

于雅婷 主编

一本书读懂 保健食品

200多种
保健食品
大揭秘

全新版保健食品营养大收录



蒲公英 / Dandelion
历史悠久的健胃良药



蓝莓 / Blueberry
清除体内自由基的清道夫



大豆异黄酮
Soy Isoflavones
守护女性健康



西洋参
Panax Quinquefolius
有效降血糖

卷心菜 / Cabbage
保护肠胃、防癌佳蔬



大蒜 / Garlic
防癌抗老、杀菌止痛



山楂 / Hawthorn Fruit
中国传统去脂圣品



牛蒡 / Burdock
体内环保明星食物

冬虫夏草
Cordyceps
药中帝王软黄金



葡萄籽
Grape Seeds
美容养生明星产品



芦荟 / Aloe
防治三高的神奇植物



钙片 / Calcium
预防骨质疏松



灵芝 / Ganoderma
健康食疗人气王



绿茶 / Green Tea
含多酚类的抗癌物质

一本书读懂 保健食品

于雅婷 主编



 江苏凤凰科学技术出版社  凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书读懂保健食品 / 于雅婷主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5537-6001-8

I . ①—… II . ①于… III . ①疗效食品 - 基本知识
IV . ① TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 016353 号

一本书读懂保健食品

主 编	于雅婷
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	22
字 数	330 000
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6001-8
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

吃对保健食品 为健康加分

你过去有没有这样的经验：觉得疲劳、不舒服，晚上睡不好，早上起不来，但是到医院检查，却找不出原因？或者是听朋友说，某某保健食品对健康有好处，花大钱买来吃，几个星期过去，钱花了，但是却觉得没有改善？如果是这样，那么你就应该考虑用食疗来改善健康状况了。但是决定补充保健食品后，你有没有想过，到底怎么吃才算吃得好，吃得健康呢？

根据最新发表的问卷调查显示，有超过7成的民众通过购买保健食品来补充营养；超过一半的受访者，自行购买保健食品食用，却只有不到7%的人经由医师处方，来选择保健食品。

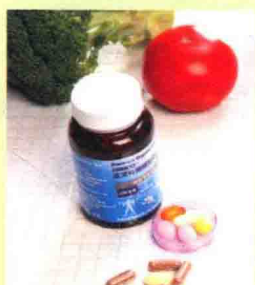
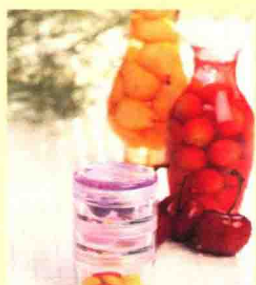
甚至有很多人认为，将营养品与保健食品、药物错开食用，就可以达到最大的保健功效，却忽略了营养过剩的可能性。

想要吃得好、吃得健康是每一个人的梦想，可是根据个人需求设计菜单实在有其困难。特别是现代人生活节奏紧张，在家里自行煮食的机会越来越少，日常三餐

饮食多半来自餐厅、快餐店甚至是便利商店。这些店家有他们的成本考虑，不可能根据健康饮食的均衡标准来设计菜单。就算某一家餐厅标榜均衡营养菜单，我们也不大可能天天在这家特定餐馆用餐。因此，“营养缺乏”与“营养过剩”就成了现代人饮食的两大难题。

正如前面的调查显示，有高达70%的民众了解到目前饮食问题的严重性，所以决定通过食用保健食品来补充营养。但是，上面的调查也显示一个盲点，那就是5成的民众并不真正知道，自己所需要的保健食品是哪些，而是自己决定想要购买以及食用的保健食品。

或许你也有这些疑问：到底鱼油跟鱼肝油有什么不同？月见草油为什么适合女性吃？听说鲨鱼软骨能抗癌？越贵的保健食品越好吗？同时吃多种保健食品对身体有害吗？诸如此类问题有很多。建议大家，如果有条件请去做全营养辨证施膳检测，获得营养平衡处方。如没有条件，请看本书经验。



书中收集225种常见保健食品以及你想知道的最新信息，包括8大人群量身补充营养需求，98种疾病对症调养建议，保健营养成分表。为您解答所有疑惑，教您怎么买、如何吃，分辨真假虚实，获得最大效果！吃得放心、吃出元气，身心都能散发健康活力！

