

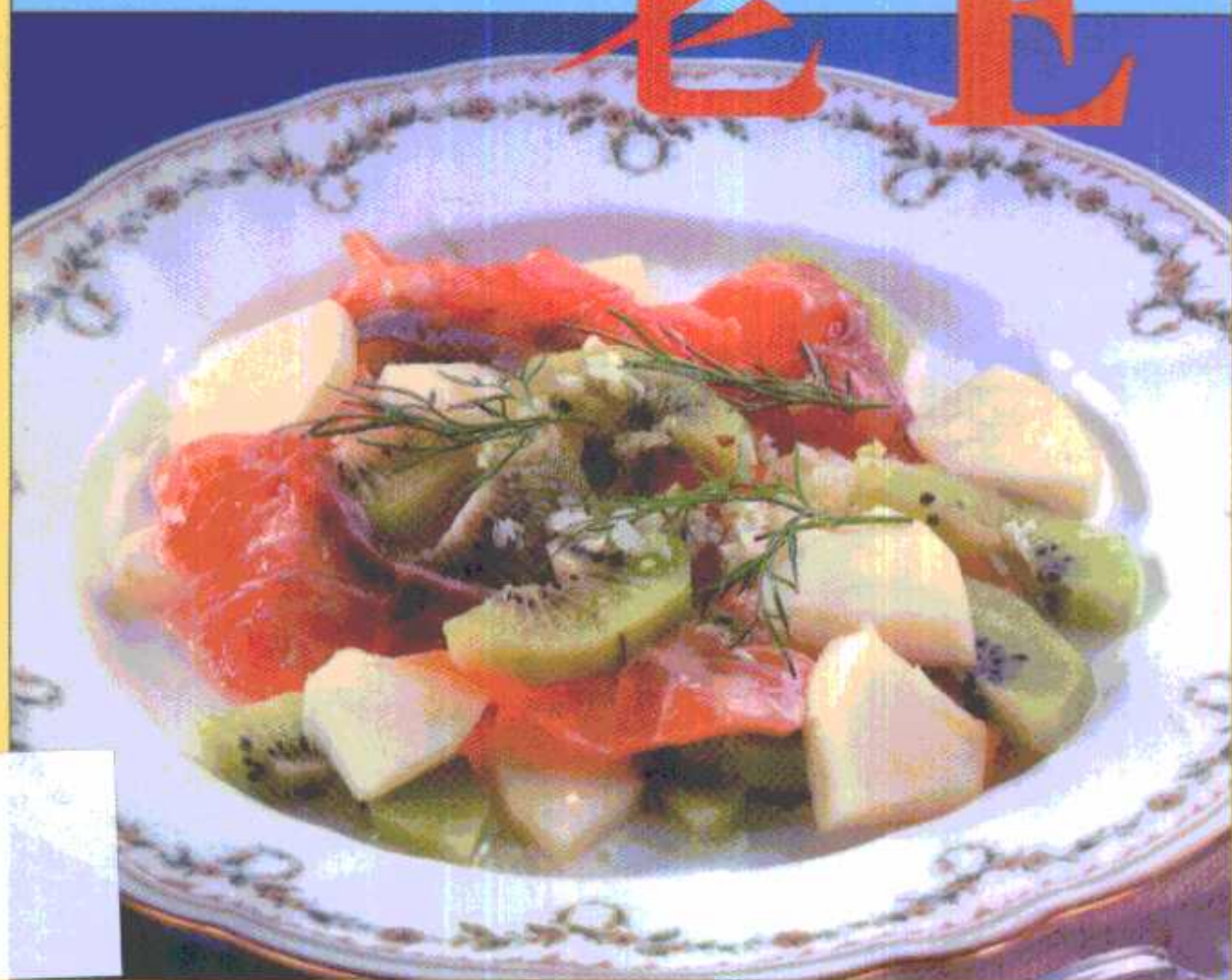
维生素E 与抗衰老

日 小池五郎 西村薰子 三浦理代 高桥敦子 合著

刘肖云 译 柳家英 南林 译校

健康饮食

中国轻工业出版社



381

R153.3
x45

健康饮食

维生素 E 与防衰老

[日] 小池五郎 西村薰子 合著
三浦理代 高桥敦子

刘肖云 译
柳家英 南 林 译校



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

维生素 E 与防衰老 / (日) 小池五郎等合著; 刘肖云译. - 北京:
中国轻工业出版社, 1999. 9

(健康饮食)

