



治愈系美食

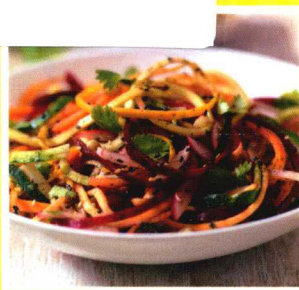
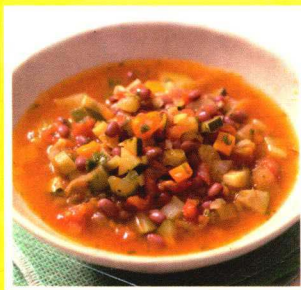
HEALING FOODS

[英] 苏珊·柯蒂斯 [美] 帕特·托马斯 [英] 德拉加娜·维利纳克 著
常洁 译

探寻食物的治愈力量

175 种健康食材

营养食谱



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



治愈系美食

[英] 苏珊·柯蒂斯 [美] 帕特·托马斯 [英] 德拉加娜·维利纳克 著
常洁 译



Penguin
Random
House

A Dorling Kindersley Book

Original Title: Healing Foods: Eat Your Way to a Healthier Life
Copyright © 2013 Dorling Kindersley Limited,
All rights reserved. No part of this publication may be
reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any
form or by any means, electronic, mechanical, photocopying,
recording or otherwise, without the prior permission of the
copyright owner.

图书在版编目 (CIP) 数据

治愈系美食 / (英) 苏珊·柯蒂斯 (Susan Curtis), (美)
帕特·托马斯 (Pat Thomas), (英) 德拉加娜·维利纳克
(Dragana Vilinac) 著; 常洁译. —北京: 中国轻工业出版社,
2018.11
ISBN 978-7-5184-2002-5

I. ①治… II. ①苏… ②帕… ③德… ④常… III. ①食物
养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第138188号

责任编辑: 伊双双 责任终审: 劳国强
封面设计: 锋尚设计 版式设计: 锋尚设计
责任校对: 晋洁 责任监印: 张可

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: 鸿博昊天科技有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2018年11月第1版第1次印刷
开 本: 889×1194 1/16 印张: 22
字 数: 200千字
书 号: ISBN 978-7-5184-2002-5
定 价: 138.00元
邮购电话: 010-65241695
发行电话: 010-85119835
传 真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请与我社邮购联系调换
161363S1X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com



