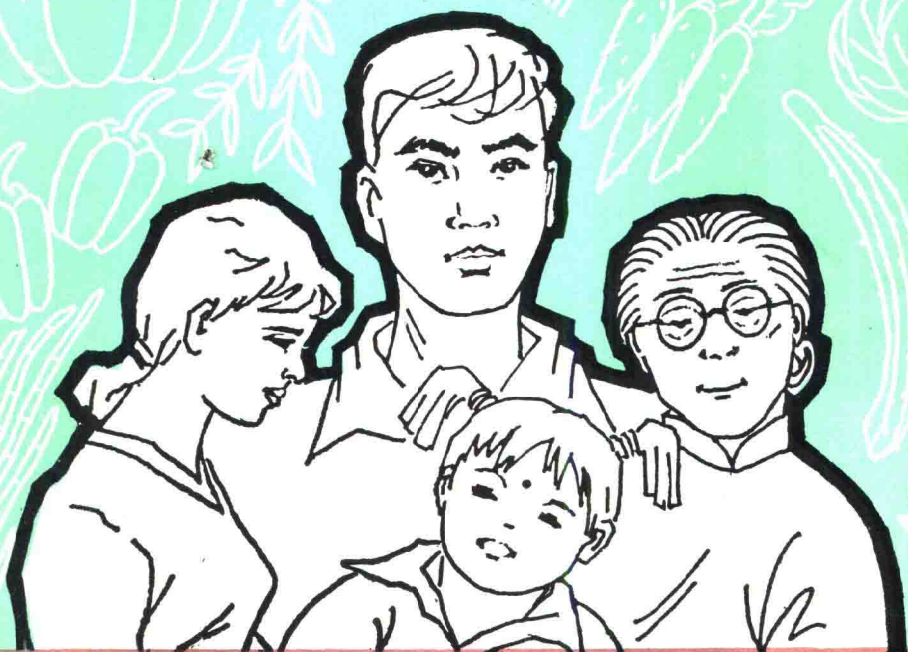


Chang Chi Shucai de
Yingyang Jiazhi

R151.3/3

曹 强 编著



常吃蔬菜的营养价值

知 识 出 版 社

常吃蔬菜的营养价值

曹 强 编著

知 识 出 版 社

内 容 提 要

在日常生活中，蔬菜的营养价值已日益为人们所重视。蔬菜含有多维生素和矿物质，对人体的生长发育、新陈代谢起积极的作用。蔬菜的纤维素对防治肠胃疾病有明显作用。蔬菜对调节人体正常的生理机能、提高人体对各种食物的营养成分的吸收率，也有一定的作用。其中，大白菜、白萝卜、豇豆等中含有锌，洋葱、大蒜等中含有硒是幼儿生长发育需要的微量元素；芦笋、玉米及一般绿叶菜中含有抗癌的微量元素，可供食疗。

本书共介绍70多种常吃蔬菜的营养价值，供关心营养和身体健康的营养师、烹饪师及千家万户的家长们参考。

常吃蔬菜的营养价值

曹 强 编著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销

张家口地区印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张2.5 字数51千字

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数：1—12,200

ISBN 7-5015-0301-X/R·14

定价：1.20元

前 言

蔬菜对人体健康的作用，已众所周知。欧美国家的膳食，以动物性食物为主，人们已越来越认识到，过多地摄入动物性油脂和优质蛋白质，对健康不但无益，反而可能导致某些疾病的发生。适当地增加蔬菜的摄入量，可以调节多吃肉食所造成的不良后果。

蔬菜除提供人体所需要的各种维生素和矿物质外，还对调节人体的生理机能、提高对各种食物营养成分的吸收以及增强人体对疾病的抵抗能力，有着不可忽视的作用。近年来，营养学家、医学家已发现某些蔬菜所含有的特殊成分，对防治某些疾病、辅助医疗、有明显效果，有的已应用于临床。

我国的蔬菜品种繁多、资源丰富。人民的膳食结构一向以植物性食物为主，把蔬菜应用于医疗，已有两三千年的历史。蔬菜在我国人民的日常生活中十分重要。当前，在提高我国人民的膳食水平方面，合理地增加动物性食物的摄入量是必要的，但蔬菜的配合绝不可忽视。