ISBN 7-5019-2649-2

I. 维… II. ①小… ②刘… III. ①维生素 E - 关系 - 衰老 - 预防
②维生素 E - 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40222 号

版权声明:

SHOKUJI DE VITAMINE WO TORU

© WOMEN'S NUTRITION COLLEGE, PUBLISH. DIV. 1992

Originally published in Japan in 1992 by WOMEN'S NUTRITION
COLLEGE, PUBLISH. DIV..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,
TOKYO.

责任编辑:石 边

策划编辑:李克力 责任终审:杜文勇 封面设计:赵小云

版式设计:王培燕 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京日邦彩色印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:3.75

字 数:100千字 印数:1—10000

书 号:ISBN 7-5019-2649-2/TS·1624 定价:15.00元

著作权合同登记 图字:01-1999-2534

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

富含维生素 E 的 33 种食品

只要正常饮食,就不会缺乏维生素 E。然而,如果经常食用加工食品或市场上出售的速食菜,就会出现维生素 E 摄取不足,并由于营养不足而导致肌体老化。为了尽可能延缓衰老,保持身体健康,摄取足够的维生素 E 是非常重要的。

烤鳕鱼	100 克	
热量	339 千卡 *	■■■■■
蛋白质	23.0 克	■■■■□
维生素 E	4.9 毫克	■■■■■



柳叶鱼(晒干的鱼)	55 克	
热量	100 千卡	■■■■■
蛋白质	12.3 克	■■■■■
维生素 E	2.6 毫克	■■■■■



红鱼	90 克	
热量	117 千卡	■■■■■
蛋白质	15.1 克	■■■■■
维生素 E	3.1 毫克	■■■■■



* 1 千卡 = 4.2 千焦

鲷鱼 100 克

热量 257 千卡
 蛋白质 21.4 克
 维生素 E 2.0 毫克

**青鱼 90 克**

热量 205 千卡
 蛋白质 14.4 克
 维生素 E 2.8 毫克

**锦旗鱼 80 克**

热量 210 千卡
 蛋白质 10.9 克
 维生素 E 1.9 毫克

**公鱼 50 克**

热量 50 千卡
 蛋白质 8.6 克
 维生素 E 1.2 毫克

**燕鲛鱼 100 克**

热量 96 千卡
 蛋白质 21.0 克
 维生素 E 2.3 毫克

**鱿鱼 110 克**

热量 84 千卡
 蛋白质 17.2 克
 维生素 E 2.3 毫克



秋刀鱼 110 克

热量	168 千卡	■ ■ ■ ■ ■
蛋白质	14.4 克	■ ■ ■ ■ ■
维生素 E	1.3 毫克	■ ■ ■ ■ ■

甜虾 40 克

热量	30 千卡	■ ■ ■ ■ ■
蛋白质	6.8 克	■ ■ ■ ■ ■
维生素 E	1.4 毫克	■ ■ ■ ■ ■

鲑鱼 80 克

热量	134 千卡	■ ■ ■ ■ ■
蛋白质	16.6 克	■ ■ ■ ■ ■
维生素 E	1.0 毫克	■ ■ ■ ■ ■

鲱鱼 80 克

热量	191 千卡	■ ■ ■ ■ ■
蛋白质	15.8 克	■ ■ ■ ■ ■
维生素 E	1.4 毫克	■ ■ ■ ■ ■

鲱鱼 80 克

热量	142 千卡	■ ■ ■ ■ ■
蛋白质	16.1 克	■ ■ ■ ■ ■
维生素 E	1.0 毫克	■ ■ ■ ■ ■

红眼鲷 80 克

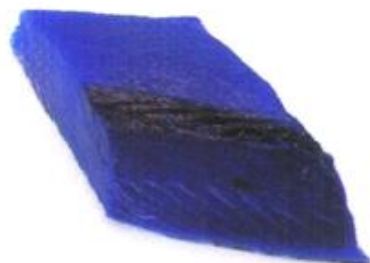
热量	94 千卡	■ ■ ■ ■ ■
蛋白质	14.4 克	■ ■ ■ ■ ■
维生素 E	1.4 毫克	■ ■ ■ ■ ■