目 录

引言 9

- 食物的治愈力量
- 不同的饮食方式
- 膳食多样化是生活的良性调味剂
- 遵循作物的自然规律
- 食物的药食同源性

食物的治愈功效 19

水果 20

木本水果 20

- 苹果 · 杏 · 桃子及油桃
- 梨 · 李子 · 猕猴桃
- 无花果 · 榲桲（木梨）
- 樱桃

蔓生水果 29

- 葡萄

浆果与醋栗 30

- 黑莓 · 黑醋栗（黑加仑）
- 蓝莓 · 蔓越莓 · 接骨木果
- 枸杞 · 桑葚 · 覆盆子
- 草莓

柑橘类水果 40

- 柠檬 · 青柠 · 橙子
- 葡萄柚

热带水果 41

- 香蕉 · 黑枣 · 芒果
- 瓜类水果 · 木瓜 · 石榴
- 菠萝 · 椰子 · 鳄梨

蔬菜 51

甘蓝类 51

- 西蓝花 · 卷心菜
- 羽衣甘蓝 · 山葵

结果与开花蔬菜 55

- 甜椒 · 辣椒 · 黄瓜
- 南瓜 · 小胡瓜 · 玉米
- 洋蓍 · 茄子 · 番茄

多叶与生菜类蔬菜 66

- 生菜 · 菠菜
- 西洋菜（豆瓣菜）
- 芥菜 · 芝麻菜
- 蒲公英 · 苎麻 · 菊苣

荚果蔬菜 74

- 四季豆 · 秋葵 · 豌豆

球茎与茎秆类 77

- 芦笋 · 芹菜与根芹
- 茴香 · 大黄 · 洋葱类
- 大蒜

根、块茎与根茎类 83

- 甜菜根 · 胡萝卜 · 萝卜

- 马铃薯 · 甘薯 · 姜黄
- 生姜

食用菌类 91

- 蘑菇

坚果 92

- 扁桃仁 · 腰果 · 板栗
- 榛子 · 松子 · 开心果
- 核桃

种子与芽类 94

- 芝麻 · 葵花籽 · 南瓜籽
- 亚麻籽 · 罂粟籽 · 麻籽
- 紫苜蓿籽 · 奇亚籽
- 红三叶草籽

药用香草 98

- 黄芪 · 缬草根 · 洋甘菊
- 五味子 · 药蜀葵根
- 奶蓿 · 贯叶连翘

烹调香草 100

- 罗勒 · 香菜 · 欧芹
- 迷迭香 · 鼠尾草 · 百里香
- 莳萝（洋茴香）· 薄荷
- 牛至

谷类植物与谷物 104

- 苋菜 · 藜麦
- 斯佩尔特小麦 · 大米



- 硬粒小麦
- 燕麦 · 黑麦 · 小米
- 大麦 · 荞麦

豆类 114

- 红小豆 · 黑豆 · 利马豆
- 鹰嘴豆 · 肾豆 · 扁豆
- 绿豆

香辛料 116

- 豆蔻 · 肉桂 · 香菜籽
- 孜然 · 葫芦巴籽
- 杜松子 · 甘草
- 肉豆蔻 · 胡椒
- 藏红花 · 八角

油脂类 120

- 黄油与起酥油 · 橄榄油
- 葵花籽油 · 亚麻籽油
- 麻籽油 · 黑种草籽油

发酵食品 122

- 酸菜 · 泡菜 · 酱油
- 味噌 · 丹贝

肉类 124

- 鸡肉 · 牛肉 · 羊肉
- 猪肉 · 火鸡 · 鹿肉
- 鹌鹑 · 斑鸠 · 水禽
- 肝 · 肾

多脂鱼类 128

- 鲑鱼 · 鲱鱼 · 鲭鱼

- 沙丁鱼 · 鲱鱼
- 黑鲈 (海鲈鱼)
- 金枪鱼

其他食物 130

- 水藻类 · 海藻类 · 芦荟
- 小麦草 · 蜂蜜 · 甜叶菊
- 枫糖浆 · 黑糖 · 巧克力
- 奶类 · 酸奶
- 开菲尔发酵乳 · 蛋类
- 茶 · 玫瑰

摆脱亚健康 147

一日食谱——保护

心脏健康 148

一日食谱——强健

消化系统 150

一日食谱——肝脏护理 152

一日食谱——美容养颜 154

一日食谱——提高

关节能力 156

一日食谱——提高

身体活力 158

一日食谱——缓解压力 160

一日食谱——男士健康 162



一日食谱——女士健康 164

一日食谱——孕期保健 166

推荐食谱 168

早餐 176

小食 194

汤 208

轻食与沙拉 222

正餐 244

甜品 284

饮品 304

油、调料及其他 326

营养参考表 338

• 维生素补充表

• 矿物质补充表

索引 (健康领域) 342

索引 346

致谢 352



HEALING FOODS





治愈系美食

[英] 苏珊·柯蒂斯 [美] 帕特·托马斯 [英] 德拉加娜·维利纳克 著
常洁 译



Penguin
Random
House

A Dorling Kindersley Book

Original Title: Healing Foods: Eat Your Way to a Healthier Life

Copyright © 2013 Dorling Kindersley Limited,

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the copyright owner.