本书介绍70多种常吃蔬菜的营养价值，供读者参考。由于编者水平有限，书中错误及不足之处，敬希指正。

编 者

目 录

前 言

一、饭桌上的营养知识.....	1
-----------------	---

二、蔬菜的营养价值.....	5
----------------	---

1.根茎类.....	5
------------	---

萝卜 胡萝卜 马铃薯 山药
番薯 芋艿(芋头) 莴笋 生姜
石刁柏(芦笋) 菊芋(洋姜)

2.叶菜类.....	15
------------	----

白菜 甘蓝(包心菜) 芹菜
菠菜 茺荑(香菜) 芥菜
芥菜 苋菜 油菜 木耳菜

3.茄果类.....	23
------------	----

番茄 辣椒 茄子

4.瓜类.....	26
-----------	----

黄瓜 南瓜 冬瓜 丝瓜 苦瓜
瓠瓜 西瓜

5.豆类.....	32
-----------	----

黄豆 绿豆 扁豆 豇豆
菜豆 蚕豆 刀豆

6.葱蒜类.....	41
------------	----

韭菜	大蒜	洋葱	葱	
薤 (藟头)				
7.水生类				49
莲藕	茭白	荸荠		
8.杂类				53
香菇	黄花菜	玉米 (珍珠米)		
竹笋	香椿	马齿苋		
附 录				61
巧生豆芽菜				61
几种常吃蔬菜所含有毒物质及去毒方法				64
73种常吃蔬菜的营养价值表				66
部分蔬菜含重要维生素及微量元素表				72
后 记				74

一、饭桌上的营养知识

一日三餐，人们称为家常便饭，本是件简单的事。但要吃得好、吃得香，既经济又合乎营养标准，却是千家万户的当家人每天都要用心盘算的一件事。有人认为要增加营养只要多吃鱼、肉、禽、蛋就行了。可是当你吃多了荤腥油腻时，常常想吃点青翠柔嫩的蔬菜、换换口味。这就是饭菜要多样化、营养要全面的问题。

任何单一食物都不能满足人体所需要的全部营养。鱼、肉、禽、蛋是优质蛋白质的最好来源，是改善人们营养状况的重要食品。但鱼肉等荤腥食品吃得太多却常给人体带来不良后果，甚至闹出病来。

蔬菜对人体的营养价值不能小看。据分析统计，蔬菜提供的维生素和矿物质所占的比例很大。如维生素A占56.2%、维生素C占69.3%、维生素B₁占21.5%、维生素B₂占24.8%、钙占24.8%、铁占20.5%。日本人民喜欢吃蔬菜。据统计，1976年每人每天消耗量平均约305克。这是日本人成为世界上平均寿命较长、身高增长较快的国家的原因之一。又据日本厚生省1982年初的统计，有7~14.4%的小学生和5~21.7%的中学生患有高胆固醇血脂症。原因是他们经常偏食肉片、汉堡牛肉饼和巧克力等高热量食物，忽视了经常食用蔬菜的结果。美国人民的膳食中，动物蛋白质占总蛋白质量

的70%，动物脂肪占总热量的42%，食用蔬菜量较小，据1975年统计，全国平均每人每天消费蔬菜量为259克。结果肥胖病、心血管病的发病率相应增加。从以上事例可以概见，蔬菜在营养总体中占有的重要地位。

我国幅员辽阔、资源丰富，是世界上重要的蔬菜起源地之一。很多国家没有的蔬菜，我国有。如瓜类中的冬瓜、丝瓜、葫芦等，辛香蔬菜中的生姜、韭菜、大葱等，水生作物中的茭白、荸荠、慈菇、菱角等都是我国的特产。日本栽培的黄瓜、西瓜、白菜、萝卜等品种是从我国引进的。世界著名的大白菜品种，就是从我国河北、山东的大白菜品种中选育出来的。

我国人民的膳食构成是以植物性食物为主，平均每人每天食用蔬菜量约400克净菜。蔬菜的品种多，食用部分也各有不同。不同季节有不同品种的新鲜蔬菜上市。有些蔬菜具有馥郁的芳香和辛辣的气味，能刺激食欲、帮助消化。有些蔬菜不仅外形艳丽美观，而且质地脆嫩、酸甜可口，生食可作水果。还有些蔬菜淀粉含量高、组织细腻，蒸煮后，甜而多粉，可代粮食。所以蔬菜又是日常副食中极为重要的组成部分。

