下的危害

- 易患癌症
- 易过敏
- 易患风湿性心脏病
- 易患关节炎
- 易患肾炎
- 易感冒

免疫力低下的四大信号

- 经常感到疲劳
- 感冒不断
- 容易感染
- 易发肠胃疾病

必须增强免疫力的人群

- 缺少运动的人
- 经常熬夜的人
- 工作压力大的人
- 情绪焦虑或悲观的人
- 过度劳累的人
- 常吃刺激性食物或高脂肪食物的人

增强免疫力的饮食原则

- 多吃富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜
- 选择天然且优质的营养食物
- 尽量不吃高油脂、高热量、辛辣的食物，少吃含有精制糖、咖啡因的食物



1 洋葱



2 胡萝卜



3 猕猴桃



4 牛肉



5 香菇



6 大蒜



7 酸奶



8 银耳



9 菜花

Onion

上榜原因 ▼

No.1 洋葱

洋葱是一种具有特殊辛辣味的蔬菜，含有多种活性成分，是天然的杀菌剂和防癌、抗癌食物。科学研究发现，经常吃洋葱的人，胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人要低。洋葱因其独特的食用价值和药用功效而被誉为“蔬菜皇后”。

关键营养素 ▼



二烯丙基二硫化物:

●是使洋葱具有辛辣味的成分，能杀菌、抗寒、抵御流感病毒，还能抑制哮喘等过敏性病症的发作，被誉为“天然的抗过敏药”。

硒:

●一种很强的抗氧化剂，能清除体内自由基，增强细胞的活力和代谢能力，预防癌症并抑制癌细胞转移。

蒜素:

●一种天然杀菌素，能杀灭细菌、病毒。

槲皮素:

●也叫栎精、槲皮黄素，是目前所知的最有效的天然抗癌物质之一，不仅能阻止癌细胞的生成，还能抑制癌细胞的生长和扩散。此外，它还具有超强的抗炎、抗过敏功效，并能减少呼吸道感染疾病的发病率。

肽类物质:

●能使人体内产生一种化学物质谷胱甘肽，谷胱甘肽能清除体内自由基，降低癌症的发病率。



其他营养功效

- 洋葱是目前所知的唯一含有前列腺素A的蔬菜，前列腺素A能扩张血管，降低血压，还能降低血黏度，预防血栓。
- 洋葱中的二甲基二硫化物等含硫化物，能抑制细胞老化，防止血液中的胆固醇沉积在血管壁上，从而预防动脉硬化，进而防止中风。此外，还能杀死变形链球菌等多种细菌，预防蛀牙。

别名

- 葱头、圆葱、球葱、玉葱。

营养成分

- 二烯丙基二硫化物、槲皮素、硒、肽类物质、蒜素、前列腺素A、二甲基二硫化物、异蒜氨酸、磺脲丁酸。

温馨提示

- 洋葱能防止失眠。只要将洋葱切碎装在瓶中，睡前将瓶盖打开，放在枕边，其特有的刺激性成分就能发挥镇静、催眠的功效。

人群宜忌 ▼

免疫力低下者最宜食用 / 癌症及糖尿病患者宜食 / 食欲不振、消化不良者宜食



患有眼疾、肺炎、胃炎者少吃

营养食谱 ▼

▼ 洋葱炒鸡蛋

材料: 洋葱100克, 鸡蛋3个, 火腿肉80克。
调料: 盐、植物油、胡椒粉、酱油、香油各适量。

做法: ① 洋葱去皮, 洗净, 切丁; 火腿肉洗净, 切丝。② 锅中放植物油烧热, 放入洋葱丁炒香, 盛出备用。③ 鸡蛋磕入碗中打散, 加入盐、胡椒粉、火腿肉、洋葱搅匀成蛋液。④ 炒锅放植物油烧热, 倒入蛋液炒熟, 盛入盘中, 淋入酱油、香油即可。



Tips:

●也可在洋葱丁炒香后, 放入火腿肉丝略炒, 放凉后, 一起倒入鸡蛋液中, 这样可使火腿味道更香。

▼ 西红柿洋葱沙拉

材料: 洋葱半个, 小西红柿200克。
调料: 沙拉酱、盐、胡椒粉各适量。

做法: ① 洋葱洗净, 去皮, 用刀横向切成细圈, 用水浸泡10分钟后捞出沥干, 再放入炒锅内焙干; 小西红柿洗净, 切小块。② 盘中先放入一层小西红柿块, 再均匀放上一层洋葱圈, 依此方法将小西红柿和洋葱圈逐层摆入盘中, 放入冰箱冷藏10分钟后取出, 倒入沙拉酱, 撒上盐、胡椒粉, 拌匀即可。



Tips:

●如果把沙拉酱换成蜂蜜, 即可做出口感清甜的蜜汁西红柿洋葱。

金典食律 ▼

- 1 槲皮素存在于洋葱皮中, 并以紫洋葱中含量最高。所以应尽量食用紫洋葱, 并且不要将洋葱皮丢掉。
- 2 洋葱中的含硫化合物在刚切好时不会立即产生, 因此为了更好地发挥其功效, 洋葱切好后最好放置15分钟以上再加热烹调。
- 3 洋葱中的蒜素有很强的杀菌作用, 嚼食生洋葱可预防牙病、感冒。
- 4 洋葱含硒, 与糙米等含维生素E的食物搭配食用, 能加强其抗老、防癌、增强免疫力等功效。

