

蔬果与养生

• 徐敬武 白 膺 主编 •



中国轻工业出版社

(京)新登字034号

图书在版编目(CIP)数据

蔬果与养生/徐敬武,白膺主编.-北京:中国轻工业出版社,1995.8

ISBN 7-5019-1743-4

I 蔬… II.①徐… ②白… III.①蔬菜-食物养生-普及读物②
水果-食物养生-普及读物 IV.①R247.1②TS255.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (95) 第06161号

徐敬武 白膺 徐韬 杨利平 编著

责任编辑 崔百鸣

中国轻工业出版社出版
(北京市东长安街6号)
北京房山龙华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

787×1092毫米 1/32 印张 11.75 字数 265千字

1995年8月 第1版第1次印刷

印数 1—3500 定价 13.80元

目 录

蔬 菜 篇

蔬菜与健康	(3)
蔬菜是人体维生素、矿物质的主要来源	(3)
蔬菜中的纤维素	(5)
蔬菜是心血管病人的重要食品	(6)
蔬菜防癌的秘密	(7)
蔬菜能减肥助颜	(9)
绿叶蔬菜	(10)
芹菜飘香	(11)
“红嘴绿鹦哥”——菠菜	(13)
汤中佳品——香菜	(16)
千金菜——莴苣	(18)
蕹菜	(21)
营养丰富的落葵	(23)
茼蒿	(25)
豆瓣菜	(27)
茴香	(29)
艳如胭脂的苋菜	(31)
野菜佳蔬——荠菜	(33)
白菜类蔬菜	(37)

秋末晚菘 —— 大白菜	(37)
小白菜,油菜,菜台	(40)
茄果类蔬菜	(44)
辣椒	(44)
茄子	(47)
番茄	(49)
豆类蔬菜	(52)
植物蛋白“库” —— 大豆	(53)
冰肌玉质的豆芽	(57)
菜豆	(60)
扁豆	(61)
蚕豆	(64)
毛豆	(67)
豇豆	(68)
豌豆	(70)
豆腐	(71)
说豉	(74)
主要豆制品营养成分表	(77)
葱蒜韭类蔬菜	(78)
初春早韭试春盘	(78)
调和百味的大葱	(81)
保健佳品大蒜	(84)
葱头	(87)
薯芋类蔬菜	(90)
健脾固肾的山药	(90)
马铃薯	(92)
香美的甘薯	(96)

愈病强身的生姜	(99)
芋头	(104)
脆美的甘露子	(106)
保健食品 —— 魔芋	(107)
甘蓝类蔬菜	(111)
洋白菜	(111)
嫩美的菜花	(113)
脆美的茼蓝	(114)
瓜类蔬菜	(116)
清热消水的冬瓜	(117)
黄瓜	(120)
丝瓜	(121)
金丝瓜	(123)
菜瓜(梢瓜、越瓜)	(125)
瓠子	(126)
君子菜 —— 苦瓜	(128)
甘甜如饴的南瓜	(131)
根类蔬菜	(136)
理气舒郁的萝卜	(136)
胡萝卜	(140)
保健食品 —— 芦笋	(142)
阳春三月笋正肥	(144)
百合	(146)
芥菜	(149)
水生蔬菜	(153)
莼菜	(153)
莲藕	(155)

菱角	(158)
荸荠	(160)
鸡头	(162)
茭白	(164)
食用菌类蔬菜	(167)
草菇	(168)
塞外佳珍口蘑	(171)
香菇	(173)
营养丰富的平菇	(176)
冬菇	(178)
吉林山珍松茸	(181)
鸡枞	(182)
猴头	(185)
美丽的竹荪	(187)
养阴清肺的石耳	(190)
银耳	(192)
木耳	(194)
海藻类蔬菜	(197)
海带	(197)
汤中鲜品紫菜	(199)
鹿角菜	(201)
花卉类蔬菜	(203)
黄花菜	(204)
菊花	(205)
桂花	(209)
玫瑰花	(210)
榆钱	(211)

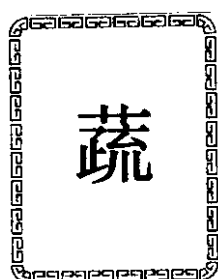
杂蔬类	(213)
阳春四月吃香椿	(213)
西北佳珍 —— 发菜	(215)
抗衰老的芝麻	(217)
泡菜	(220)