本书的出版目的就是协助读者，了解市面上保健食品的真正用途，以及适合的使用对象。阅读本书，你不用再像其他民众盲目地追随时尚，花大笔的金钱买进所谓“天然的最好”或是“电视购物最热门的”保健食品，明确自己真正的健康需求。有了本书，你不再受到各种广告与宣传的迷惑，可依照自己的需要，食用适当的保健食品，就能真正达到“吃好，吃对，吃得健康”的幸福目标。

本书④大特色

① 225种保健食品指南

详细介绍市面销售的热门保健食品，信息完整翔实，精心设计图解式说明，是所有想购买保健食品者的入门书。

② 选购食用秘诀大公开

列出每种保健食品的食用须知、选购技巧、成分、保健功效、适合对象及注意事项，树立正确观念，帮助您依不同需求，吃对最适合自己的保健食品。

③ 8大人群量身订做

男性、妇女、儿童、上班族、孕妇、素食族、瘦身族、银发族，本书针对不同年龄及生活形态的人群，为您量身订做不同的饮食保健方式，补充适合的保健食品。

④ 96种疾病对症补充营养

用食物轻松养生！感冒、胃痛、高血压、糖尿病……96种常见疾病对症补充营养才能尽快康复。本书还告诉您，怎样借由保健食品的辅助，有效增强身体功能。



Contents

- 10 本书导读
- 12 保健食品笔画速查表
- 16 常见病症与保健食品对照表

PART 1 保健食品最新情报

- 24 什么是“保健食品”
- 26 如何看懂保健食品标识
- 28 你需要吃保健食品吗
- 30 药食同源轻松保养
- 32 保健食品要吃得巧妙
- 34 日常必备的基础保健食品
- 36 保健食品选购秘诀
- 38 保存服用有诀窍

PART 2 保健食品大公开

花卉

- 42 洛神花
- 43 蒲公英
- 44 紫锥花
- 46 金盏花
- 46 洋甘菊
- 47 长生桔梗
- 47 啤酒花

果实类

- 48 越橘
- 49 蓝莓
- 50 蔓越莓
- 52 木瓜
- 52 西瓜
- 53 菠萝
- 53 苹果
- 54 番石榴

- 54 石榴
- 55 番茄
- 56 柠檬
- 56 金橘
- 57 枸橼类水果
- 58 梅子
- 60 山楂
- 62 柿子
- 62 椰子
- 63 桑葚
- 64 西印度樱桃
- 66 蜜枣
- 66 黑枣
- 67 藤黄果
- 68 无花果
- 68 玫瑰果
- 69 诺丽果
- 70 苦橙
- 71 瓜拿那果
- 72 罗汉果
- 74 卡姆果
- 75 辣椒

蔬菜类

- 76 大蒜
- 78 紫薯
- 80 姜
- 81 洋葱
- 82 苦瓜
- 83 西蓝花
- 84 卷心菜
- 85 芥蓝菜
- 86 胡萝卜
- 87 菠菜
- 88 茭白
- 88 朝鲜蓟
- 89 牛蒡



Contents

- 90 甜菜
- 90 苦菊
- 91 洋姜
- 91 芫荽

✿ 药用植物

- 92 人参
- 94 西洋参
- 95 绞股蓝
- 96 芦荟
- 98 当归
- 99 黄芪
- 100 桂皮
- 101 田七
- 102 刺五加
- 104 红景天
- 106 紫花苜蓿
- 108 黄精
- 109 牧草
- 110 珍珠草
- 112 小麦草
- 113 艾草
- 114 蛇麻草
- 114 山白竹
- 115 甘草
- 116 车前草
- 117 紫苏
- 118 缬草
- 120 巴拿巴叶
- 121 银杏叶
- 122 明日叶
- 124 武靴叶
- 124 松叶
- 125 黑莓叶
- 125 葛根
- 126 薄荷叶

