



88 种 时尚保健食品

88 ZHONG
SHISHANG
BAOJIAN
SHIWU

黑龙江省营养学会◎编写

 人民军医出版社

 金盾出版社

88 种时尚保健食物

88ZHONG SHISHANG BAOJIAN SHIWU

黑龙江省营养学会 编写



人民军医出版社



金盾出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

88 种时尚保健食品/崔洪斌主编. —北京:人民军医出版社,
2005.3

ISBN 7-80194-309-0

I. 时… II. 崔… III. ①食品营养—基本知识 ②疗效食
物—简介 IV. ①R151.3②TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 028958 号

策划编辑:贝丽于岚 加工编辑:贝丽徐京 责任审读:李晨
出版人:齐学进

出版:人民军医出版社 经销:新华书店

发行:金盾出版社

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京京海印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.125 彩页 16 面 字数:281 千字

版次:2005 年 3 月第 1 版 印次:2005 年 3 月第 2 次印刷

印数:5001~8000

定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

编者的话



我们编写的《88种时尚保健食品》一书，今天终于与广大读者见面了。自有人类以来，人类就从食物中摄取各种营养物质以满足自身生长发育、机体修复、生命活动的需要，经过千百年的实践，人们逐渐认识食物、制造食物、选择食物和食用食物。随着科学的发展、分析手段的进步，人们对食物中营养成分的认识越来越深入，食用也越来越科学。过去的观念认为食物只具有三种功能，即满足人们的嗜好喜爱性（色、香、味、形等），提供营养，具有卫生安全性能。近些年来，人们又认识到食物还具有保健功能，即食物成分中有一些对人体具有保健作用的物质。本书编写的目的就是力图将食品的各种保健功能及保健知识介绍给读者，使我们对食物有更加完整的认识。

本书是按具有保健功能的食物、保健食品及其功能常识、营养保健基础知识三大部分编写的。第一部分重点介绍了目前已在科学上取得证据，人们食用效果已得到证实且常见的具有保健功能的88种食物，就基本功效、物质的名称、结构、性质以及食用方法等做了较为全面的阐述。第二部分对保健食品及其功能常识进行简单的介绍。这

无疑为消费者提供了选择有效食物的依据,也对制造者有所启迪,即如何能有目的地开发和生产新的保健食品。第三部分介绍了营养、保健的概念以及随着科学发展而出现的新型食品、食物,基本营养成分及保健方面的作用等,把读者带到了食物、营养、保健的课堂。

本书是黑龙江省营养学会委托哈尔滨医科大学公共卫生学院、黑龙江省卫生监督所、黑龙江省疾病预防控制中心和黑龙江摇篮乳业股份有限公司等单位的会员编写的。这些会员都是营养保健食品领域的专家、学者。书中“88种具有保健功能的食物”由李丹、刘辰生、迟晓星、金滨锋、刘洋、赵玉凤、高婵、韩梅梅编写。“保健食品及其功能常识”由郭伟编写;“营养保健基础知识”由刘秀梅、那晓琳编写。最后由黑龙江省营养学会理事长崔洪斌教授和副理事长沈若华教授审阅并统稿。

由于作者水平和时间的限制,书中谬误和不妥之处,敬请广大读者批评指正。

黑龙江省营养学会

2004年2月





图1 黑蚂蚁

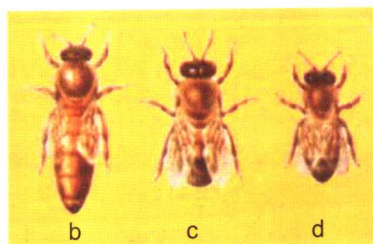


图2 a. 蜂王; c. 雄蜂; d. 工蜂



图3 银杏



图4 山楂

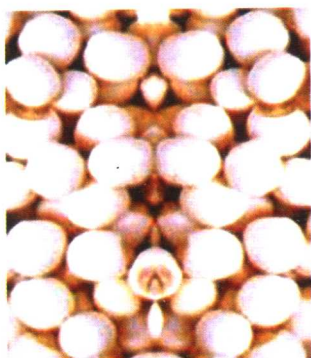


图5 莲子



图6 南瓜



图7 荞麦



图8 林蛙



a



b



c

图9 a. 塔希提黑珍珠; b. 南洋珍珠;
c. 合浦珍珠 (南珠)