1915年，葡萄牙航海家麦哲伦率领远征船队自南美洲东岸出发驶向太平洋。经过三个月的航行，由于没有吃到新鲜蔬菜，船员患坏血病死亡的超过半数，可见蔬菜对人体健康的重要。

蔬菜都含有维生素C，其中含量最高的要算辣椒，每500克中约含437毫克。其次，是雪里红，每500克中约含353毫克，经过腌制每500克中还约含169毫克。

胡萝卜素在蔬菜中称为第二大维生素。人们除在动物肝脏和蛋品中可以获得外，蔬菜中的胡萝卜就是人们摄取维生素A的重要来源。每一毫克 β -胡萝卜素在体内可转化成557国际单位的维生素A。各种绿叶蔬菜和黄色蔬菜都含有胡萝卜素，其中含量最高的有芹菜叶（5.32毫克/100克）、菠菜（3.78毫克/100克）、胡萝卜（3.63毫克/100克）、韭菜（3.21毫克/100克）。其他如白菜、芥菜、荠菜、莴笋叶、南瓜等含量均较多。人体所需要的硫胺素、核黄素、尼克酸等，在各种蔬菜中都有一定的含量。特别是核黄素在其他食物中含量都少，需要靠蔬菜补充。含核黄素0.1毫克/100克以上的蔬菜，有雪里红、莴笋叶、芹菜叶、苋菜、菠菜等。

蔬菜又是人体所需矿物质的最大来源。含钙质多的有萝卜缨、荠菜、甘蓝、花椰菜、苋菜、芹菜、芦笋、大白菜、小白菜、菠菜、香椿、金针菜、葱等。含铁较多的有萝卜缨、菠菜、油菜、蒜苗、洋葱、韭菜、芹菜等。含锌较多的有大白菜、白萝卜、黄豆等。含铬和镍较多的有大白菜、南瓜、玉米等。

蔬菜的叶绿素中含有镁。镁是促进人体生长发育、造血、造骨、维持机体正常代谢等所必不可少的微量元素。人们吃绿叶蔬菜，就能摄取较多的镁。

纤维素也大量存在于各种蔬菜之中，它是草食动物的主要营养来源，可是人类却没有利用它的能力，它在人体内吸收水分，增加食物消化后的体积和重量，促进胃肠蠕动，裹挟着残渣毒素，迅速地排出体外，如果人们食用脂类，肉类过多，将使肠内厌氧细菌大量繁殖，这些细菌能使肠里的胆酸、胆固醇及其代谢产物进一步分解而产生致癌物质。肠内

有较多的纤维素时，好氧细菌容易滋长，厌气细菌受到好氧细菌的抑制，从而减少致癌物质的产生，对防治结肠癌，十分有利。由于纤维素能与饱和脂肪酸结合，防止血浆中胆固醇的形成，因而在防治心血管系统疾病方面，也有明显作用。

蔬菜细胞壁间起粘接作用的介质，叫果胶质，所以人们吃鲜嫩蔬菜时，感到格外清脆爽口，随着蔬菜的逐渐成熟，果胶质慢慢分解，鲜嫩感也逐渐减少。

蔬菜作为药用，古书早有记载，因其随手可得，方便易行，故在民间流传极广。蔬菜配以名贵中药，溶于烹饪，巧制佳肴，可补身祛病，是我们祖先的伟大发明。这就是食疗学与烹饪学的有机结合，沿袭至今，日臻完美。

二、蔬菜的营养价值

1. 根茎类

萝卜 秋冬时节，萝卜是人们喜爱的蔬菜。

萝卜原产于我国，早在公元前400年的《尔雅》中，就有关于萝卜的记载。在漫长的岁月里，我国劳动人民培育了品质优良、形状各异的萝卜品种。它从幼苗开始，直到肉质根肥大，都可以食用。萝卜种子播入土中，经十天左右，长出两片子叶的幼苗，叫“娃娃萝卜菜”，将它炒食或做汤，鲜嫩爽口。我国各地以及日本等国都把它作为珍贵的菜肴。幼苗长出了3~4片真叶，形如鸡毛，叫做“鸡毛菜”，或煮或炒，脆嫩清鲜。萝卜肉质根开始形成，刚刚“破肚”，叫“泡根菜”。南方各地都喜生食、腌制，具芳香。及至肉质根充分肥大，那就是我们常吃的萝卜了。