- 126 柠檬香茅
- 127 茴香
- 128 豆蔻
- 128 郁金
- 129 姜黄
- 129 南姜
- 130 丁香
- 130 迷迭香
- 131 大麦嫩叶
- 131 西番莲
- 132 埃及野麻婴
- 132 南非钩麻
- 133 水飞蓟
- 133 目药之木
- 134 松树皮
- 134 莎拉西卡
- 135 玛卡
- 136 金丝桃
- 138 南非红茶
- 138 葫芦巴
- 139 黄香草木樨
- 140 甜茶
- 140 猫爪草
- 141 树木茶
- 142 锯棕榈
- 142 乳香脂

✿ 胚芽、种子、豆类

- 143 黑豆
- 144 大豆异黄酮
- 146 卵磷脂
- 148 葡萄籽
- 150 五味子
- 150 杏仁
- 151 芝麻
- 152 薏仁
- 154 荞麦



Contents

- 155 糙米
- 156 南瓜子
- 156 洋车前子
- 157 小麦胚芽

❖ 菇菌类

- 158 冬虫夏草
- 160 姬松茸
- 162 樟芝
- 163 灵芝
- 164 香菇
- 164 舞茸
- 165 松茸
- 166 猪苓
- 166 云芝
- 167 猴头菇
- 168 女岛瘤菇
- 168 白桦茸

❖ 植物性油脂类

- 169 橄榄油
- 170 月见草油
- 172 大豆油
- 172 芝麻油
- 173 葵花油
- 174 糙米胚芽油
- 174 小麦胚芽油
- 175 酪梨油
- 175 红花油
- 176 苦茶油
- 178 亚麻籽油
- 178 紫苏油

❖ 天然醋类

- 179 玄米醋
- 180 苹果醋

- 182 柿子醋
- 182 薏仁醋
- 183 黑醋
- 184 松芽醋
- 184 麦芽醋
- 185 红酒醋

❖ 动物萃取物类

- 186 鲨鱼软骨
- 188 甲壳素
- 190 免疫奶粉
- 191 胎盘素
- 192 动物骨髓萃取液
- 193 钙片
- 194 牡蛎精
- 194 海狗精
- 195 乌骨鸡
- 196 蛟精
- 196 鳗精
- 197 甲鱼精
- 198 鹿茸精
- 198 鲍鱼精
- 199 卵黄油
- 200 蚬精
- 202 鱼肝油
- 204 鱼油
- 206 海豹油
- 208 鸕油
- 208 鲑鱼油

❖ 蜂类、虫类

- 209 蜂王浆
- 210 花粉



Contents

- 212 蜂蜜
- 213 蜂胶
- 214 蚁粉
- 214 红蚯蚓

❖ 水产类

- 215 珍珠粉
- 216 天然盐
- 216 盐卤

❖ 藻类

- 217 昆布
- 218 绿藻
- 220 琼脂
- 222 螺旋藻
- 224 红藻
- 224 海苔
- 225 羊栖菜
- 225 海藻

❖ 菌种类

- 226 纳豆
- 228 乳酸菌
- 229 优格
- 230 酸奶
- 231 酶
- 232 红曲
- 234 酵母
- 235 啤酒酵母

❖ 茶饮类

- 236 绿茶
- 238 红茶
- 239 决明子茶
- 240 普洱茶

- 242 发芽糙米茶
- 243 杜仲茶
- 244 鱼腥草茶
- 244 柿叶茶
- 245 番石榴叶茶
- 246 罗布麻茶
- 246 巴拿巴叶茶
- 247 芭乐茶
- 248 黄芪茶
- 248 七叶胆茶

❖ 水类

- 249 碱性水
- 250 海洋深层水

❖ 饮料

- 252 机能饮料
- 253 五味子原液
- 254 蓝莓汁
- 254 树莓汁
- 255 覆盆子原液

PART 3 八大人群保健食品

- 258 男性适合补充的保健食品
- 259 妇女适合补充的保健食品
- 260 孕妇适合补充的保健食品
- 261 儿童适合补充的保健食品
- 262 银发族适合补充的保健食品
- 263 上班族适合补充的保健食品
- 264 素食族适合补充的保健食品
- 265 瘦身族适合补充的保健食品
- 266 八大人群推荐保健食品一览表
- 267 各种人群专属健康食物一览表