图10 灵芝



图11 葡萄籽



图12 松树皮



图13 螺旋藻



图14 大豆



图15 冬虫夏草

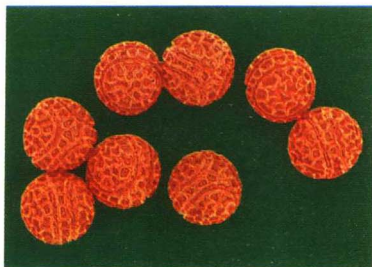


图16 花粉



图17 从大豆中提取大豆异黄酮



图 18 甘草



图 20 肉苁蓉



图 19 海产品中富含牛磺酸



图 21 从大豆中提取大豆皂苷



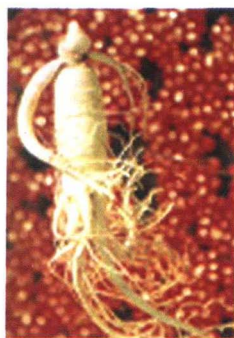
图 22 核酸



图 23 深海鱼



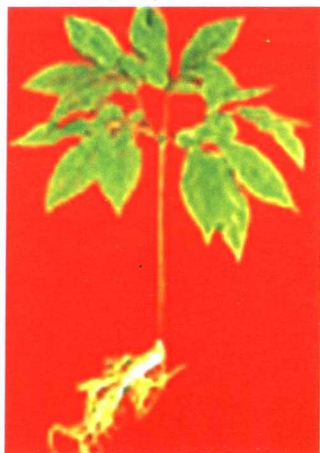
a



b



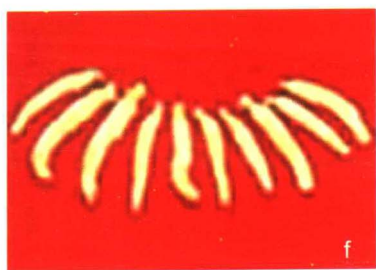
c



d



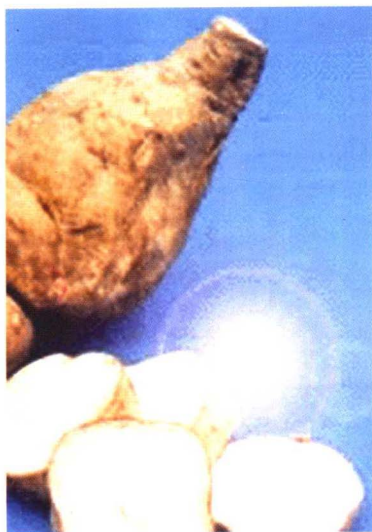
e



f



g



h

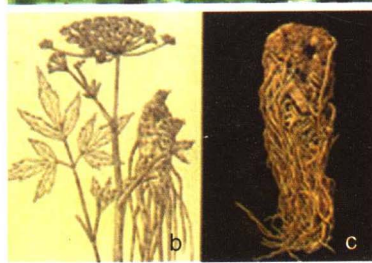
图 24 a. 五加科植物人参; b. 圆参; c. 山参; d. 高丽参; e. 石柱参; f. 东洋参; g. 西洋参; h. 川七 (田七)



图 25 绞股蓝



a

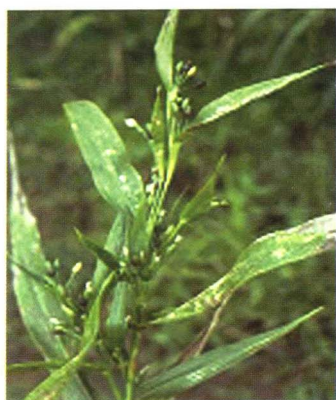


b



c

图 26 a. b. 当归; c. 当归的根



a

b



图 27 a. 薏米; b. 薏苡仁



图 28 百合



a



b



c



d

图 29 a. 茎用莴苣; b. 长叶莴苣;
c. 皱叶莴苣; d. 结球莴苣



图 30 马齿苋



a



b



c



图 31 海带

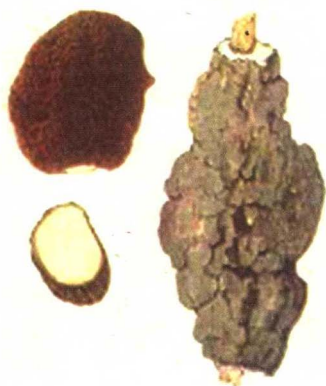


图 33 茯苓

图 32 莲花

a. 荷花; b. 莲子; c. 莲蓬



a



b

图 34 a. 木瓜树; b. 木瓜果实



图 35 丁香



图 36 花椒



图 37 茺实



图 38 洋葱

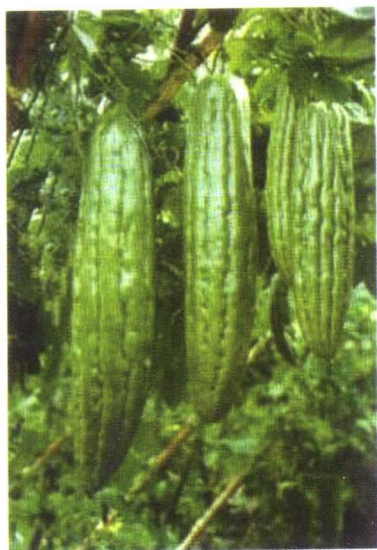


图 39 苦 瓜

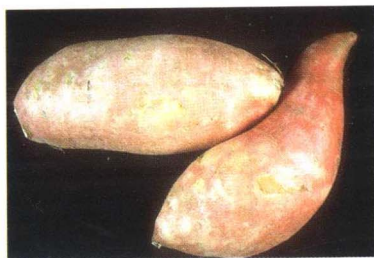


图 40 红 薯

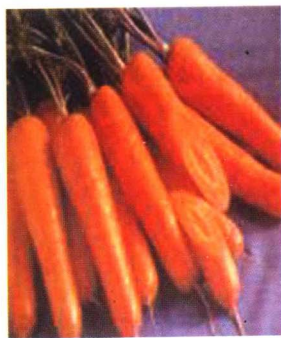


图 41 胡 萝 卜



图42 大蒜



图43 芦笋



图44 菠菜



图45 黄瓜



图46 冬瓜



图 47 萝卜



图 48 荸荠



图 50 葡萄



图 49 猕猴桃