

膳食纤维 与防成人病

日 小池五郎 西村薰子 三浦理代 高桥敦子 合著
阎福林 滑本忠 郭金梅 译 柳家英 摄影 译校

健康饮食

中国轻工业出版社



富含食物纤维的 40 种食品

目前,作为第六营养素的食物纤维,颇受人们瞩目,普通成年人每日 20~25 克是最理想的摄取量。富含食物纤维的食品都有哪些呢?下面,我们一边参考着营养数据,一边向你介绍如何调制营养平衡的食品。

菠菜 80 克

热量 20 千卡
 维生素 C 52 毫克
 食物纤维 2.8 克



白菜 100 克

热量 12 千卡
 维生素 C 22 毫克
 食物纤维 1.1 克



花菜 70 克

热量 19 千卡
 维生素 C 46 毫克
 食物纤维 1.8 克



西兰花 50 克

热量 22 千卡
 维生素 C 80 毫克
 食物纤维 2.4 克



南瓜 80 克

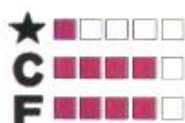
热量 58 千卡
 维生素 C 31 毫克
 食物纤维 2.2 克



* 1 千卡 = 4.186 千焦

小卷心菜 60 克

热量 28 千卡
维生素 C 90 毫克
食物纤维 3.1 克



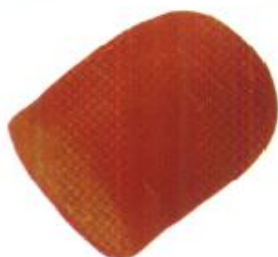
玉米(煮) 100 克

热量 97 千卡
维生素 C 6 毫克
食物纤维 2.0 克



胡萝卜 50 克

热量 16 千卡
维生素 C 3 毫克
食物纤维 1.2 克



番茄 150 克

热量 24 千卡
维生素 C 30 毫克
食物纤维 1.1 克



茄子 100 克

热量 18 千卡
维生素 C 5 毫克
食物纤维 1.8 克



洋葱 50 克

热量 18 千卡
维生素 C 4 毫克
食物纤维 0.7 克



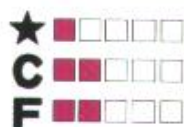
牛蒡(鲜) 40 克

热量 30 千卡
维生素 C 1.6 毫克
食物纤维 3.4 克



竹笋(煮) 50 克

热量 18 千卡
维生素 C 3.5 毫克
膳食纤维 1.4 克



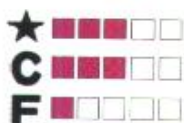
干萝卜丝 20 克

热量 57 千卡
维生素 C 4.8 毫克
膳食纤维 4.1 克



甘薯 50 克

热量 62 千卡
维生素 C 15 毫克
膳食纤维 0.9 克



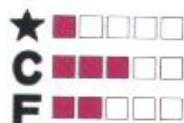
薇菜(煮) 40 克

热量 9 千卡
维生素 C 2.4 毫克
膳食纤维 1.9 克



萝卜 100 克

热量 18 千卡
维生素 C 15 毫克
膳食纤维 1.2 克



豆腐渣 50 克

热量 45 千卡
维生素 C 0 毫克
膳食纤维 4.9 克



芋头 70 克

热量 42 千卡
维生素 C 3.5 毫克
膳食纤维 1.3 克



干大豆 20 克

热量 84 千卡
 维生素 C 8 毫克
 膳食纤维 3.4 克



干红小豆 20 克

热量 68 千卡
 维生素 C 0 毫克
 膳食纤维 3.6 克



干菜豆 20 克

热量 67 千卡
 维生素 C 0 毫克
 膳食纤维 3.9 克



土豆 100 克

热量 77 千卡
 维生素 C 23 毫克
 膳食纤维 1.1 克



毛豆(鲜) 40 克

热量 58 千卡
 维生素 C 12 毫克
 膳食纤维 4.0 克



青豌豆(水煮) 40 克

热量 34 千卡