油豆腐 50 克

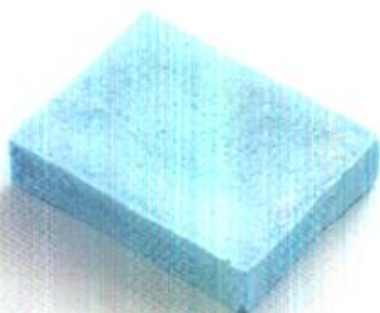
热量 76 千卡
 蛋白质 5.4 克
 维生素 E 0.6 毫克

**鲚鱼 80 克**

热量 103 千卡
 蛋白质 20.6 克
 维生素 E 1.0 毫克

**冻豆腐 50 克**

热量 80 千卡
 蛋白质 7.5 克
 维生素 E 0.4 毫克

**旗鱼 80 克**

热量 127 千卡
 蛋白质 23.4 克
 维生素 E 1.0 毫克

**鸡蛋(蛋黄) 18 克**

热量 65 千卡
 蛋白质 2.8 克
 维生素 E 0.6 毫克

**黄豆(日本产干豆) 40 克**

热量 167 千卡
 蛋白质 14.1 克
 维生素 E 0.7 毫克



茼蒿菜 80 克

热量 17 千卡 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

蛋白质 2.2 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

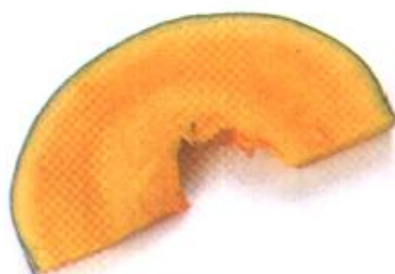
维生素 E 1.4 毫克 ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