Contents

PART 4 营养补给对症吃

✿ 呼吸系统疾病

- 270 感冒
- 270 气喘（哮喘）
- 271 肺炎
- 271 支气管炎
- 271 肺结核

✿ 消化系统疾病

- 272 胃炎（胃痛，胃灼热）
- 272 肠胃溃疡
- 272 腹泻
- 273 便秘
- 273 胀气
- 273 消化不良

✿ 皮肤科疾病

- 274 痤疮（青春痘）
- 274 过敏
- 274 花粉症
- 275 皮炎
- 275 荨麻疹
- 275 静脉曲张
- 276 水肿
- 276 皱纹
- 276 皮肤干燥
- 277 瘀伤
- 277 晒伤

✿ 肝脏疾病

- 278 乙型肝炎
- 278 脂肪肝
- 278 肝硬化

✿ 结石及泌尿系统疾病

- 279 肾虚
- 279 肾小球肾炎
- 279 肾盂肾炎
- 280 肾结石
- 280 肾功能衰竭
- 281 尿毒症
- 281 尿频
- 281 胆结石

✿ 心脑血管疾病

- 282 高脂血症
- 282 低血压
- 283 高血压
- 283 心脏病
- 284 脑梗死
- 284 冠心病
- 285 动脉硬化
- 285 脑部老化

✿ 骨关节疾病

- 286 骨质疏松症
- 286 骨刺
- 286 肌腱炎
- 287 关节酸痛
- 287 肩膀酸痛
- 287 腰痛

✿ 神经系统疾病

- 288 偏头痛
- 288 中风
- 288 神经痛
- 289 神经衰弱
- 289 阿尔茨海默症
- 289 帕金森症



Contents

✦ 造血系统疾病

- 290 贫血
- 290 白血病（血癌）
- 290 血友病

✦ 代谢与内分泌系统疾病

- 291 糖尿病
- 291 痛风

✦ 癌症

- 292 肺癌
- 292 肝癌
- 293 子宫颈癌
- 293 乳腺癌
- 294 大肠癌
- 294 胃癌
- 294 脑癌
- 295 口腔癌
- 295 骨癌
- 295 前列腺癌

✦ 男性疾病

- 296 尿路感染
- 296 性功能障碍
- 296 前列腺炎

✦ 妇科疾病

- 297 痛经
- 297 月经不调
- 298 更年期综合征
- 298 白带
- 298 不孕症

✦ 眼科疾病

- 299 眼睛疲劳
- 299 近视
- 300 干眼症
- 300 白内障

✦ 牙科疾病

- 301 口腔炎（口腔溃疡）
- 301 口臭
- 302 牙龈出血
- 302 嘴唇破裂

✦ 精神科疾病

- 303 失眠
- 303 忧郁症
- 304 焦躁
- 304 食欲不振
- 304 疲倦

✦ 其他健康问题

- 305 肥胖
- 305 情绪紧张
- 306 嗜烟
- 306 酒精中毒
- 306 四肢冰冷
- 307 脱发（发质干涩）
- 307 免疫力下降

PART 5 揭开营养密码

- 310 保健食品有效成分解读
- 340 附录一 常见病保健食品索引
- 348 附录二 美容保健食品索引

一本书读懂 保健食品

于雅婷 主编



吃对保健食品 为健康加分

你过去有没有这样的经验：觉得疲劳、不舒服，晚上睡不好，早上起不来，但是到医院检查，却找不出原因？或者是听朋友说，某某保健食品对健康有好处，花大钱买来吃，几个星期过去，钱花了，但是却觉得没有改善？如果是这样，那么你就应该考虑用食疗来改善健康状况了。但是决定补充保健食品后，你有没有想过，到底怎么吃才算吃得好，吃得健康呢？

根据最新发表的问卷调查显示，有超过7成的民众通过购买保健食品来补充营养；超过一半的受访者，自行购买保健食品食用，却只有不到7%的人经由医师处方，来选择保健食品。

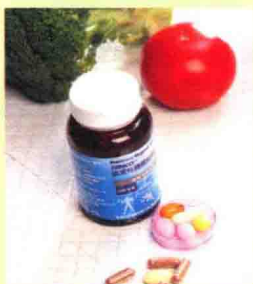
甚至有很多人认为，将营养品与保健食品、药物错开食用，就可以达到最大的保健功效，却忽略了营养过剩的可能性。

