

杨新玲 编著

五色蔬果饮食养生全书

吃对颜色才健康



杨博士帮
五色蔬果的
天天五色蔬果
品出健康每一天
吃得对，不如吃得巧；养生无捷径，
吃对了，让您健康又长寿！
遵循五色蔬果饮食原则，活到老年不
是梦！

码 胖

红 保护心脏，预防癌症

目养神，强身抗癌

节血压，提升免疫

橘黄 健脑益智，延缓衰老

蓝紫 保健养颜，增强记忆

养生增值

附赠

五行体质的五色
蔬果养生法



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

杨新玲 编著

五色蔬果饮食养生全书

吃对颜色才健康

杨博士帮
五色蔬果的
天天五色蔬果
品出健康每一天
吃得对，不如吃得巧；养生无捷径，
吃对了，让您健康又长寿！
遵循五色蔬果饮食原则，活到天年不
是梦！

码 胖

红 保护心脏，预防癌症

目养神，强身抗癌

节血压，提升免疫

橘黄 健脑益智，延缓衰老

蓝紫 保健养颜，增强记忆

养生增值

附赠

五行体质的五色
蔬果养生法



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

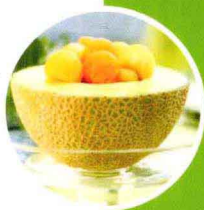


吃对颜色才健康

掌握蔬果七步养生法，
饮食保健一次到位！

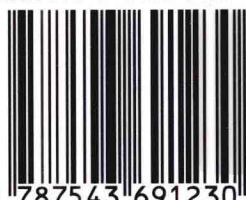
看懂本书，您也能打造一张健康防护网！

- 第一步** **学理念** 解开蔬果养生之谜
- 第二步** **长知识** 了解植化素的潜在能量
- 第三步** **五色全** 洞悉各色蔬果的营养价值
- 第四步** **防疾病** 以色对症的保健功效
- 第五步** **驻颜术** 美体嫩肤的保养妙方
- 第六步** **享健康** 活力补给的根始之源
- 第七步** **解难题** 保障健康多一点



ISBN 978-7-5436-9123-0 定价：29.80元

ISBN 978-7-5436-9123-0



9 787543 691230 >

台湾大学医学院生化所博士**杨新玲**编著

吃对颜色 才健康

EATING CORRECTLY FOR GOOD HEALTH

五色蔬果饮食养生全书

超POWER！五色蔬果的能量密码

杨博士这么说：

红

保护心脏，
预防癌症

绿

明目养神，
强身抗癌

黄

益智，
延缓老化

蓝紫

保健养颜，
增强记忆



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对颜色才健康: 五色蔬果饮食养生全书 / 杨新玲编著. — 青岛: 青岛出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5436-9123-0

I. ①吃… II. ①杨… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第317081号

此书中文简体版权由台湾华文网股份有限公司·活泉书坊授权,授予青岛出版社独家出版发行,非经书面同意,不得以任何形式任意复制转载。原著作名:《吃對顏色才健康! 五色蔬果飲食養生全書》

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2012-365

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用,但书中的任何内容并不能代替医嘱,必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

- 书 名 吃对颜色才健康——五色蔬果饮食养生全书
编 著 杨新玲
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026
责任编辑 尹红侠 曲 静
封面设计 祝玉华
照 排 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1000 mm)
印 张 14
字 数 200千
书 号 ISBN 978-7-5436-9123-0
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 **4006532017 0532-68068670**

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532) 68068629

建议陈列类别: 保健类、饮食类

解开蔬果缤纷的秘密

五色蔬果与植化素

随着人们生活水平的提升,大家开始关注起自己的身体情况,饮食与健康的联系变得紧密而迫切。我从事膳食营养与保健食品方面的研究多年,一直很希望能向社会大众分享自己的成果,这次适逢出版社的邀约,我终于有机会将这些知识完整地介绍给大家。

近年来吹起了一股强盛的饮食疗补之风,食物不再仅是填饱口腹的东西,其所蕴含的营养价值与保健功效开始为人注意且重视,从每日六大类均衡饮食,到“蔬果 5-7-9”多样化摄食原则,甚至风靡欧美的“Five In A Day 一日五色蔬果”养生法,都强调了饮食的“均衡”,不仅种类要平均,更进一步要求食物的颜色也要均匀。

食物中所含有的营养成分,除了广为人知的维生素、矿物质,以及其他微量元素以外,目前研究还发现了一种新兴的物质:植物化学物质,简称“植化素”(Phytochemicals)。植化素是植物在演变进化的过程中,逐步发展出来的一种自我防御系统,它是一种色素,提供植物保护色;也是一种调味剂,为植物制造了特殊的气味以驱逐害虫;最重要的,它是一种抗氧化剂,保护植物免受自由基的侵害,维持细胞的完整与健康,达到提升免疫机能、延缓衰老病变的效果。这样的功效,不仅对于植物有益,应用于人体也可达到同样的效果;近年坊间推崇的花青素、茄红素、异黄酮素等成分,即是植化素的一份子。