萝卜营养丰富，含碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等矿物盐。据测定100克鲜萝卜中含维生素C在30毫克以上，比苹果、梨还要多，俗称“萝卜赛梨”。另外，还含有氧化酶、腺素、甘酶、触酶、氢化粘液素、组织氨基酸、胆碱等有益成分。萝卜中的芥子油有促进人体胃肠蠕动，增进食欲，帮助消化的功能。更重要的是萝卜中含有消化酶和木质素，具有抗癌的作用。因消化酶能将亚硝酸胺分解，使这种致癌

物质失去作用。木质素则能使体内吞食细菌和异物的巨噬细胞的活力提高2~3倍，从而把癌细胞吞食掉。

“萝卜上了街，药铺取招牌”。“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。这是我国民间广为流传的谚语。充分说明萝卜对人们保健防病的作用。相传我国古代楚汉相争时期，汉高祖刘邦转战河南鲁山，身染瘟疫，久治不愈。当地老百姓献出民间验方：“生姜萝卜汤”。刘邦喝后，病情大减。再喝，药到病除。

胡萝卜 “常吃胡萝卜，使人青春常在”。“常吃胡萝卜，可以防癌”。胡萝卜中含有胡萝卜素，对人体防病保健起一定作用。美国一个医学研究中心经过长期研究，也得出了胡萝卜素可以防癌的结论，并将十分确切而有说服力的数据，发表在英国医药杂志《刺血针》上。他们对芝加哥2000多名中年职工长达20多年的饮食习惯和病史对比观察的结果是：在488名少量食用胡萝卜素的人中，有14人患肺癌，而在另外的488名多量食用胡萝卜素的人中，却只有2人患肺癌。甚至对长期抽烟者来说，常食用胡萝卜素，对防治肺癌也有较明显的作用。这篇报告发表以后，欧美国家胡萝卜的消费量急剧增加。人们每天总要津津有味地吃上几个。美国的很多家庭把胡萝卜列入日常食谱中。

胡萝卜原产于中亚细亚，元朝传入我国，分红皮、黄皮和白皮三种。肉质根含有大量的胡萝卜素，一般每100克新鲜的胡萝卜含胡萝卜素3.63毫克。人们食用胡萝卜后，其中胡萝卜素通过消化酶的作用，转化为维生素A。人体正常所需要的维生素A缺乏时，上皮组织细胞将发生变化，皮肤变得粗糙，抵抗力减弱，同时粘膜也将发生病变，如肺癌、肝

癌、胃癌等就是属于上皮组织细胞的恶性病变而造成的。维生素A就是维持上皮组织细胞的健康而起到预防癌症的特殊作用的。专家们发现，维生素A还可以使已经开始分化为癌细胞的细胞重新转化为正常细胞。这就是欧美国家人民爱好胡萝卜的道理。另外，维生素A也是防治夜盲症和呼吸道疾病的主要营养物质。它还能与汞相结合，使其排出体外。所以与汞接触较多的人，常吃胡萝卜，具有防止汞中毒的特殊功效。

胡萝卜所含的糖属于蔗糖，可被人体直接吸收和利用。生吃时脆甜可口，可当水果。

胡萝卜还含有人体不可缺少的维生素B₁、B₂、维生素C、尼克酸以及钙、磷、钾、铁等无机盐类。其中琥珀酸钾盐是降低血压的有效成分，对高血压、心脏病等患者，多吃有益。其他如铁、磷等，可恢复贫血患者的健康，增进胎儿、儿童的生长发育。