果 品 篇

果品与健康	(225)
春果第一枝 —— 樱桃	(230)
老幼皆宜的草莓	(232)
五月枇杷正满林	(234)
开胃祛暑的杨梅	(236)
花褪残红青杏小	(239)
蜜桃	(241)
止咳去火荐杨桃	(244)
补肝益肾的桑椹	(245)
李子有健美功效	(247)
果梅	(249)
荔枝全身能入药	(252)
金钩梨	(255)
野生山果刺梨	(256)
酸枣	(258)
龙眼滋补胜参芪	(259)
祛暑生津说西瓜	(261)
瓜香飘逸的甜瓜	(265)
新疆特产哈密瓜	(267)
美洲引来的白兰瓜	(269)

木瓜入药有绝功.....	(270)
抗病佳果番木瓜.....	(272)
山野珍珠 —— 沙棘.....	(274)
果园新秀猕猴桃.....	(275)
果中西施 —— 苹果.....	(277)
艳如胭脂的沙果.....	(281)
菠萝.....	(282)
果中之王菠萝蜜.....	(284)
止咳化痰的梨.....	(286)
营养丰富的鳄梨.....	(290)
清热泻火的甘蔗.....	(291)
香蕉.....	(293)
九州名果大石榴.....	(295)
北国明珠 —— 越桔.....	(297)
最是橙黄桔绿时.....	(299)
宽胸舒郁的甜橙.....	(302)
金秋硕果大柚子.....	(304)
利咽佳品罗汉果.....	(305)
柚中一绝葡萄柚.....	(306)
桔中之秀 —— 金桔.....	(307)
温胃疏肝的佛手.....	(309)
香橼气味袭人.....	(310)
黄皮果消食化痰.....	(311)
神秘果甜压五味.....	(312)
天然美酒椰子汁.....	(313)
杧果色艳味奇美.....	(315)
葡萄甜美补气血.....	(317)

补益佳品红枣·····	(321)
脆美香甜大柿子·····	(325)
克食健胃的山楂·····	(329)
海枣·····	(332)
面包果·····	(334)
无花果·····	(335)
清肺利咽嚼橄榄·····	(337)
腰果·····	(339)
槟榔可治绦虫病·····	(340)
补肾强筋的栗子·····	(342)
健美佳品核桃仁·····	(346)
榛子益气明目·····	(348)
杏仁润肺止咳·····	(349)
温肺定喘的银杏·····	(351)
巴旦杏甘甜酥美·····	(353)
驱虫去邪吃香榧·····	(355)
强身壮体的阿月浑子·····	(357)
常食松子能延寿·····	(358)
华夏珍品文冠果·····	(360)
主要参考文献·····	(362)



蔬菜与健康

早在两千多年前，我们的祖先就指出了合理的膳食结构，应是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气。”五菜，泛指所有蔬菜。我国的饮食特点是以谷物为主食，蔬菜为主要的副食，适当的加些动物性食品。这种饮食结构，在科学发达的今天仍不失为理想的、科学的饮食结构。蔬菜，在膳食中占有重要地位，对丰富餐桌，调剂饮食，提供丰富的营养素，以及预防疾病，增进健康，促进儿童生长发育，确有不可低估的作用。

蔬菜是人体维生素、矿物质的主要来源

蔬菜含有丰富的维生素和矿物质。维生素是维持生命活动的重要物质。膳食中某些维生素的供给不足或缺乏，可导致抵抗力降低，影响学习和工作效率。维生素长期缺乏或不足还可引起代谢紊乱，产生维生素缺乏症。对儿童来说，维生素还是生长发育的重要物质。维生素的种类很多，在人体内不能合成，必需依靠食物来供给。其中有些维生素主要的来源是蔬菜。

维生素C也叫抗坏血酸，是增进健康，提高抗病能力，加速创口愈合，软化血管，预防和治疗坏血病的重要维生素。健

健康成人每日需要70~75毫克, 孕妇、乳母需求量还多, 每日为150毫克。维生素C主要存在于蔬菜和水果之中。

所有蔬菜都含有维生素C, 含量最多的为辣椒, 其次为芹菜、菜花、芥菜、甘蓝类及绿叶蔬菜, 这些蔬菜每百克中含维生素C均在50毫克以上。蔬菜的颜色与所含营养成分有一定关系。一般来说绿色蔬菜优于黄色蔬菜, 黄色蔬菜比无色蔬菜要好些。绿叶蔬菜, 如油菜、小白菜、雪里蕻、空心菜、蒿子杆、韭菜、菠菜等维生素C的含量都比较多, 膳食中应占有一定比例。我国营养学家号召每人每天吃400克蔬菜。绿叶菜最好能占250克以上。有些蔬菜如蒿子杆、芹菜等, 叶片中维生素C含量比茎还多, 这类菜的嫩叶最好不要弃掉, 应随同茎一起食用。另外, 蔬菜的新鲜程度与维生素的保存率也有一定关系, 存放时间越长维生素C损失越多。所以, 购买蔬菜时不要买得太多, 最好是现吃现买, 挑选刚上市的蔬菜。