 维生素 C 0 毫克
 膳食纤维 2.4 克



海带 10 克

热量 1 千卡
 维生素 C 2.5 毫克
 膳食纤维 2.7 克



★
 C
 F

干羊栖菜 10 克

热量 1 千卡
 维生素 C 0 毫克
 膳食纤维 4.3 克



★
 C
 F

丛生口蘑 40 克

热量 1 千卡
 维生素 C 0 毫克
 膳食纤维 1.2 克



★
 C
 F

香菇 40 克

热量 1 千卡
 维生素 C 0 毫克
 膳食纤维 1.6 克



★
 C
 F

魔芋丝 50 克

热量 1 千卡
 维生素 C 0 毫克
 膳食纤维 1.1 克



★
 C
 F

干柿饼 70 克

热量 186 千卡
 维生素 C 2.1 毫克
 膳食纤维 11.3 克



★
 C
 F

金针菇 40 克

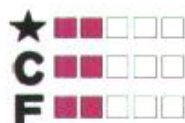
热量 1 千卡
 维生素 C 0 毫克
 膳食纤维 1.3 克



★
 C
 F

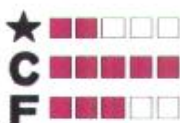
苹果 100 克

热量 50 千卡
 维生素 C 3 毫克
 食物纤维 1.3 克



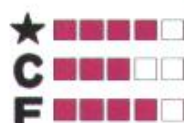
猕猴桃 90 克

热量 50 千卡
 维生素 C 72 毫克
 食物纤维 2.6 克



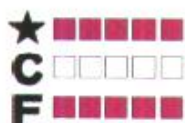
栗子(生) 70 克

热量 109 千卡
 维生素 C 15.4 毫克
 食物纤维 3.4 克



黑麦面包 100 克

热量 265 千卡
 维生素 C 0 毫克
 食物纤维 5.2 克



草莓 100 克

热量 35 千卡
 维生素 C 80 毫克
 食物纤维 1.3 克



干荞麦面条 70 克

热量 252 千卡
 维生素 C 0 毫克
 食物纤维 3.3 克



胚芽精米 100 克

热量 354 千卡
 维生素 C 0 毫克
 食物纤维 1.3 克



香蕉 90 克

热量 78 千卡
 维生素 C 9 毫克
 食物纤维 1.7 克



巧设多摄取食物纤维的食谱

以谷物为主的日本传统饮食生活的新变化

WHO(世界卫生组织)以健康的饮食生活为指针,按照能量的构成比例,公布了构成能量的3种营养素,即蛋白质、脂肪、碳水化合物的摄取比例。按照公布的比例,蛋白质占15%,脂肪占25%~30%,碳水化合物占55%~60%最为理想。与日本的情况相对照,正好与1980年的饮食生活相吻合,在那之后,碳水化合物的比例突破60%,与此同时,蛋白质和脂肪,特别是脂肪的比例增加,1990年上升到近28%。

欧美国家蛋白质的摄取比例和日本无大区别。不排除有低于此比例的国家,但也有脂肪比例高达40%~50%的国家。欧美国家脂肪摄取比例高的原因是碳水化合物的摄取量较少,各国碳水化合物构成比例差不多都在40%左右,其不足部分由黄油、奶酪和肉类脂肪等补充。所以,在日本,如果碳水化合物的摄取也因此下降的话,可以预想,在饮食生活上将如同欧美国家那样,成为过度摄取脂肪的国度,其结果必然会出现人体血液中胆固醇值上升这一前兆。

日本人自古以来是以米、荞麦面、小麦这类谷物为主食的,而欧美人则不然,粮食如同蔬菜,只不过是副食,其主食是肉食。我们可以不过分地说,正是由于这一饮食习惯的区别,使得迄今为止日本人在某种程度上控制住了脂肪的摄取量。由此可见,把作为主食的谷物科学地纳入食谱之中,并给予恰当位置,这样才能刹住脂肪摄取上升的趋势。