**南瓜(西洋种) 80 克**

热量 58 千卡 ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

蛋白质 1.4 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

维生素 E 3.7 毫克 ☒ ☒ ☒ ☒ ☐

**西兰花 50 克**

热量 22 千卡 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

蛋白质 3.0 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

维生素 E 0.9 毫克 ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

**菠菜 60 克**

热量 15 千卡 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

蛋白质 2.0 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

维生素 E 1.5 毫克 ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

**萝卜菜 50 克**

热量 10 千卡 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

蛋白质 1.0 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

维生素 E 1.6 毫克 ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

**韭菜 50 克**

热量 10 千卡 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

蛋白质 1.1 克 ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

维生素 E 1.1 毫克 ☒ ☒ ☐ ☐ ☐



鳄梨 40 克

热量 76 千卡 ☒☒☒☐☐
 蛋白质 1.0 克 ☒☐☐☐☐
 维生素 E 1.3 毫克 ☒☒☒☐☐

**芦笋 50 克**

热量 10 千卡 ☒☐☐☐☐
 蛋白质 1.0 克 ☒☐☐☐☐
 维生素 E 0.7 毫克 ☒☒☐☐☐

**猕猴桃 90 克**

热量 50 千卡 ☒☒☐☐☐
 蛋白质 0.9 克 ☒☐☐☐☐
 维生素 E 1.1 毫克 ☒☒☐☐☐

**小油菜 60 克**

热量 13 千卡 ☒☐☐☐☐
 蛋白质 1.6 克 ☒☐☐☐☐
 维生素 E 0.7 毫克 ☒☒☐☐☐

**杏仁(干燥) 20 克**

热量 120 千卡 ☒☒☒☒☒
 蛋白质 3.7 克 ☒☒☐☐☐
 维生素 E 6.2 毫克 ☒☒☒☒☒

**甘薯 50 克**

热量 62 千卡 ☒☒☒☐☐
 蛋白质 0.6 克 ☒☐☐☐☐
 维生素 E 0.7 毫克 ☒☒☐☐☐



能够充分摄取维生素 E 营养结构合理的饮食方案

要想拥有健康、清洁的血管,脂肪的摄取是关键

为了确保健康,多摄取植物油,尽量减少肉类脂肪的摄取,已成为生活中的常识。植物油最大的优点是含有大量的可减少胆固醇的多价不饱和脂肪酸。多价不饱和脂肪酸里含有必需脂肪酸,如亚麻酸、花生四烯酸和亚油酸,具有只在植物中才能合成的能力。

不仅植物油,鱼的脂肪中也含有大量多价不饱和脂肪酸,其成分属于植物脂肪类。鱼的脂肪中还含有大量降低胆固醇的 EPA 和防治老年痴呆症的 DHA。

在日本,死于癌症的人最多,其次是心疾患者,而且心疾患者的死亡率逐年增长。而为了防止引发心疾病的罪魁祸首——高胆固醇血症,最关键的就是要大量摄取多价不饱和脂肪酸。

那么,肉类的脂肪就完全不需要了吗?只摄取植物油和鱼类脂肪就可以了吗?当然不是。

过多摄入肉类脂肪会导致血管内壁积存胆固醇,从而使粥样动脉硬化转向心肌梗塞。然而,胆固醇又是构成细胞膜的重要成分。缺少胆固醇会使血管失去弹性变脆,以致出现脑血栓的危险。因此,适量摄取饱和脂肪酸也是很有必要的。

饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸理想的摄取比率为 1:2,脂肪摄取总量应占一天摄取总热量的 20%~25%。目前,日本人饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的摄取比率大约为 1:1,而脂肪的摄取总量已经达到了 25% 这个最高限。因此,当进入中年后,应尽量少吃牛排、炖炖食品等含脂肪高的食品。另外还要饮食有节制,少吃肉类和含黄油的食物。要常吃鱼,比方说两顿饭中要有一顿的主菜是鱼,尽量用植物油代替黄油。总之,要控制饱和脂肪酸,增加不饱和脂肪酸的摄入。

维生素 E——弥补不饱和脂肪酸缺陷的营养素

有利于健康的多价不饱和脂肪酸唯一的不足就是容易被氧化。被氧化的脂肪酸形

成过氧化脂质,它妨碍细胞的正常功能,加速细胞老化。过氧化脂质特别容易在心脏和脑细胞里形成,因而是形成衰老和成人病的主要原因。另外,最近研究发现动脉硬化也与过氧化脂质有关。

那么防止不饱和脂肪酸氧化的正是维生素 E。维生素 E 之所以被称为抗衰老维生素,就是因为它能通过抗氧化作用来防止过氧化脂质的增加。而且维生素 E 本身具有增加有用胆固醇的功能,对于防止血管老化、防止血管堵塞类疾病,维生素 E 可以说是最具效果的营养成分。

含维生素 E 较多的食品如 4~9 页所列,包括植物油、鱼、蛋黄和深色蔬菜。含不饱和脂肪酸较多的植物油和鱼中,维生素 E 的含量也多,这是自然界的自然平衡结构所致。因为生物为了使细胞膜保持柔软,需要不饱和脂肪酸,而为了防止氧化,在细胞膜上必须有维生素 E。另外,即使是植物进行光合作用的叶绿体也是通过维生素 E 来防止由于氧化而形成的细胞变性的。

人类身体自身不能合成维生素 E。因此,当摄取不饱和脂肪酸后必须同时摄入相应量的维生素 E。人们往往认为当摄入像植物油这样含大量不饱和脂肪酸的食品后,同时也能摄入维生素 E,一举两得,没必要再补充维生素 E。这种认识是不正确的。因为对于食品来说即使它本身营养成分取得了平衡,可在我们身体的结构中,这些又都会因体内的条件而变化。维生素 E 会被再利用。在体内大量消耗,所以过量摄入植物油也会导致维生素 E 缺乏。维生素 E 的不足会使过氧化脂质增加。因此摄入过量的植物油时,也会有害于身体。