图书在版编目 (CIP) 数据

治愈系美食 / (英) 苏珊·柯蒂斯 (Susan Curtis), (美) 帕特·托马斯 (Pat Thomas), (英) 德拉加娜·维利纳克 (Dragana Vilinac) 著; 常洁译. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5184-2002-5

I. ①治… II. ①苏… ②帕… ③德… ④常… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第138188号

责任编辑: 伊双双 责任终审: 劳国强
封面设计: 锋尚设计 版式设计: 锋尚设计
责任校对: 晋洁 责任监印: 张可

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: 鸿博昊天科技有限公司
经销: 各地新华书店
版次: 2018年11月第1版第1次印刷
开本: 889×1194 1/16 印张: 22
字数: 200千字
书号: ISBN 978-7-5184-2002-5
定价: 138.00元
邮购电话: 010-65241695
发行电话: 010-85119835
传真: 85113293
网址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请与我社邮购联系调换
161363S1X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com



目 录



引言 9

- 食物的治愈力量
- 不同的饮食方式
- 膳食多样化是生活的良性调味剂
- 遵循作物的自然规律
- 食物的药食同源性

食物的治愈功效 19

水果 20

木本水果 20

- 苹果 · 杏 · 桃子及油桃
- 梨 · 李子 · 猕猴桃
- 无花果 · 榲桲（木梨）
- 樱桃

蔓生水果 29

- 葡萄

浆果与醋栗 30

- 黑莓 · 黑醋栗（黑加仑）
- 蓝莓 · 蔓越莓 · 接骨木果
- 枸杞 · 桑葚 · 覆盆子
- 草莓

柑橘类水果 40

- 柠檬 · 青柠 · 橙子
- 葡萄柚

热带水果 41

- 香蕉 · 黑枣 · 芒果
- 瓜类水果 · 木瓜 · 石榴
- 菠萝 · 椰子 · 鳄梨

蔬菜 51

甘蓝类 51

- 西蓝花 · 卷心菜
- 羽衣甘蓝 · 山葵

结果与开花蔬菜 55

- 甜椒 · 辣椒 · 黄瓜
- 南瓜 · 小胡瓜 · 玉米
- 洋蓍 · 茄子 · 番茄

多叶与生菜类蔬菜 66

- 生菜 · 菠菜
- 西洋菜（豆瓣菜）
- 芥菜 · 芝麻菜
- 蒲公英 · 苜蓿 · 菊苣

荚果蔬菜 74

- 四季豆 · 秋葵 · 豌豆

球茎与茎秆类 77

- 芦笋 · 芹菜与根芹
- 茴香 · 大黄 · 洋葱类
- 大蒜

根、块茎与根茎类 83

- 甜菜根 · 胡萝卜 · 萝卜

- 马铃薯 · 甘薯 · 姜黄
- 生姜

食用菌类 91

- 蘑菇

坚果 92

- 扁桃仁 · 腰果 · 板栗
- 榛子 · 松子 · 开心果
- 核桃

种子与芽类 94

- 芝麻 · 葵花籽 · 南瓜籽
- 亚麻籽 · 罂粟籽 · 麻籽
- 紫苜蓿籽 · 奇亚籽
- 红三叶草籽

药用香草 98

- 黄芪 · 缬草根 · 洋甘菊
- 五味子 · 药蜀葵根
- 奶蓿 · 贯叶连翘

烹调香草 100

- 罗勒 · 香菜 · 欧芹
- 迷迭香 · 鼠尾草 · 百里香
- 莳萝（洋茴香）· 薄荷
- 牛至

谷类植物与谷物 104

- 苋菜 · 藜麦
- 斯佩尔特小麦 · 大米

- 硬粒小麦
- 燕麦 · 黑麦 · 小米
- 大麦 · 荞麦

豆类 114

- 红小豆 · 黑豆 · 利马豆
- 鹰嘴豆 · 肾豆 · 扁豆
- 绿豆

香辛料 116

- 豆蔻 · 肉桂 · 香菜籽
- 孜然 · 葫芦巴籽
- 杜松子 · 甘草
- 肉豆蔻 · 胡椒
- 藏红花 · 八角

油脂类 120

- 黄油与起酥油 · 橄榄油
- 葵花籽油 · 亚麻籽油
- 麻籽油 · 黑种草籽油

发酵食品 122

- 酸菜 · 泡菜 · 酱油
- 味噌 · 丹贝

肉类 124

- 鸡肉 · 牛肉 · 羊肉
- 猪肉 · 火鸡 · 鹿肉
- 鹌鹑 · 斑鸠 · 水禽
- 肝 · 肾

多脂鱼类 128

- 鲑鱼 · 鲱鱼 · 鲭鱼

- 沙丁鱼 · 鲭鱼
- 黑鲈 (海鲈鱼)
- 金枪鱼

其他食物 130

- 海藻类 · 海草类 · 芦荟
- 小麦草 · 蜂蜜 · 甜叶菊
- 枫糖浆 · 黑糖 · 巧克力
- 奶类 · 酸奶
- 开菲尔发酵乳 · 蛋类
- 茶 · 玫瑰