由于维生素A和B有润泽皮肤，展平皱纹，消除斑点的功效，故人们常说：多吃胡萝卜，能使人青春常在。

我们的祖先，很早以前，就发现了胡萝卜的营养价值和药用功能，故有“小人参”之称。中医认为：胡萝卜性微温，味甘辛，有下气补中，利胸膈，调胃肠，安五脏的功效，常作为营养健胃剂。民间多用来治疗夜盲、营养不良、小儿软骨等症。一般是将胡萝卜蒸煮使熟，每餐食用1~2个，连续10天至半月，或者时间更长。也有将胡萝卜捣烂绞出液汁，加入蜂蜜或冰糖，蒸熟后服用，以治小儿百日咳和便秘的；也有取胡萝卜汁生饮，治疗高血压等症的。

马铃薯 马铃薯又名土豆、山药蛋、洋芋头，是世界性

的主要粮食作物之一，也是最好的大众化蔬菜，在不同的纬度、海拔高度、季节，均可栽培。

马铃薯纤维细嫩，营养丰富，既作主粮又可混入面粉中制作各式点心或经加工制成淀粉。欧美家庭餐桌上，总是离不了它。故有“第二面包”之称，并有“地下苹果”的美誉。

马铃薯的淀粉含量为15~20%，蛋白质含量为1.5~2.5%，还含有较为丰富的维生素B₁、B₂以及维生素C和钙、磷、铁、钾、镁、钼等无机盐类。因其纤维细嫩，容易消化，对肠胃病患者，是较为理想的食物。同时它含钠量少而含钾量高，营养学家们称它为高钾低钠食品。故对心脏病、肾脏病、水肿病以及因利尿而失钾、手术后腹胀的病人都有好处。中医多用马铃薯汁治疗胃痛和12指肠溃疡。方法是將马铃薯捣碎，用多层纱布包裹绞汁去渣，取汁蒸服。每日3次，每次1小杯，经2~3周坚持服用后，有疗效。民间也有用此法治疗习惯性便秘的。还有取新鲜的大个马铃薯洗净捣烂后敷治湿疹的。

马铃薯含有一种叫龙葵素的毒素。平时含量极少，对人体健康无害。但当块茎发芽或已经变绿或开始溃烂时，龙葵素的含量明显增加。嫩芽里的龙葵素含量可达500%毫克，外皮为30~64%毫克。把块茎削去外皮，挖去嫩芽后，则所含龙葵素只有7.5~10%毫克。因此，食用发芽、变绿或溃烂的块茎时，就有中毒的危险。但如果将龙葵素集中的部位，如嫩芽、变绿或溃烂部分削除，就大大减轻中毒的可能。龙葵素能溶于水，将削好的块茎，置清水中浸泡两个小时，再行烹调食用，能预防中毒。龙葵素是一种弱碱性糖物

碱，遇酸即易分解成各种糖根和糖类，所以炒马铃薯时，加一点醋调味，也有解毒的作用。此外，将马铃薯彻底煮熟煮烂，龙葵素的毒性也随之消失。

山药 原名薯芋，含水分83%，糖14.4%，蛋白质1.5%，粗纤维0.9%；还含有淀粉酶、胆碱、自由氨基酸、粘液质和各种维生素以及钙、磷、铁、碘等无机盐类。山药中所含淀粉酶，能分解成蛋白质和碳水化合物，所以对人体能起到滋补作用。山药块根中还含有副肾皮素，可以提炼出来治疗风湿、哮喘、急性白血病等。

我国医学历来重视山药在医疗方面的作用。中医认为：山药性温味甘无毒，入脾、肺、肾经，有补中益气、补脾胃、长肌肉、止泄泻、治消渴、健肾、固精和益肺的效用。多用于身体虚弱，精神倦怠，食欲不振，消化不良，慢性腹泻，虚劳咳嗽，遗精盗汗，妇女白带，糖尿病以及夜间多尿等症。如中成药中的“六味地黄丸”、“金匱肾气丸”、“薯芋丸”等，都是以山药为主要原料配制而成的。

我国民间将山药应用于食疗更是多种多样。将鲜山药或是干山药洗净去皮切片，加入粳米同炊，煮成稠粥，经常早晚服用，可祛病延年。还有用鲜山药200克洗净去皮切片与荠菜150克同烧，食时加入油、盐、味精等佐料（如果忌盐则不加盐），烧成山药荠菜汤，不仅味道鲜美，而且是治疗急性肾炎的验方。还有用鲜山药200克，鲜鸡蛋黄一个，加入油、盐等调味品，煮成山药鸡蛋汤，可治疗慢性腹泻和下痢。