因此,平时应注意摄取蔬菜、谷物、黄豆等食品。这些食品和植物油相比,脂肪少可维生素 E 含量却很多,因此,对于达到在不饱和脂肪酸不过量的基础上增加维生素 E 的摄取量,是再合适不过的了。

另外,虽然各类鱼中维生素 E 的含量都较多,但其脂肪的含量还是有很大差异的,既有像秋刀鱼和鳕鱼那样高脂肪的鱼,又有像鲑鱼、公鱼、甜虾和鲱鱼那样脂肪含量不很多而维生素 E 含量却很多的水生物。因此,在生活中可以通过合理地搭配来取得不饱和脂肪酸和维生素 E 的摄取平衡。



从食品中摄取的维生素 E,其生理活性最强、最合理

自从人们知道维生素 E 可以防止衰老,有关维生素 E 的药品就大量上市了。的确,如果制成药品,人们就可以很容易地摄取所需要的维生素 E。然而,提醒人们注意的是,同是药品也有天然制剂和合成制剂之分。维生素 E 有 8 个种类,其中生理活性最强的是 α -生育酚。而且即使同是 α 型,天然的也比合成的生理活性强得多。不过,价格上天然制剂要比合成制剂贵很多。

生活中如果注意饮食的营养搭配就不会出现维生素 E 缺乏现象。除非是病情需要服用大量维生素 E,一般情况下最好是通过食品摄取维生素 E,这样既经济而且其生理活性又好。

食品与药品不同,不像药品那样只含有维生素 E,它还含有蛋白质、维生素 A 和维生素 C、铁和钙等矿物质、食品纤维等对身体有益的营养。这些营养在体内都可以发挥它们的作用。因此,通过食品摄取营养是最行之有效的方法。

你是否在食用氧化了的不饱和脂肪酸?

不饱和脂肪酸的氧化会消耗很多的维生素 E。因此,为了更有效地摄取维生素 E,防止不饱和脂肪酸的氧化是非常必要的。好容易吃了含维生素 E 丰富的食品,可是如果吃的食品已经或正在氧化,那么食品中的维生素 E,会因为抗氧化消耗很多。

促使不饱和脂肪酸氧化的是氧气和光。因此,当植物油开封后要尽早吃掉或保存在阴凉、低温的地方。这是防止氧化非常重要的一点。

另外,使用过的油炸食品,炸好后放了很久的虾、蔬菜、豆腐,其中的油有可能已经氧化了。家里做的油炸食品,特别是市场上卖的油炸食品,都有可能是以用过的油炸的或炸过后放置了很长时间,油已被氧化了,因此最好不要频繁食用。

鱼越是不新鲜其脂肪氧化程度越深,所以要选择新鲜的鱼,最好趁新鲜时吃。另外脂肪在高温晾晒下容易被氧化,所以也要注意少吃晒干食品。冷冻食品虽然会减缓氧化,但也不要放置太长时间再食用。

加工食品在加工过程中会损失微量营养,而且如果加工过程中使用了油还会氧化,所以如果每天都食用加工食品的话,对健康是很不利的。

维生素 E 的理想摄取量成年男性为 8 毫克,成年女性为 7 毫克。从这个数字看,一般人的饮食生活中是不会缺乏维生素 E 的。可是,如果总是食用加工食品、即食菜,就会出现过氧化脂质沉积、维生素 E 缺乏现象。

衰老是天长日久才会出现的现象,不会很明显地发现。然而,一旦发现就为时已

晚。因此,为了不出现这种情况或延迟这种情况的发生,应该尽量自己做饭吃,调理、搭配好不饱和脂肪酸和维生素 E 的摄入。

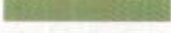
通过烹调法和口味搭配来达到脂肪和维生素的平衡

本书对各种菜肴都有“浓口味”、“清淡口味”的标记。从 11 页开始,在每品菜肴上都做有此标记。浓口味是指口味重的、含脂肪多的菜肴;清淡口味则相反,是指口味轻、含脂肪少的菜肴。可以供读者在配菜时参考。