摆脱亚健康 147

一日食谱——保护

心脏健康 148

一日食谱——强健

消化系统 150

一日食谱——肝脏护理 152

一日食谱——美容养颜 154

一日食谱——提高

关节能力 156

一日食谱——提高

身体活力 158

一日食谱——缓解压力 160

一日食谱——男士健康 162



一日食谱——女士健康 164

一日食谱——孕期保健 166

推荐食谱 168

早餐 176

小食 194

汤 208

轻食与沙拉 222

正餐 244

甜品 284

饮品 304

油、调料及其他 326

营养参考表 338

• 维生素补充表

• 矿物质补充表

索引 (健康领域) 342

索引 346

致谢 352

关键图标

以下图标代表食物在健康领域的作用。



作者

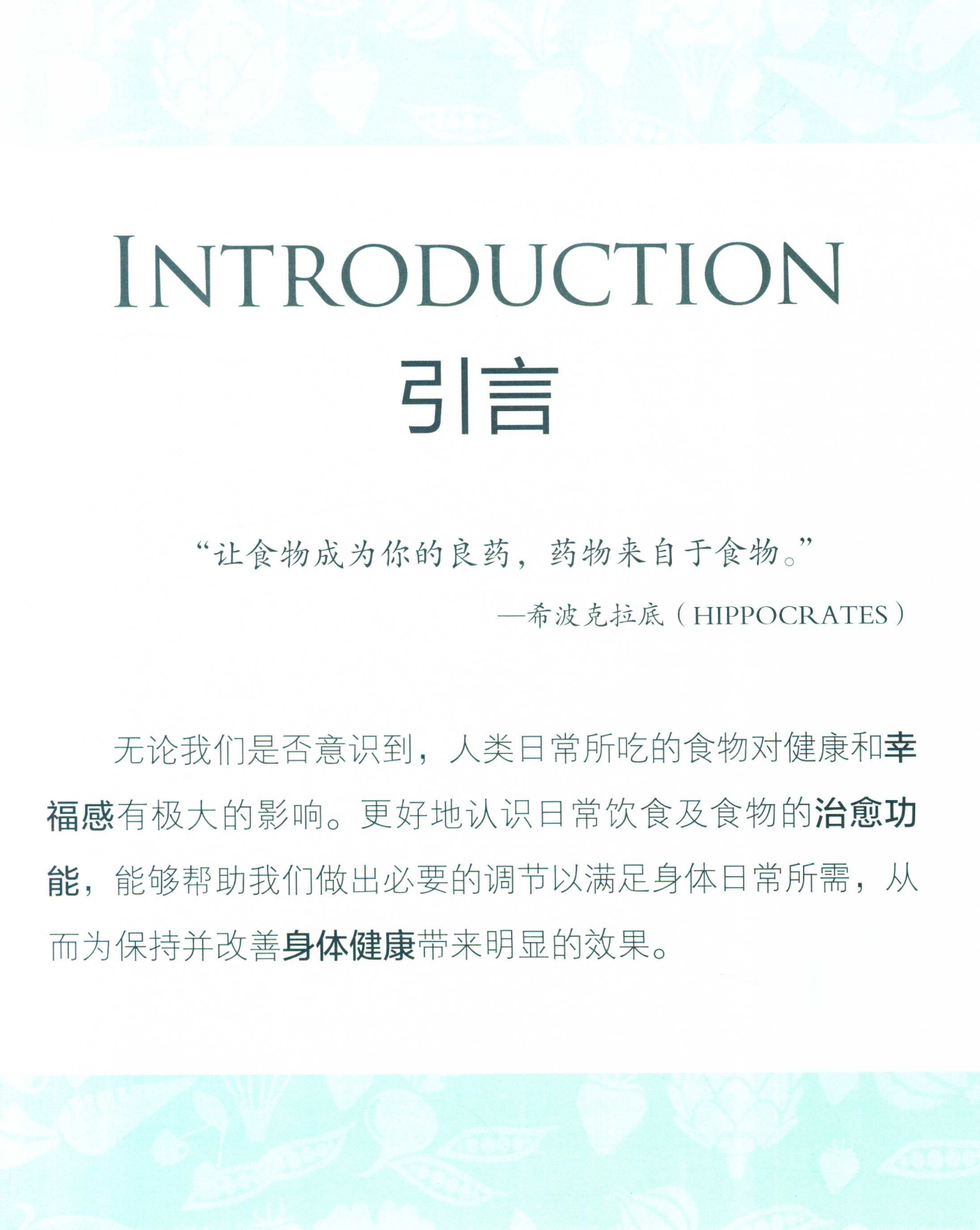
苏珊·柯蒂斯 (Susan Curtis) 自20世纪80年代中期成为一名顺势疗法医师和理疗师。英国NYR (Neal's Yard Remedies) 有机护肤公司董事。曾编写过数本书籍, 包括《芳香精油宝典》(*Essential Oils*), 并与他人合著《女性自然疗法》(*Natural Healing for Women*)。苏珊有两个已经成年的孩子, 她对于帮助人们如何更好地、健康地饮食, 从而拥有一个更加有机健康的生活方式, 有着极大的热情。