蔬菜也是胡萝卜素的主要来源。胡萝卜素是维生素A的前体物, 在体内可转化成维生素A。膳食中如果长期缺乏维生素A, 就会引起夜盲症及皮肤角化、粗糙, 出现丘疹以及消化道、呼吸道或泌尿生殖器官粘膜病变。造成干眼症、角膜软化等。对儿童来说, 维生素A的不足还会引起呼吸道粘膜的抵抗力下降, 罹患支气管炎等。

健康成人每日需要胡萝卜素4.0毫克, 孕妇、乳母为6.0~7.0毫克。除了从动物性食品中获得一些维生素A外, 菠菜、苜蓿、豌豆芽、胡萝卜、空心菜、芹菜、茴香、苋菜、塌棵菜、辣椒、白薯等, 也是胡萝卜素的主要来源。

蔬菜中还含有核黄素、维生素B₁以及尼克酸等。

无机盐是构成人体组织的重要元素。钙、磷、镁是骨骼、牙齿的主要成分。磷、硫是构成蛋白质的重要成分。铁是血红

蛋白的组成成分。碘是甲状腺素中的重要物质。无机盐与蛋白质协同,以维持组织细胞的渗透压,在体液中起着重要作用。体内的无机盐离子,特别是保持一定比例的钾、钠、钙、镁离子,是维持神经、肌肉兴奋性必不可少的条件,也是酶的激活剂。一般来说,膳食可以提供人体对无机盐的需要,容易缺乏的主要是钙、铁、碘几种元素。这些元素对儿童、青少年、孕妇、乳母又极为重要,摄取不足或缺乏就会影响生长发育,给健康带来一定影响,甚至出现贫血、佝偻病、甲状腺肿大等症。

钙的最好来源为奶类,不仅含量多而且易于吸收利用,是儿童和老年人的理想食品。在蔬菜中,豆类和绿叶菜中也含有丰富的钙和铁。大豆、扁豆、豌豆、油菜、小白菜、塌棵菜、芥菜、茴香、芹菜、薺菜等都是含钙、铁较多的蔬菜。海带、紫菜、裙带菜以及发菜等都是高碘蔬菜,是预防和治疗缺碘性甲状腺肿大重要蔬菜。

蔬菜中的纤维素

蔬菜中纤维素的含量比较多。纤维素虽然不是人体所需的营养素,但纤维的保健价值愈来愈为人们所重视。近年来甚至被人们誉为“第七营养素”。

食物中的纤维素能增进胃肠蠕动,促进食物消化吸收和幫助疏通肠道,保证大便通畅。高脂和肉食品能促使肠道中厌氧菌大量繁殖,从而使肠道中的胆酸、胆固醇及其代谢产物进一步分解,产生不利于肠道的物质,易发生结肠病,如结肠溃疡、结肠憩室,以及结肠癌等。食物中的纤维素能促进肠内容物及时排向下方,保证大便通畅,从而缩短这些有害物

质在肠内的停留时间。纤维素还能帮助排除胆固醇和碎小石块排出体外,对预防动脉硬化、胆石症具有重要意义。

食物纤维素能增加食物体积,对于限制热量的肥胖病人、糖尿病人来说可增加饱腹感和延缓糖的吸收,所以食物纤维又是肥胖病人食疗的不可缺少的食品。

纤维素虽然具有保健价值,但也不必过分追求高纤维素膳食。因为过量的纤维素也会给人的健康带来一定危害。

蔬菜是心血管病人的重要食品

蔬菜中含有丰富的钾。钾是维持心脏正常功能的必需元素之一,对调节心脏活动、维持正常血压有着重要作用。食物中的钾可以防止高血压病人的血管壁机械性损伤,拮抗钠的增压作用。对预防高血压、中风有一定意义。含钾较多的蔬菜有豆类蔬菜、马铃薯等。豌豆、毛豆、青豆中含量尤为丰富。蔬菜中的碱性物质可中和由谷物、蛋类食品分解产生的酸性,使血液、体液更好地维持酸碱平衡及正常的生理功能。