如果是两菜一汤的菜谱,那么其中一个菜可以是浓口味的,另外两个菜应选择清淡口味的。这样,脂肪和盐都不会摄入过多,维生素 E 的摄取也不会缺乏。如果已经有成人病征兆,那么浓口味的菜肴可以再减少一些。

本书介绍的菜肴都是含维生素 E 较多的食品,所以以肉为主菜的菜肴几乎没有。如果在每天的食谱中选择肉为主菜的话,那么,配菜、汤类、主食和甜点可以从本书中挑选与主菜肉菜搭配。

当然也可以全部从本书中挑选菜谱。特别是担心患成人病的读者,应尽量从本书的菜肴中挑选。因为在本书的菜肴中,不饱和脂肪酸比饱和脂肪酸含量多,而且维生素 E 的含量也较丰富。

10 种菜肴系列	
主菜 蛋白质含量高的菜	
	口味浓的菜
	口味清淡的菜
副菜 含维生素矿物质高的菜	
	口味浓的菜
	口味清淡的菜
主食 含热量多的菜肴	
	口味浓的菜肴
	口味清淡的菜
汤 补充水分和营养	
	口味浓的菜
	口味清淡的菜
甜点 补充营养并增添食品的乐趣	
	口味浓的菜
	口味清淡的菜



原料

1 人份

- { 鲈鱼(生鱼片用) 100 克
 { 盐 1 小匙
 去掉鱼头、鱼骨, 鱼肉片成两片
 取一片鱼肉在上面撒上盐, 放到竹筴簍上一直到盐溶化。罩上薄膜放入冰箱冷藏室大约 5 小时
 醋 适量
 海带 5 厘米
 擦去海带表面的污迹
 黄菊 10 克
 擦白萝卜末 50 克
 芥末酱油 各适量