帕特·托马斯 (Pat Thomas) 记者、活动家、播音员, 并且热爱厨艺。她编写过不少有关健康及环境领域的书籍, 并从业于前沿活动机构, 为其在健康及可持续的饮食方式上出谋划策。她曾是《生态学家》(*The Ecologist*) 杂志的编辑, 曾担任英国保罗·麦卡特尼 (Paul McCartney) “周一不吃肉” (Meat Free Monday) 运动的负责人。如今在土壤协会 (Soil Association, 英国有机认证机构) 拥有委员会席位, 并且是英国NYR有机护肤公司自然健康网站 (NYR Natural News) 的编辑, 负责NYR自然新闻的撰写。

德拉加娜·维利纳克 (Dragana Vilinac) 医疗草药学医师, 来自于一个具有浓厚传统草药学医师血统的家庭。她的人生目标是探索并学习植物、地球及人体之间的疗愈动态系统。她自20世纪80年代起就对西方医学、中药及传统藏药 (不丹草药学) 等领域进行研究。她还是国际发展项目有关欧洲及亚洲草药医学领域的顾问医师。她曾与他人合著以植物的药食同源性为主题的书籍。英国NYR公司首席草药师。







INTRODUCTION

引言

“让食物成为你的良药，药物来自于食物。”

—希波克拉底（HIPPOCRATES）

无论我们是否意识到，人类日常所吃的食物对健康和**幸福感**有极大的影响。更好地认识日常饮食及食物的**治愈功能**，能够帮助我们做出必要的调节以满足身体日常所需，从而为保持并改善**身体健康**带来明显的效果。