人体所需的钙,除了来源于奶制品、水产品(虾皮含钙最丰富)外,蔬菜(特别是豆类蔬菜)也是膳食中钙的主要来源。钙的生理功能是多方面的。除了是骨骼、牙齿的重要组成物质外(包括防止骨的疏松作用),对维持细胞的正常生理状态起着重要作用。人体内只有钙、镁、钾和钠等离子保持一定比例,组织才能表现出适当的感应性。心脏的正常搏动,肌肉、神经的兴奋传导,都必须有一定量的钙离子存在才能得以正常进行。最近的研究证明,钙对维持血压正常也起着重要作用。美国的一些实验资料说明,让一些轻度和中度高血压病人,每日补充1000毫克的钙,经两个月的观察,有50%的病人

血压明显下降。

钙在血凝机理中也起着重要作用。组织损伤后，离子化的钙刺激血小板，使其释放出凝血致活酶，促使凝血酶原转化为凝血酶，使纤维蛋白原聚合为纤维蛋白，即形成血凝块而达到止血作用。

蔬菜防癌的秘密

在膳食中保证足够蔬菜，对防癌具有重要意义。蔬菜的防癌作用，主要取决于蔬菜中所含的维生素A和维生素C，以及蔬菜中的吲哚类化合物。另外，有些蔬菜还能帮助人体生成干扰素，从而提高人的免疫功能，产生防癌效果。

维生素A对上皮细胞的分化起着重要作用，能抑制癌肿，防止上皮组织癌变。近年来，国内外流行病学调查表明，常吃含有胡萝卜素的蔬菜可以预防癌症。美国、英国、日本和我国的流行病学调查都证实，食道癌、肺癌的发病与维生素A的摄取不足有一定关系。美国密执安大学、西北大学和哈佛大学对2000名雇员进行了19年的研究，发现先后得了肺癌的32人中，有25人的膳食胡萝卜素的摄取量为低水平。相反，他们对500名经常食用高水平胡萝卜素的人群调查结果，肺癌患病人数却只有2人。英国调查资料也表明，摄取胡萝卜素水平较低的人群中，癌的患病率比食用胡萝卜素多的人群高出2倍。日本国家癌症研究所流行病学研究室，在对十几万日本人进行的长达16年的调查后发现，那些饮酒、吸烟、吃肉不吃素的人群死亡率为每10万分之808；而喜欢吃菜的人群却只有10万分之324。

维生素A不仅具有防癌作用，而且用于治疗癌症也有一

定疗效。临床上使用维生素A酸治疗光敏性角化病、基底细胞癌、膀胱乳头状瘤也取得一定疗效。

蔬菜中的维生素C也可以增强人体对癌症的抵抗能力。国内外流行病学调查表明,胃癌、食道癌发病高区的人群中,膳食中维生素C的摄取量普遍低于其他区域。我国食道癌高发区林县,居民体检时尿中维生素C的含量仅为发病低区的1/8。说明膳食中维生素C不足与癌症发生有一定关系。

维生素C主要存在于蔬菜和水果之中。为什么维生素C有防癌作用呢?这是因为维生素C能帮助人体合成一种叫做“生理学透明质酸酶抑制剂(PHI)”。这种物质能增加人体细胞的高粘性,从而构成阻碍癌细胞侵害人体组织的有效屏障。根据这一原理,在临床上有人使用大剂量的维生素C,用于晚期癌症的治疗也取得了可喜成果,约有8~10%的癌症病人出现癌肿消退现象。另外,维生素C对某些化学致癌物质也有阻碍作用,可以抑制甲基苄胺及亚硝酸钠在人体内合成亚硝胺,从而能减少癌症发生。当然,维生素C还能提高人体免疫系统功能,这对预防癌症也具有重要意义。

十字花科蔬菜(如洋白菜、菜花、白菜、萝卜等)中所含的吲哚类化合物和芳香异硫氰酸等物质也具有抑制癌细胞的生长繁殖作用。最近,我国医科院病毒研究所的研究人员发现,萝卜和瓜类蔬菜中含有干扰素诱发剂。实验证明,把蔬菜中的干扰素诱发剂注入到长有恶性肿瘤的小鼠体内,可促使肿瘤缩小5~6成。干扰素是提高人体免疫功能的重要物质,正常人体的细胞中含有干扰素基因,在干扰素诱发剂的诱发下可产生干扰素,从而提高人体免疫功能和抗癌能力。所以,在膳食中每天保证足够的新鲜蔬菜是保证健康、预防肿瘤的重要措施之一。