想要吃得好、吃得健康是每一个人的梦想，可是根据个人需求设计菜单实在有其困难。特别是现代人生活节奏紧张，在家里自行煮食的机会越来越少，日常三餐

饮食多半来自餐厅、快餐店甚至是便利商店。这些店家有他们的成本考虑，不可能根据健康饮食的均衡标准来设计菜单。就算某一家餐厅标榜均衡营养菜单，我们也不大可能天天在这家特定餐馆用餐。因此，“营养缺乏”与“营养过剩”就成了现代人饮食的两大难题。

正如前面的调查显示，有高达70%的民众了解到目前饮食问题的严重性，所以决定通过食用保健食品来补充营养。但是，上面的调查也显示一个盲点，那就是5成的民众并不真正知道，自己所需要的保健食品是哪些，而是自己决定想要购买以及食用的保健食品。

或许你也有这些疑问：到底鱼油跟鱼肝油有什么不同？月见草油为什么适合女性吃？听说鲨鱼软骨能抗癌？越贵的保健食品越好吗？同时吃多种保健食品对身体有害吗？诸如此类问题有很多。建议大家，如果有条件请去做全营养辨证施膳检测，获得营养平衡处方。如没有条件，请看本书经验。



书中收集225种常见保健食品以及你想知道的最新信息，包括8大人群量身补充营养需求，98种疾病对症调养建议，保健营养成分表。为您解答所有疑惑，教您怎么买、如何吃，分辨真假虚实，获得最大效果！吃得放心、吃出元气，身心都能散发健康活力！

本书的出版目的就是协助读者，了解市面上保健食品的真正用途，以及适合的使用对象。阅读本书，你不用再像其他民众盲目地追随时尚，花大笔的金钱买进所谓“天然的最好”或是“电视购物最热门的”保健食品，明确自己真正的健康需求。有了本书，你不再受到各种广告与宣传的迷惑，可依照自己的需要，食用适当的保健食品，就能真正达到“吃好，吃对，吃得健康”的幸福目标。

本书④大特色

① 225种保健食品指南

详细介绍市面销售的热门保健食品，信息完整翔实，精心设计图解式说明，是所有想购买保健食品者的入门书。

② 选购食用秘诀大公开

列出每种保健食品的食用须知、选购技巧、成分、保健功效、适合对象及注意事项，树立正确观念，帮助您依不同需求，吃对最适合自己的保健食品。

③ 8大人群量身订做

男性、妇女、儿童、上班族、孕妇、素食族、瘦身族、银发族，本书针对不同年龄及生活形态的人群，为您量身订做不同的饮食保健方式，补充适合的保健食品。

④ 96种疾病对症补充营养

用食物轻松养生！感冒、胃痛、高血压、糖尿病……96种常见疾病对症补充营养才能尽快康复。本书还告诉您，怎样借助保健食品的辅助，有效增强身体功能。



Contents

- 10 本书导读
- 12 保健食品笔画速查表
- 16 常见病症与保健食品对照表

PART 1 保健食品最新情报

- 24 什么是“保健食品”
- 26 如何看懂保健食品标识
- 28 你需要吃保健食品吗
- 30 药食同源轻松保养
- 32 保健食品要吃得巧妙
- 34 日常必备的基础保健食品
- 36 保健食品选购秘诀
- 38 保存服用有诀窍

PART 2 保健食品大公开

✿ 花卉

- 42 洛神花
- 43 蒲公英
- 44 紫锥花
- 46 金盏花
- 46 洋甘菊
- 47 长生桔梗
- 47 啤酒花

✿ 果实类

- 48 越橘
- 49 蓝莓
- 50 蔓越莓
- 52 木瓜
- 52 西瓜
- 53 菠萝
- 53 苹果
- 54 番石榴

- 54 石榴
- 55 番茄
- 56 柠檬
- 56 金橘
- 57 枸橼类水果
- 58 梅子
- 60 山楂
- 62 柿子
- 62 椰子
- 63 桑葚
- 64 西印度樱桃
- 66 蜜枣
- 66 黑枣
- 67 藤黄果
- 68 无花果
- 68 玫瑰果
- 69 诺丽果
- 70 苦橙
- 71 瓜拿那果
- 72 罗汉果
- 74 卡姆果
- 75 辣椒