食物的治愈力量

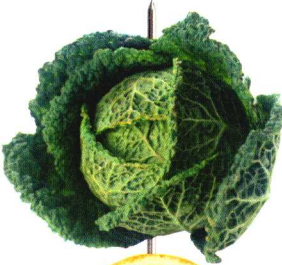
营养学已经阐明了“完整食物”的重要性：食物中的各种营养对于人体健康有着协同推进的作用。而加工食品使食物损失了大量营养成分，从而可能会导致疾病。从日常饮食中，人体能获得50多种必需的维生素、氨基酸、矿物质和必不可少的脂肪酸。另外，我们在水果、蔬菜、豆类、谷类以及动物制品中能获得超过1200种营养素。

植物营养素的彩虹色谱

植物营养素是植物中的生物活性成分，能影响植物的颜色及气味。虽然维生素和矿物质在人类生活中并不是本质要素，但它们以多种方式支持着人体健康。

例如，抗氧化剂能抑制自由基带来的损害，从而保护人体健康。自由基是由人体代谢和环境污染而产生的不稳定分子，会造成疾病并损害我们的身体器官与组织。

颜色的抗氧化作用

颜色	植物营养素	益处	来源
	绿色		
	叶黄素	保护眼睛；增强免疫力；维持器官组织、皮肤以及血液健康	羽衣甘蓝，羽衣甘蓝叶，黄瓜，西葫芦，豌豆，鳄梨，芦笋，四季豆
	叶绿素	排毒；促进红细胞及胶原蛋白形成；补充能量及提升幸福感	所有绿叶蔬菜，芽菜，微藻类
	吲哚类化合物	抗癌；平衡激素水平	孢子甘蓝，西蓝花，白菜，卷心菜，芜菁（大头菜）
	橙色/黄色		
	胡萝卜素 (包括α-胡萝卜素、β-胡萝卜素、γ-胡萝卜素)	维生素A的来源；抗癌；保护心脏；保护黏膜组织	橙色及黄色水果、蔬菜（彩椒、南瓜、胡萝卜、杏、芒果、橘子、葡萄柚）
	叶黄素类（包括玉米黄质及虾青素）	维生素A的来源；抗癌；保护眼睛及大脑；增强免疫系统	红色鱼肉类（如鲑鱼），鸡蛋，大部分橙色及黄色水果、蔬菜
	红色		
	番茄红素	保护心脏；抗癌（尤其是前列腺癌）；保护视力	新鲜及烹制过的番茄制品，西瓜，枸杞，番木瓜，玫瑰果
	花青素	降低心脏疾病及神经退化性疾病风险；抗癌	蔓越莓，草莓，覆盆子，樱桃，紫甘蓝
	蓝/紫色		
	花青素	抵抗自由基；抗癌；抗衰老	蓝莓，茄子，葡萄，葡萄汁，葡萄干，葡萄酒
	白藜芦醇	抗癌；维持激素平衡	葡萄，葡萄汁，葡萄酒，桑葚，可可粉
	白色		
	烯丙基硫化物	增强免疫力；抗癌；消炎	洋葱，大蒜，葱，韭菜
	黄酮类	降胆固醇，降血压；降低罹患癌症及心脏疾病风险	香蕉，菜花，蘑菇，洋葱，欧洲防风草，马铃薯，大蒜，生姜，芜菁

不同的饮食方式

我们并不主张用一个严格的方法来规定日常饮食，因为这些都可以从传统饮食中学习并继承。人类是非常具有适应性的，有趣的是，在不同文化习俗影响下的人们，形成了不同的饮食习惯来适应环境及保持健康。