碳水化合物也包含糖质,就是指有营养的砂糖、点心或酒类中的糖分。那么,是不是只要糖质整体热量不变,蛋糕和酒就可以随意享用吗?其实不然。不论哪种食品,凡进入体内的均是糖质,糖质是有区别的,砂糖所含的单糖类吸收快,易导致血糖值上升。相反,谷物所含的多糖类分解缓慢,不易引起糖尿病。

不仅如此,谷物中还含有植物性蛋白质、维生素、矿物质等营养素,作为食物供给源是必不可少的。总之,摄取碳水化合物首先应优先考虑谷物,如还有余地,再向点

心、酒类伸手,这才是聪明的饮食方法。

保护现代人健康的第六营养素——食物纤维

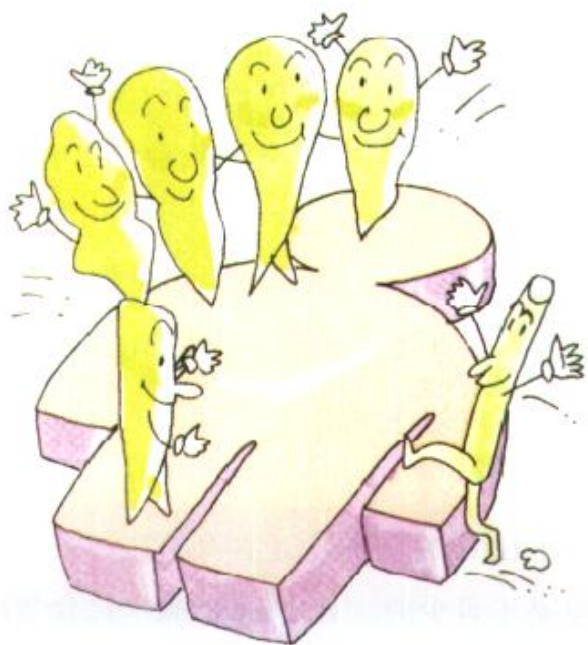
自古以来,由维生素摄取不足引起的败血症、脚气等给人类带来许多烦恼。进入本世纪,人类终于发现了维生素。与此同时,由于苦于成人病、癌病的急剧增加,继蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质五大营养素之后,人类又发现了第六营养素——食物纤维。食物纤维曾经被认为不能为人体消化吸收,几乎原样被排泄掉,是食物的渣滓。然而,正是这些渣滓,对维持人类身体的健康起着重要作用。

关于食物纤维的作用,本书第83页以后将详细阐述。经研究证明,排泄物增加,不仅能通便,而且能促使体内有害物质排泄,预防癌症发生,又能通过阻止葡萄糖、胆固醇的吸收,对预防成人病发挥重要作用。说起食物纤维,一般容易只考虑像牛蒡的筋、豆的外皮等粗糙、干硬的部分,其实,魔芋、水果、薯芋类等也含有粘糊糊的水溶性纤维,它们各自发挥着不同的作用。

随着食物纤维研究的进展,原认为鱼贝类、乳制品等不含食物纤维,现研究表明,鱼、贝类、乳制品中也含有微量食物纤维。有人认为,同样都是绿叶蔬菜,菠菜含有大量纤维,而油菜含量就少。但使人意外的是,研究结果表明,菠菜也好,油菜也好,与动物性食品相比,植物性食品的食物纤维含量明显较多。这已是确定无疑的。所以,为确保摄取足够的食物纤维,日常饮食中注意充实配菜,是极其重要的。

如此大力宣传食物纤维的作用,其基础是发达的食品加工技术。由于只考虑适口、易食,导致方便食品大增,孰不知,食物本来含有的营养素被丢弃,尤其是谷物精制技术的发展,堪称维生素、矿物质、食物纤维宝库的谷壳全部被丢弃掉了。本来谷物摄取量就在减少,如再不重视,其结果必然会招致食物纤维摄取量大大减少。

欧美各国成人病的增加已成为严重的社会问题。为维护健康,我们忠告大家,饮食中应注意大量摄取蔬菜及未精制的粮食。



真正富裕的饮食生活，应该是合理地选择身体必需的食物，而不是盲目考虑嗜好、食欲和眼前的方便，也就是说，应搭配食用各种食品。我们现在追求的饮食文化，就是要在餐桌上出现各种蔬菜、豆类、芋类、谷物、水果。在积极摄取这些植物性食品的同时，膳食纤维、维生素、矿物质也能得到正常补充，达到一举多得的效果。