✿ 蔬菜类

- 76 大蒜
- 78 紫薯
- 80 姜
- 81 洋葱
- 82 苦瓜
- 83 西蓝花
- 84 卷心菜
- 85 芥蓝菜
- 86 胡萝卜
- 87 菠菜
- 88 茭白
- 88 朝鲜蓟
- 89 牛蒡



Contents

- 90 甜菜
- 90 苦菊
- 91 洋姜
- 91 芫荽

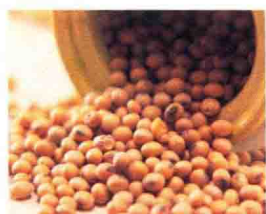
✿ 药用植物

- 92 人参
- 94 西洋参
- 95 绞股蓝
- 96 芦荟
- 98 当归
- 99 黄芪
- 100 桂皮
- 101 田七
- 102 刺五加
- 104 红景天
- 106 紫花苜蓿
- 108 黄精
- 109 牧草
- 110 珍珠草
- 112 小麦草
- 113 艾草
- 114 蛇麻草
- 114 山白竹
- 115 甘草
- 116 车前草
- 117 紫苏
- 118 缬草
- 120 巴拿巴叶
- 121 银杏叶
- 122 明日叶
- 124 武靴叶
- 124 松叶
- 125 黑莓叶
- 125 葛根
- 126 薄荷叶

- 126 柠檬香茅
- 127 茴香
- 128 豆蔻
- 128 郁金
- 129 姜黄
- 129 南姜
- 130 丁香
- 130 迷迭香
- 131 大麦嫩叶
- 131 西番莲
- 132 埃及野麻婴
- 132 南非钩麻
- 133 水飞蓟
- 133 目药之木
- 134 松树皮
- 134 莎拉西卡
- 135 玛卡
- 136 金丝桃
- 138 南非红茶
- 138 葫芦巴
- 139 黄香草木樨
- 140 甜茶
- 140 猫爪草
- 141 树木茶
- 142 锯棕榈
- 142 乳香脂

✿ 胚芽、种子、豆类

- 143 黑豆
- 144 大豆异黄酮
- 146 卵磷脂
- 148 葡萄籽
- 150 五味子
- 150 杏仁
- 151 芝麻
- 152 薏仁
- 154 荞麦



Contents

- 155 糙米
- 156 南瓜子
- 156 洋车前子
- 157 小麦胚芽

✿ 菇菌类

- 158 冬虫夏草
- 160 姬松茸
- 162 樟芝
- 163 灵芝
- 164 香菇
- 164 舞茸
- 165 松茸
- 166 猪苓
- 166 云芝
- 167 猴头菇
- 168 女岛瘤菇
- 168 白桦茸

✿ 植物性油脂类

- 169 橄榄油
- 170 月见草油
- 172 大豆油
- 172 芝麻油
- 173 葵花油
- 174 糙米胚芽油
- 174 小麦胚芽油
- 175 酪梨油
- 175 红花油
- 176 苦茶油
- 178 亚麻籽油
- 178 紫苏油

✿ 天然醋类

- 179 玄米醋
- 180 苹果醋

- 182 柿子醋
- 182 薏仁醋
- 183 黑醋
- 184 松芽醋
- 184 麦芽醋
- 185 红酒醋

✿ 动物萃取物类

- 186 鲨鱼软骨
- 188 甲壳素
- 190 免疫奶粉
- 191 胎盘素
- 192 动物骨髓萃取液
- 193 钙片
- 194 牡蛎精
- 194 海狗精
- 195 乌骨鸡
- 196 鲛精
- 196 鳗精
- 197 甲鱼精
- 198 鹿茸精
- 198 鲍鱼精
- 199 卵黄油
- 200 蚬精
- 202 鱼肝油
- 204 鱼油
- 206 海豹油
- 208 鹑油
- 208 鲑鱼油

✿ 蜂类、虫类

- 209 蜂王浆
- 210 花粉