传统饮食方式

因纽特人饮食方式

生活在北极区域的因纽特人，在其传统日常生活中获得的谷物及新鲜蔬菜、水果资源较少。但他们可以通过捕猎当地资源最丰富的鱼类（及肉类）来获取日常营养。世界其他地区植物含有的维生素及矿物质也大多数存在于因纽特人的饮食食谱中，例如：维生素A和维生素D存在于冷水鱼及哺乳动物的油脂和肝脏中；维生素C可以从驯鹿的肝脏、海带、鲸鱼皮以及海豹内脏中获得。人们通常将食物直接生食或冰冻食用，从而使这些食物中的维生素C可以更好地保存下来（维生素C加热后会被破坏。）

地中海饮食方式

近几年被广泛宣传的另一种传统饮食文化是地中海饮食文化。这种饮食习惯主要以新鲜蔬菜、水果及全麦谷物为基础。使用更健康的油脂（如橄榄油、新鲜鱼油）、葡萄酒以及少量的肉类。研究表明，严格按照地中海饮食方式生活将有助于抗癌，降低患心脏疾病、帕金森症以及阿尔茨海默症的风险。研究表明，地中海饮食方式能够降低这些疾病的死亡率。另外，对按照地中海食谱进食的人群的研究表明，这种饮食习惯能显著改善身体健康，并使青年人的死亡率降低9%。

日本饮食方式

传统的日本菜肴富含从鱼类及动物内脏获得的脂溶性维生素、由鱼汤获取的矿物质，以及含有大量有益乳酸的发酵食品，如豆豉和味噌。尽管日本传统菜肴的分量往往比较少，但它们都富含大量的营养。事实上，按照这种饮食习惯进食的日本人是最健康、肥胖率最低并且最长寿的人群之一。

“返祖”古式饮食方式

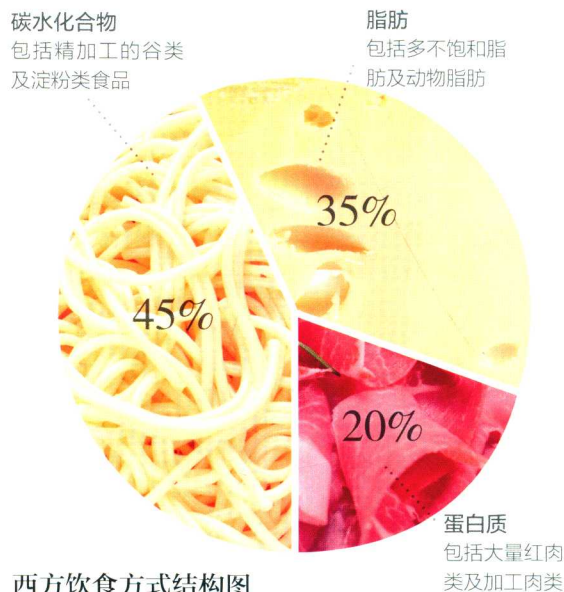
这种饮食习惯又被称为狩猎-采集饮食或穴居人饮食。这种营养饮食计划建立在远古时期的饮食基础之上，更多地食用早期石器时代（大约250万年至1万年前直到农耕社会开始）人类习惯摄取的野生植物及肉类。早期人类在觅食时只能根据季节获取相应的食物，并且不像现代人这样将野菜与种植作物、药用植物与食用植物区分开。尽管古式饮食已经包含了常见的现代食品——大部分鱼类、草饲及谷饲肉类、水果、菌类、叶菜类、根菜类、坚果等，但它在很大程度上避开了在西方饮食习惯中人们所熟悉的豆类、谷物、乳制品、盐、精制糖以及精炼油。研究表明，“返祖”古式饮食能够改善健康，降低糖尿病、癌症、肥胖症、痴呆症及心脏病等疾病的发病率。

以上这些饮食方式的共同点均是均以植物为基础，偶尔摄入肉类（如节日或宴席）。另外，这些饮食方式含有丰富的油性鱼类，富含 ω -3脂肪酸DHA，其必需脂肪酸的比例更加健康（不同于现代快节奏饮食习惯，这些油性鱼类中 ω -3脂肪酸的含量高于 ω -6），并且具