每天从本书中选做一道菜，来丰富您的餐桌

有人烹饪很拿手，也精通牛排、汉堡的制作，但能很好地搭配制做凉拌菜、汤菜的人却出乎意料地少。比如说做蔬菜菜肴，不是生蔬菜沙拉，就是炒菜，使用的蔬菜种类也很有限，长此以往，就会让人没有新鲜感，引不起食欲，以致连拿筷子的手也变得迟钝起来。本书选载了富含膳食纤维的食品，尽量向诸位介绍丰富多彩的菜肴。愿您能够从中选择一道菜加进您的食谱里，这样，不但可以切实提高膳食纤维的摄入量，也会开阔您制做菜肴的视野。

本书所介绍的配菜，以蔬菜居多，其中有些种多量大的所谓“大配菜”，也有单品种及烹饪较简单的“小配菜”。“大配菜”因为使用了蛋白质丰富的食品，所以可以配那些生鱼片、烤鱼片等清淡的主菜，也可以只选用一道配菜。“小配菜”是用来配那些炖(焖)及炸的等高质量的主菜。主菜量不足时，可配两道以上配菜。某些菜肴，如何配置主菜也是需要技巧的。此外，本书还介绍了使用海藻、蘑菇、魔芋等无热量食品的菜肴，使用胚芽精制谷物与粗粮制作的主食，汤菜、蔬菜、水果以及使用魔芋、豆类等制做的甜点心。无热量食品也可作为配菜之一，其他菜肴，建议选择营养丰富且又多含膳食纤维者为宜。

总而言之，选定配菜时，应注意尽量广泛选择食品的种类。由于含膳食纤维的蔬菜种类不同，作用也略有区别。所以，要从各种蔬菜中摄取膳食纤维，符合营养学原理。另外，还要考虑补充维生素、矿物质等，每天摄取深色蔬菜、浅色蔬菜、薯芋类、豆类食品的种类越多，就越能大量摄取微量营养素。