这些名称大众耳熟能详,但对于它们的了解却只有广告中的寥寥数语,其中还掺杂了厂商夸大的言辞,致使大家对这些植化素产生不正确的认识,甚为可惜。于是我决定撰写本书,不仅为大众整理、分析各色蔬果的营养价值与功效,以及它们在治疗疾病、保健方面的应用,并结合了植化素成分,分成六大类逐一详细地介绍其身份和功用,以期给大家提供更完整且正确的信息。



本书内容分成七部分,第一部分和第七部分是蔬果知识的校正辨误,提供给读者正确食用蔬果的方法及观念,并针对坊间一些似是而非的观点予以修正,让读者不再吃错!第二部分是植化素的介绍,以简要的论述,条列式地说明这种新兴保健物质的益处,读者可从中获得更完整准确的信息。第三部分是红、绿、白、橘黄、蓝紫五种颜色蔬果的介绍,搜集了七十种大众常见且常食用的蔬果品项,提供每一百克其所含的主要营养成分,供读者自行调配饮食时参考;并结合了中西医学的观点,详述该蔬果的益处和效用;最后更贴心设置了警语,提醒读者食用该蔬果须注意的事项。第四部分到第六部分依序介绍了疾病防治,女性美体保养,婴幼儿、青少年、早餐的健康补给,并为读者设计了数道简易的食谱,帮助读者吃得健康也吃得方便!

要想幸福“享寿”,光依赖保健药品是不行的,从一日三餐的食物里摄取最天然的营养才是最健康的做法。本书正是本着此衷,希望让大众皆能从饮食中得到自然养生、保健的效果,拥有无药一身轻的健康生活!

台湾大学医学院生化所博士

杨新玲 谨识



编者简介

学历:

台湾大学医学院生化所博士
台湾大学农学院农化所营养组硕士
台北医学院保健营养系学士

现任:

台湾医药大学营养学系教授
台湾自由基学会监事

台湾自由基学会理事
台湾矿工医院营养师

曾任:

台湾医药大学营养学系系主任兼所长
台湾保健食品学会理事

专长:

营养学、膳食营养学、自由基医学、保健食品学

CONTENTS

PART 1



健康好色，五色蔬果与健康

- 一、五色蔬果养生正当时16
- 二、蔬果养生的错误观念18

PART 2



认识植化素

- 一、类黄酮素24
- 二、类胡萝卜素31
- 三、酚酸类35
- 四、植物性雌激素38
- 五、有机硫化物40
- 六、其他成分42

PART 3



五色蔬果 色色惊人

- 一、红色蔬果的功效与种类51
- 二、绿色蔬果的功效与种类65
- 三、白色蔬果的功效与种类85
- 四、橘黄色蔬果的功效与种类100
- 五、蓝紫色蔬果的功效与种类118



五色蔬果与疾病防治

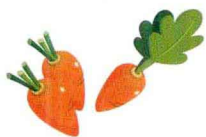


一、五色蔬果对抗癌症	137
癌症	137
二、五色蔬果对抗心脑血管系统疾病	144
(一) 心脏病	145
(二) 高血压	148
(三) 中风	151
三、五色蔬果对抗糖尿病	154
糖尿病	154
四、五色蔬果对抗呼吸系统疾病	157
(一) 感冒	157
(二) 支气管炎	159
(三) 哮喘	161
五、五色蔬果对抗消化系统疾病	164
(一) 消化性溃疡	164
(二) 便秘	166
六、五色蔬果对抗泌尿道感染	169
泌尿道感染	169
七、五色蔬果对抗肝脏疾病	172
肝脏疾病	172



CONTENTS

PART 5



五色蔬果与美体保养

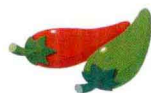
- 一、预防老化·····179
- 二、活肤美白·····182
- 三、女性调养·····185
- 四、减肥·····195

PART 6



五色蔬果与健康补给

- 一、婴幼儿辅食·····200
- 二、青少年营养·····204
- 三、一日之计在于晨：早餐专区·····213



PART 7

五色蔬果养生Q&A

·····219





植化素分类检索

类黄酮素

前花青素	24
花青素	25
儿茶素	25
芹菜素	26
柠檬黄素	27
杨梅素	27
木犀草素	28
柚皮素	28
芸香苷	29
槲皮素	29
山奈酚	30
白藜芦醇	30

类胡萝卜素

β -胡萝卜素	31
茄红素	32
辣椒红素	32
叶黄素	33
玉米黄素	33
β -隐黄素	34

酚酸类

阿魏酸	35
鞣花酸	36
绿原酸	36
没食子酸	37

对香豆酸	37
------------	----

植物性雌激素

木酚素	38
香豆雌酚	39
异黄酮素	39

有机硫化物

谷胱甘肽	40
萝卜硫素	40
蒜素	41
异硫氰酸盐	41
吲哚	41

其他成分

D-葡萄糖二酸	42
右旋柠烯	42
柠檬苦素	42
诺米林	43
皂素	43
β -谷甾醇	44
姜黄素	44
叶绿素	44
苦瓜苷	45
V-胰岛素	45
苯酚类	45
GPCS	45