有很强的抗氧化作用。如果人们按照季节享用新鲜时令食品、摒弃加工食品，并且进食时间合理规律，不在正餐之间吃零食，这意味着在一整年中，我们能够摄取大量富含营养、保持身体最佳健康状态所必需的食物。

西方饮食方式

相反的，现代西方饮食方式又被称为西方型饮食模式。其特点是摄入大量红肉类、糖、人工合成甜味剂、高脂肪食物、盐，以及精制谷物。另外，这种饮食方式也包含大量氢化及反式脂肪、高糖分饮料以及加工肉类。研究表明，按照这种饮食方式生活的西方人群，其各种疾病的发病率明显升高，例如，肥胖症、心脏疾病和癌症（尤其是结肠癌）等。由于典型的西方饮食方式往往伴随着谷物的高消费率（如早餐麦片、面包、蛋糕、饼干、比萨等），这导致谷物成为重要的碳水化合物及矿物质来源。尽管全麦谷物里含有B族维生素和纤维素，但目前大部分研究认为，这种饮食方式造成的谷类高依赖性会给保持身体健康带来很高的成本。大量使用现代高筋小麦粉、过度依赖小麦制品和精制谷类食品，都会对我们的消化系统及营养平衡造成压力。例如，目前麸质不耐受及麸质过敏人群的数量在不断增加，如果这类人群在一天之中进食大量谷类食品，将会造成腹部浮肿等疾病。



西方饮食方式结构图

西方饮食结构中，主要营养成分包括脂肪、碳水化合物以及大部分被加工过的蛋白质。同时包括大量的糖、精制谷类和饱和脂肪酸。

谷物中含有被称为“抗营养素”的成分，会阻碍消化系统吸收身体必需的营养物质。抗营养素是一种植酸，在麸皮或大部分谷物的外壳中含量最高，它能够控制种子在适合的条件下发芽。这种植酸会阻挡人体对必需矿物质的吸收，如钙、镁、铜、铁、锌等。长期大量摄入加工不当的全麦食品，有可能会造成严重的矿物质缺乏及骨质疏松。这也是为什么大量食用未经加工的麸皮，初期能改善肠道规律性，但从长远来看则有可能导致过敏性肠道综合征（俗称IBS）及其他不良反应的原因。

“目前人们认为，对谷类的高依赖性会给保持身体健康带来很高的成本。”

尽管谷类被认为是日常饮食中非常有用的一部分，但因为其“抗营养素”成分的存在，谷类必须进行合理加工。世界上不同

文化习俗地区都已经发展出了与自己地域相适应的谷类加工办法，如浸泡、发芽，以及广泛应用的发酵技术。为了抑制谷物中的“抗营养素”成分，一些旧时传统加工办法是利用复杂工序生产出现代不常见的食物，但它们曾是日常饮食的一部分。例如，曾在西方欧洲地区广泛传播的传统黑麦面包发酵工序，其可以促进黑麦的营养成分更易被人体吸收。

现代西方日常饮食也包括大量的豆类及其制品，尤其是大豆制品。尽管摄取豆制品可以获得人体必需的纤维素及蛋白质，但豆类也含有“抗营养素”成分。如大豆，其营养成分中钙的含量很低。如果不对大豆进行发酵以去除其中的“抗营养素”，那么它的营养价值可能比大部分人认为的要低。有趣的是，日本传统饮食习惯里包含了大量大豆，但其往往被发酵成豆豉和味噌。日本的加工办法可以消除豆类及谷类制品中的大部分“抗营养素”。但豆奶并没有经过发酵工序，所以这是造成缺钙及消化系统不适的原因之一。大豆中含有一种非常有效的植物雌激素，对降低更年期妇女潮热症有较好的效果，但并不适合幼儿或者所有人摄取。