通过烹饪法 + 味道组合控制热量

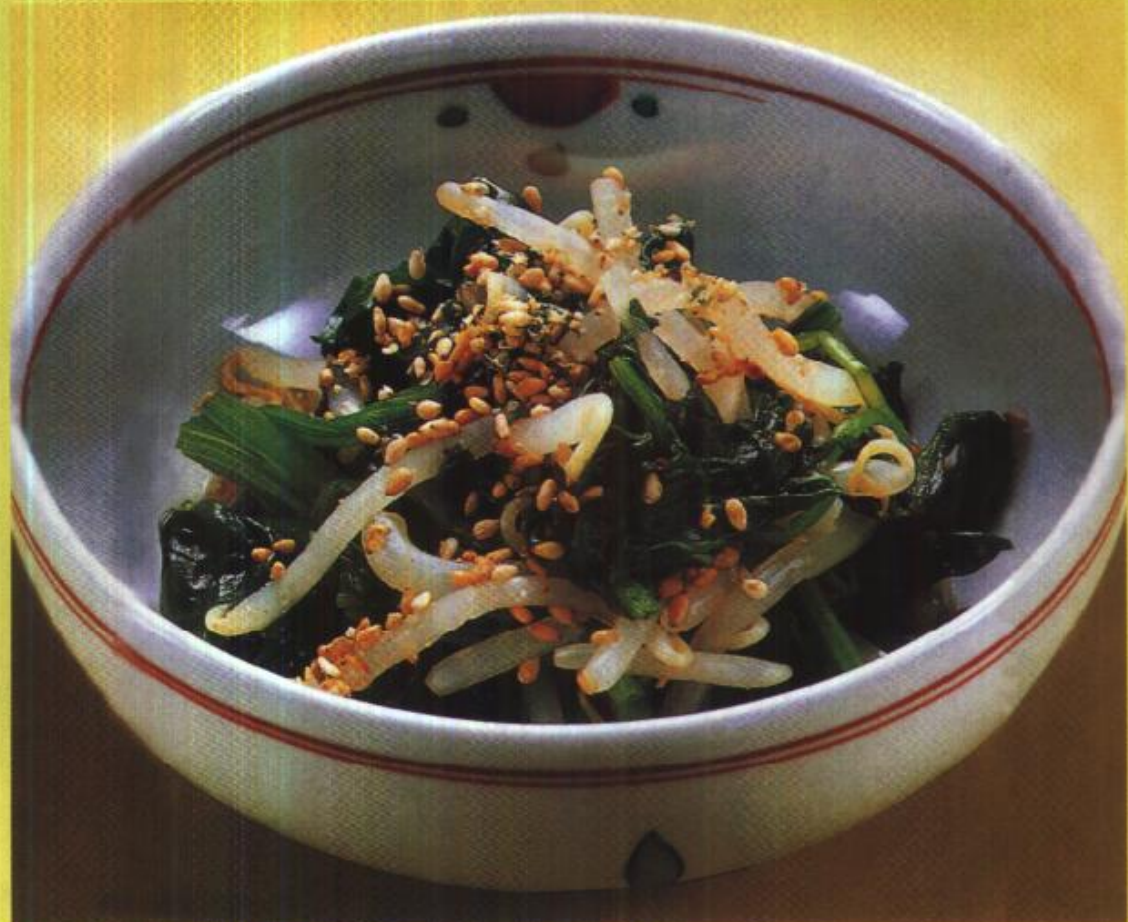
制定食谱还有一关键问题，即适量控制整体摄取的热量。即使多用一些蔬菜，也不会使热量大幅提高。但是，同样 100 克蔬菜，煮着吃、炸着吃或炒着吃，其热量仍有很大差别。为了使其差别一目了然，我们用以下标识来表示其味道： 为淡味， 为浓味。

所谓淡味是指控制脂肪含量，使脂肪含量较小的菜肴，而浓味是指脂肪含量大的菜肴，即油多的菜肴。成人一般每天摄取盐为6克(中国卫生界建议为防高血压病，建议每日摄取盐6克左右——译者注)，油脂为18克左右。那么，如果指标掌握在每一道

菜盐不到1.5克，油脂5~8克，即称为“淡味”。超出这一指标，则称之为“浓味”。当然，这一区别也取决于个人的口重与否。

设定食谱时，首先要考虑主菜是淡好还是浓好，组合的配菜也是这样，以此来调控热量。如果是活动剧烈的年轻人，则需要每天摄取3~4种“浓味”菜肴的热量，而作为成人病的“后备军”的中、老年人，“浓味”菜肴每天应控制在2种之内为宜。另外，肥胖者如果只以“淡味”来设定食谱，就能将热量控制在低水平。重要的是，不能将食谱的主角设定在肉、鱼上，而应多考虑各种蔬菜、豆类、薯芋类和谷物的搭配。演戏也是如此，与过于突出一个主角的剧目相比，配备不同配角的剧目则更有意思，更受欢迎。为保证健康，不应偏食特定的食品及营养素，而应树立起饮食均衡的观念。

◎8套菜肴	
配菜 以维生素、矿物质源为主的菜肴  浓味菜肴  淡味菜肴	
汤 补充水分及营养  浓味菜肴  淡味菜肴	
主食 主要成为热量源的食品  浓味  淡味	
甜点 补充营养及消遣  浓味  淡味	



原料	1 人份
----	------

菠菜	60 克
菠菜去掉枯叶,根部切成十字,根部要彻底洗干净	
豆芽	20 克
豆芽洗净,去除须根	
海带木鱼汤汁	1 大汤匙
酱油	1 小汤匙
炒白芝麻	1/2 小汤匙