五色蔬果分类检索



红色蔬果

红甜椒	51
西红柿	52
甜菜根	53
菊苣	54
红辣椒	55
苹果	57
草莓	58
蔓越莓	59
樱桃	60
西瓜	61
山楂	62
荔枝	63
莲雾	64



绿色蔬果

绿色花椰菜	65
青江菜	67
四季豆	68
黄瓜	69
青椒	70
菠菜	71
芦笋	72
芹菜	73
茼蒿	74
抱子甘蓝	75
丝瓜	76
甘薯叶	77

大白菜	78
青葱	79
酪梨	80
奇异果	81
西洋梨	82
番石榴	83
枣子	84



白色蔬果

洋葱	85
大蒜	86
山药	88
白萝卜	89
苦瓜	90
竹笋	91
牛蒡	92
马铃薯	93
香蕉	95
水梨	96
桃子	97
甘蔗	98



橘黄色蔬果

胡萝卜	100
南瓜	102
玉米	103
地瓜	104

姜	105
金针	106
芒果	108
橘子	109
葡萄柚	110
哈密瓜	111
柳橙	112
木瓜	113
菠萝	114
柠檬	115
柿子	117



蓝紫色蔬果

茄子	118
黑木耳	120
紫甘蓝	121
紫菜	122
香菇	123
海带	124
蓝莓	125
葡萄	127
无花果	129
桂圆	130
百香果	131
火龙果	132
桑葚	133





五行体质的五

对应蔬果
体质类型

红色蔬果

绿色蔬果

金行人



抱子甘蓝 青葱

木行人



山楂



绿色花椰菜



芹菜



奇异果



酪梨

水行人

火行人



苹果



西瓜

土行人



苹果



色蔬果养生法



白色蔬果



洋葱



大蒜



山药



山药



马铃薯



香蕉



大蒜



苦瓜



香蕉

橘黄色蔬果



南瓜



柠檬



胡萝卜



地瓜

蓝紫色蔬果



紫甘蓝



无花果



海带

葡萄



桂圆



香菇





PART 1

健康好色， 五色蔬果与健康

蔬果中含有多种有益人体的微量化合物，摄取天然蔬果所能获得的营养，比吃钙片、维生素等保健补品还多。药补不如食补，最健康、最无副作用的养生之道还是要回归自然：多吃蔬菜与水果！五色蔬果与健康之间究竟存在着怎样的亲密关系？下面为你一一解读……



医学证实,维持身体健康至为关键的两种成分为维生素与微量元素,其主要来源就是蔬菜与水果。流行病学研究过无数案例,探讨饮食与慢性疾病的关联,得到的结论是:多摄取蔬果,罹患慢性疾病的风险较低。进一步研究发现,蔬果中含有各种对身体有益的微量化合物,具有感染、预防癌症、改善身体新陈代谢等功效,这些微量化合物即“植化素”。

许多人有补充维生素以维持健康的习惯,但却忽略了更重要的一件事——摄取天然蔬果补充营养。摄取天然蔬果所能获取的营养更多。

台湾本岛四季如春,四时蔬果不仅种类众多,而且生长状况良好,对于想要利

用天然蔬果进行食疗的人来说,可谓拥有得天独厚的地利之便。这些随手可得的蔬菜水果缤纷多彩,除了鲜艳美观外,还能细分出其主要功能与营养成分,如红色蔬果多具有保护心脏、防癌与抗老化等效果;绿色蔬果多具有防癌、强健骨骼、护眼明目等效果;白色蔬果多具有抗感染、维持血糖稳定、防癌、降低胆固醇等效果;橘黄色蔬果多具有增强免疫力、防癌、保护视力等效果;蓝紫色水果则具有防癌、保护泌尿系统、增强记忆力等效果。

想要全面照顾自己与家人的健康,红、绿、白、橘黄与蓝紫色蔬果样样不能少,只要明白五色蔬果各自具有的特殊功效,就能轻轻松松自己掌控营养搭配,再也不用担心营养摄取不均衡!

一、五色蔬果养生正当时

你是否也是“三餐老是在外”的外食一族?对于蔬菜、水果的摄取,你是否还抱持着“吃点就好”的简单态度?

根据流行病学的研究,饮食与慢性疾病罹患风险高低有直接的关联,尤其是蔬菜、水果的摄取,蔬菜水果吃得更多的人,罹患慢性疾病如癌症、心血管疾病的风险较低,反之较高。此外,高纤维饮食

可降低罹患癌症的几率,尤其是肠癌,因为纤维素可以使粪便快速通过肠道,减少了有害物质的吸收,相对也就减少了肠内致癌因子的产生,进而改变肠道的细菌种类,降低肠道的酸度,使肠内膜正常分化,避免癌细胞形成。

蔬菜水果之所以能预防慢性疾病,是因为蔬果中含有多种维生素(维生素