先将鲈鱼去头、去骨, 肉分成两片, 取一整片。

① 将用盐腌过的鲈鱼, 皮朝下放在案板上, 片去鱼肉中的胸刺。

② 将去好刺的鲈鱼放到容器中, 用 2~3 大匙醋浇到鱼上, 将盐冲掉, 然后将醋扔掉。再向容器中浇醋, 直到刚好漫过鱼。放入海带放置大约 20 分钟。

③ 取出鲈鱼, 从头向尾剥掉鱼皮。然后从剥下鱼皮那面均匀用刀刮上刀痕, 切成 1 厘米长的鱼段。

④ 用加入少量醋的热水焯一下黄菊, 然后用凉水过一下, 挤干。

⑤ 取出③腌好的鲈鱼放在餐具中, 配上黄菊、擦好的白萝卜末和芥末膏。蘸酱油就可以食用了。

★ 鲈鱼很容易变得不新鲜, 因此在做腌鲈鱼时一定要选择可以生吃的新鲜鱼。而且买来后要立即用盐腌上, 以免变得不新鲜了。

腌 鲈 鱼

★ 256 千卡

● 20.8 克

E 1.8 毫克



生鱼片拼盘

① 将切好的金眼鲷鱼条用海带包上放置30分钟。

② 将甜虾去头、去皮、留尾。

③ 将鱿鱼皮剥去，里面的薄皮也剥干净。然后横着肉纹切成细细的生鱼丝。

④ 将白萝卜切成7~8厘米长的萝卜段，去皮。然后像去皮那样转着圈旋成萝卜片。重新将旋好的萝卜片卷上，从断面开始切成细丝，放到水里做配菜用。

⑤ ①做好的金眼鲷去掉海带，片成鱼片。

⑥ 将切好的白萝卜丝放到餐具里作为配菜，铺上白苏叶，将金眼鲷、甜虾和切好的鱿鱼丝放在上面。鱿鱼丝要摊开摆成一个圆形，然后在圆心处放上鲑鱼籽，摆成一朵花的形状。

⑦ 在旁边放上芥末，如果有的话，再放上一株防风作为点缀。根据口味配好蘸的调料，盛在另一个餐具中。

★ 像这种用海带熏制的方法适合于鲷和鲈这类白肉鱼。

原料	1人份
{ 金眼鲷(生鱼片用) ……40克	
{ 腌海带 ……适量	
海带事先用拧干的湿布包上准备着。	
甜虾(生鱼片用) ……3只	
鱿鱼(只要身体部分)(生鱼片用) ……20克	
鲑鱼子 ……20克	
白萝卜 ……40克	
白苏叶 ……2~3片	
芥末 ……适量	
配好调料 { 柑橘类榨汁 ……1小匙	
{ 料酒 ……½小匙	
{ 酱油、高汤 ……各2小匙	

★ 144 千卡

● 19.0 克

■ 3.3 毫克



原料 1 人份

腌鱼用	鲑鱼(生鱼片用)	
		1/4段(100克)
	盐	少量
	柠檬汁	1/4个
腌鱼用	白萝卜末	1杯
	葱花儿	5克
	大蒜丝	1瓣
	姜末	少量
	蕺菜	1根
	冬葱	1/4根
	白苏叶	2~3片
	白萝卜末	20克
	姜、蒜	各少量
	切成月牙型状的柠檬	少量

鲑鱼选用于做生鱼片的去头、去骨，片下的鱼段。

① 以烤鱼专用铁钎子插入整块鱼中，在火上烤，一直到鱼的外表变颜色。

② 马上放入冷水中使之冷却，拔出铁钎子，擦去外表的水。放入容器中，撒上盐、柠檬汁并用手拍打，再在上面放上白萝卜末、姜末、长葱、大蒜，放入冰箱里30分钟。

③ 去掉鱼肉上的调料，皮冲上放在案板上，从剥下鱼皮那面均匀用刀刮上刀痕并切成1厘米长的鱼段。

④ 将蕺菜纵向一切两半，然后斜着切成薄片。冬葱横着切。白苏叶切成细丝。

⑤ 将蕺菜放在餐具中作为配菜，铺上白苏叶子然后放上鲑鱼。放上白萝卜末、姜末、大蒜丝，撒上切好的冬葱。再配上切好的白苏丝、柠檬，就可以蘸酱油吃了。

烤 鲑 鱼

★ 143 千卡
● 26.8 克
E 1.3 毫克



鲣鱼沙拉

经常用做生鱼片吃的鲣鱼一旦作成沙拉,其感觉大为不一样,但同样也很好吃。肉不很肥、口味清淡的初春的鲣鱼适合作成沙拉。另外,新鲜的沙丁鱼、真鲷、金眼鲷等也可以。

① 将鲣鱼皮朝下放在案板上,手按住尾部的皮用刀将皮剥掉。然后切成1厘米厚的鱼段。将切好的鱼放在容器中,撒上盐、花椒、柠檬汁和姜汁,放入冰箱。

② 将菊苣切成1厘米的长段,水萝卜横切成薄片。萝卜菜去掉根儿。

③ 配好浇汁用的调料。

④ 将鲣鱼放在盘子上,上面撒上②准备好的蔬菜和土当归,再将配好的浇汁浇上。

★ 205 千卡

🍷 27.0 克

E 2.1 毫克

★ 加上白苏叶和嫩蓼等日式香菜也很好吃。

原料 1 人份

鲣鱼(生鱼片用鱼块)	1/4段(100 克)
盐、花椒	各少量
柠檬汁	1 小匙
姜汁	少量
菊苣	40 克
土当归	20 克
将土当归切成4厘米长的段,将皮厚厚地剥下,再切成2~3毫米厚的长块,在水中泡一下除去涩味。	
水萝卜	1 个
萝卜菜	10 克
柠檬浇汁	
色拉油	1/2大匙
酱油、柠檬汁	各1/4大匙
辣椒膏	少量