山药烹制的菜肴，味浓汁厚，清香醇美。有很多菜可与山药配合烹调，如：山药肉丸、山药乌鱼汤、山药炒鱼片等

等。

番薯 又名红薯、红苕、肥坨等。

在古代，红薯就是我国重要的粮食作物之一。据史籍记载：红薯原产于拉丁美洲，15世纪末，哥伦布发现美洲新大陆后，把它带到西班牙，开始在欧洲种植。后来又传到菲律宾群岛。当时的菲律宾是西班牙的殖民地。西班牙严禁红薯出境，更不许传到中国。明代万历年间，我国一位福建商人叫陈振龙的，到过菲律宾，见红薯“生熟可食，可济民食”。即不惜重金购买薯藤数尺，买通关卡，运回国内，在福建种植开来。明代对从东南亚沿海引进来的东西，概称番邦之物。前面冠以番字，这就是番薯名字的由来。

红薯每100克的可食部分，能产生热量127千卡，含蛋白质2.3克；脂肪0.2克；糖2.9克；钙18毫克；磷20毫克；铁0.4毫克；维生素B₂0.04毫克；尼克酸0.5毫克；维生素C30毫克。红薯中的蛋白质含量超过大米和白面。维生素C和胡萝卜素的含量，也比米、面多。

红薯所含的糖，主要由麦芽糖和葡萄糖所组成。它所含的淀粉酶，在鲜薯贮存期间，能继续分解成麦芽糖，所以红薯贮存一段时期后，吃时感到更甜。

红薯也用于食疗，所含纤维素约占总量的7~8%，因而对增强胃肠蠕动，促进大便畅通，非常有益，故多用来治疗痔疮、肛门裂等症，同时对防治结肠癌也很有好处。

民间也有将生红薯捣烂挤汁，敷治湿疹或连渣敷治蜈蚣咬伤的。取新鲜薯叶100克，加入冬瓜少量，经常煎水服用，可使糖尿病患者症状减轻。

红薯虽好，但每次不宜吃用过多，否则将产生腹胀、吐

酸等毛病，原因是红薯所含的粗纤维较多，进入胃、肠后，将产生大量的二氧化碳气体，使人产生饱胀感。同时红薯中含糖量高，在胃中可产生大量盐酸，使胃加强收缩，并使胃与食道连接处的贲门肌肉松弛，胃里的酸水倒流进入食道，发生吐酸水的现象。再则，多余的糖分不能被人体吸收，即进入肠内发酵，使腹部感到极不舒服。

芋艿（芋头） 我国自古就有种植芋艿的习惯，我国南部被认为是芋艿的起源中心之一。

将芋头煮烂去皮，洒上白糖，可给儿童当点心。给恢复期病人、产妇、乳母以及结核病患者食用，有增加体力之效。煮烂成泥给肠胃病患者和婴儿食用，易于消化。

芋艿含淀粉10~20%，蛋白质1~2.5%，但所含维生素却不多，其中钙的含量最多，但大都以草酸钙的形式存在，故不易被肠胃所吸收。刮芋头时皮肤发痒，是因它分泌的粘液中含有草酸钙的缘故。刮后把手用热水洗涤或放在炉火上烘烤片刻，即可止痒。芋艿是含氟量很高的蔬菜之一，在水含氟较低的地区，多吃点芋头有预防龋齿之效。

芋艿是医治疾病的良药，中医认为：芋艿性味辛平，有小毒，生嚼芋头可治绞肠痧；蒸熟冷啖，可疗热止渴，并有治瘰癧（淋巴结核）、肿毒、腹中痞块等症的功效。中成药中的芋艿丸，就是用以治疗颈淋巴结肿大和淋巴结核的。民间也有将生芋艿切片涂擦痈疡初起和癰疔的。对蛇、虫咬伤及被蜂螫，以生芋切片擦患处，或捣烂敷贴，可消肿止痛。对小儿头部热痞，取鲜芋艿加食盐少许，捣如泥，敷患处，早晚更换，可见速效。

莴笋 莴笋营养价值很高，含多种维生素和矿物质。它