菠菜和豆芽均属含纤维特别丰富的蔬菜,用开水稍焯一下就可食用。

①将锅内水烧开,加入少许盐,先放入豆芽,水沸即捞出,用笊篱沥干水,迅速冷却。

②菠菜由根部放入锅内煮 2~3 分钟,捞出挤去水分,切成 3 厘米长的段。

③海带木鱼汤汁和酱油混合在一起,用 1/3 的量拌菠菜和豆芽,再轻轻挤去水分。

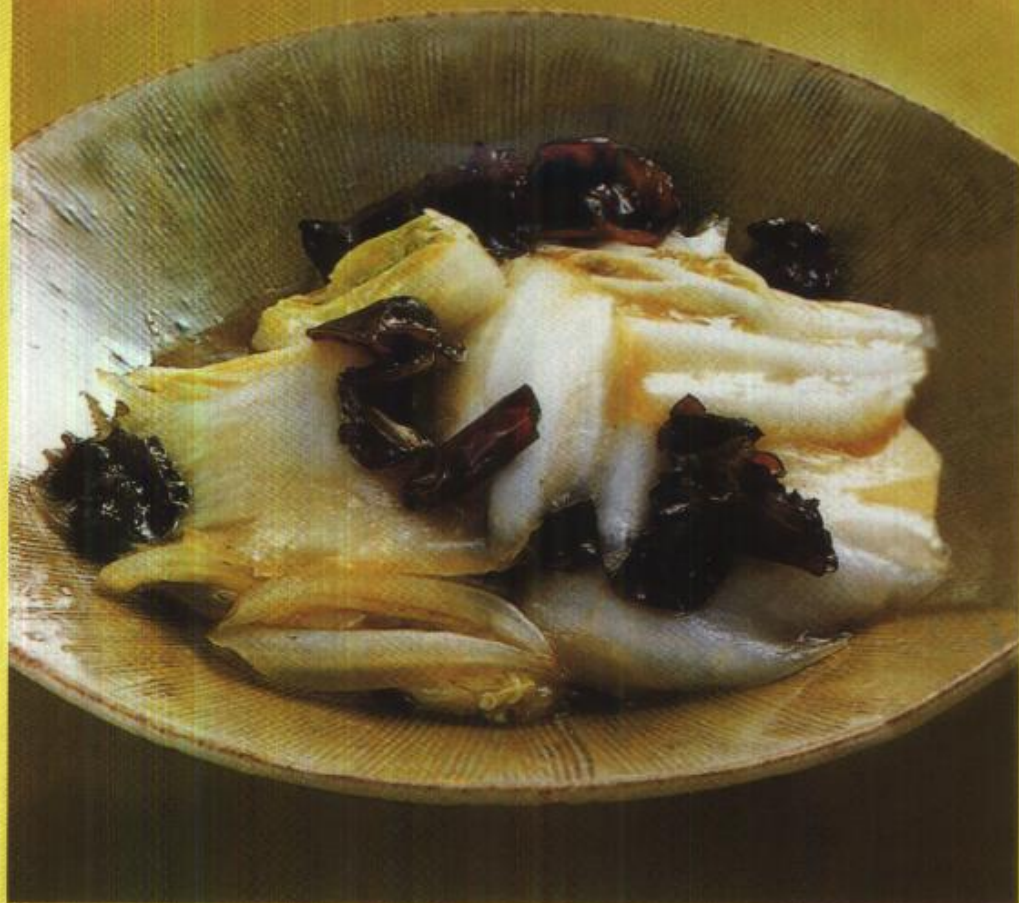
④盛入器皿中,剩下的酱油混合汤汁浇在菜上,再淋上香油,即可食用。

菠菜拌豆芽

★ 33 千卡

● 3.4 克

F 2.2 克



醋熘白菜木耳

木耳不宜一次吃太多,只食用2克就可摄入一只香蕉的纤维量。常备一些干木耳,可与炒菜、炖菜搭配使用。

①白菜帮切成3~4厘米大小的块,叶也切成4厘米大小的块。

②锅内倒入油烧热,投入姜和红辣椒,炒出香味后,放入白菜帮煸炒,再放入白菜叶翻炒,最后放入木耳翻炒均匀。

③加入肉汤和调料a,煮入味后把用一倍水调和的水淀粉淋入锅内,轻轻搅拌一下勾芡。

原料	1人份
白菜	120克
白菜帮和叶分开	
干木耳	3个
木耳用温水浸泡发好,去除硬根	
姜片	2片
红辣椒	1/4个
红辣椒去籽	
香油	2小汤匙
肉汤	1/4杯
a { 醋、酱油	各1小汤匙
酒	1小汤匙
糖	1/2小汤匙
淀粉	少许

★ 111千卡

🍷 2.0克

F 1.7克



原料	1 人份
白菜	150 克
油豆腐	40 克
油豆腐用开水过一遍,去除浮油	
海带木鱼汤汁	½ 杯
酱油、糖	各 2 小汤匙
柚子皮	少许

100 克白菜中纤维的含量虽然并不太多,但一次可以吃够,也算乐在其中。做成炖菜时,可以很轻松地吃掉 100 克以上的量。

①白菜帮和叶分开,帮切成宽 4 厘米的块,叶也切成 4 厘米长短。

②油豆腐竖着从中间切开,然后切成 1.5 厘米厚的块。

③海带木鱼汤汁和调料倒入锅中搅匀,煮开,放入白菜帮和油豆腐,待白菜帮炖软后,加入白菜叶,改文火炖至入味。

④菜盛入器皿中,撒上些柚子皮丝。

白菜炖油豆腐

★ 108 千卡

🍴 6.8 克

F 1.7 克



小卷心菜番茄沙拉

小卷心菜不但富含膳食纤维,其维生素A、维生素C的含量也在普通卷心菜之上。浇上调好的芥末调味汁,那自然的甜味会给你带来美好的享受。

①小卷心菜去掉外侧的叶,切掉根,根部切成十字,用加盐的开水焯4分钟,捞出放入冷水中拔凉,然后挤出水分,竖着切成两半。

②番茄去蒂,竖着切成两半。

③盆中加入醋、盐、胡椒、调好的芥末搅拌均匀,然后一边缓缓往盆中滴油,一边搅拌。

④用调味汁调拌卷心菜和番茄,装盘上桌。

原料

1人份

小卷心菜·····	60克
小番茄·····	40克
醋·····	1小汤匙
盐、胡椒、调好的芥末·····	各少许
色拉油·····	2小汤匙

★ 109 千卡

● 3.6 克

F 3.4 克



原料	1人份
----	-----

芹菜	60克
芹菜去筋,切成4厘米长的段,再竖着切薄	
清水竹笋	10克
竹笋洗净,切成4厘米长的丝	
鸡胸肉	15克
酒、姜汁	各少许
油	½大汤匙
盐、胡椒	各少许

生芹菜一次不能食用很多,但切成丝炒一炒,就会食欲大增。有的人不大喜欢生芹菜的独特香味,但炒成菜之后反而会让人喜欢,其魅力实在不可思议。

①鸡胸肉去筋,斜刀切成丝,撒上酒和胡椒。

②炒勺里加油烧热,放入鸡肉,快速煸炒,待肉炒至变色时加进竹笋、芹菜翻炒,芹菜炒至变得透亮时加盐和胡椒调味。

★炒好出锅装盘后,淋上些酱油,味道更佳。

鸡肉炒芹菜

★ 88千卡
 P 4.5克
 F 0.9克



玉米粒炒菠菜

该菜虽然配料单纯，但绿色与黄色搭配，鲜艳夺目，引人食欲，玉米可口的甜味会驱使你情不自禁地拿起筷子。

①如果是带棒子的鲜玉米，连棒子一起用加有盐的开水煮熟，然后再脱下米粒。

②平锅内放入黄油熔化，加入菠菜翻炒，菠菜炒透时加进玉米粒，翻炒均匀，用盐和胡椒调味。

★如果没有鲜玉米，可将冷冻玉米直接投入锅中炒。冷冻的吃起来口感会更好一些。

原料

1人份

玉米(剥下的粒)	70克
菠菜	60克
菠菜根切掉，洗净，沥干水，切成3厘米长的段	
黄油	$\frac{3}{4}$ 大汤匙
盐、胡椒	各少许

★ 158 千卡

● 4.4 克

F 4.5 克