

· 让食物成为你的家庭营养保健师 ·

# 小食物 大功效全集

Food

罗婷婷◎主编

科学全面,关爱健康生活的保健百科  
自然营养,贴近现代家庭的饮食宝典



How to eat healthily

· 用食物代替药物,靠膳食获得健康 · 医食同源,药食同用 ·

- 了解食物的基本特性和营养功效 ·
- 享受美食,享受健康 ·
- 根据自身特点,进行合理搭配 ·
- 完美的饮食,塑造优质生活 ·
- 制作科学的营养健康食谱 ·
- 让你和家人每一天都充满活力 ·

石油工业出版社

全書包含100種食物、100種功效、100種食譜

# 小食物 大功效全集



100種食物  
100種功效  
100種食譜



本書內容豐富，適合家庭閱讀，是健康飲食的良伴。

本書內容豐富，適合家庭閱讀，是健康飲食的良伴。

100種食物  
100種功效  
100種食譜

罗婷婷◎主编

R15

77

# 小食物 大功效全集



石油工业出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

小食物大功效全集 / 罗婷婷主编.  
北京: 石油工业出版社, 2007.5  
ISBN 978-7-5021-6069-2

I. 小…

II. 罗…

III. ①食品营养 ②食物疗法

IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 064309 号

小食物, 大功效全集

罗婷婷主编

---

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: [www.petropub.cn](http://www.petropub.cn)

编辑: (010) 64523616 发行部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

---

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

700 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 13.25

字数: 200 千字

---

定价: 25.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



## 前言

我们都知道，食物是人体营养最主要的来源。现在，人们越来越认识到健康饮食的重要性，“吃什么”的重要性已不再具有决定意义。在丰富的食物面前，我们选择的余地前所未有的开阔，甚至有了不知该如何选择的烦恼，我们所关心的不再是“今天你吃了没有”或者“今天你吃什么”，而是“今天你怎么吃”或者“怎么吃才对身体好”。于是，“怎么吃”、“怎么吃得好”开始成为新的时尚潮流。均衡、合理的饮食不仅可以确保我们拥有一个健康的身体，还能对我们身体的种种不适和潜在疾病起到辅助治疗的作用，有时可能比药物治疗更有效。因此，我们的饮食追求，不仅仅是吃得舒服，更要吃得健康，吃得明白，吃得有效。

美国著名营养学专家、心理医生卡尔·普非佛曾经30年不断地从事最佳营养的研究，他以身体力行的经验告诫世人：“我坚信如果我们摄入适量的营养物质，即滋养我们所必需的基本物质，大多数的慢性疾病就会消失。未来的药物将是良好的营养疗法，为此我们已经等了太久。”我们知道：“健康之道，师法自然”，卡尔医生所说的营养物质，其实就是指我们每日必需的水果、蔬菜、五谷杂粮以及肉禽水产海鲜等食物中所含的各种营养素、维生素和矿物质。我们的身体健康与否，我们生活的质量好坏，我们生命的延续状况怎样，这一切都取决于我们吃得健康与否。

早在公元前390年，古希腊名医希波克拉底就曾经说过：“让食物成为你的药物，而药物成为你的食物。”今天人们提出了“回归大自然，以天然食品治疗疾病”的口号，食疗、食治、食补日益为人们所关注。疾病不能仅依赖一般医疗手段来治疗，还应从影响人类健康的重要因素，即日常饮食调理上入手，正所谓



“医食同源，药食同用”。早在《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为充，气体合和而服之，以补精气”的说法，这充分说明了饮食养生疗疾的重要性。食物就是人们最根本的养生疗疾手段，是人类健康之本。

在慢性病发病率不断上升、医疗费用不断增长的今天，如果我们能按照古代先哲的教导和现代科学理念，更多地用食物代替药物，用膳食获得健康，用自然疗法代替昂贵医疗，让“病人的本能”真正成为“病人的医生”，那便是我们编写这本书的最终目的，也是我们和广大渴望健康的读者的共同愿望。

全书囊括了身边常见的许多种天然食物，深入剖析了每种食物的营养价值、食用功效、食疗方案等，提供科学的纯天然食物营养摄取方案，为人们改善饮食营养结构提供科学的指导。它依功效分类，版式新颖，要点清晰，查阅方便，老少皆宜，有较高的实用价值，为大众所需。如果你了解更多的食物常识，掌握养生保健食疗、美容食疗以及疾病食疗方法，成为自己生活中的营养师，那么请翻开此书，相信作为一本健康手册，它将带给你实用、新颖、完整的饮食帮助，成为你健康生活的良师益友。

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 养生保健篇

#### ◎ 健脾养胃食物大荟萃

|          |    |
|----------|----|
| 粳米 ..... | 2  |
| 小麦 ..... | 3  |
| 大麦 ..... | 5  |
| 榛子 ..... | 6  |
| 椰子 ..... | 7  |
| 猪肉 ..... | 8  |
| 扁豆 ..... | 10 |

#### ◎ 养心润肺食物俱乐部

|          |    |
|----------|----|
| 草莓 ..... | 11 |
| 柿子 ..... | 12 |
| 白糖 ..... | 14 |
| 莲子 ..... | 15 |

#### ◎ 养肝食物统计录

|          |    |
|----------|----|
| 李子 ..... | 17 |
| 鲤鱼 ..... | 18 |
| 香油 ..... | 19 |

#### ◎ 补肾壮阳食物大搜罗

|          |    |
|----------|----|
| 板栗 ..... | 21 |
| 榴莲 ..... | 22 |
| 狗肉 ..... | 23 |

|          |    |
|----------|----|
| 鸽肉 ..... | 25 |
| 羊肉 ..... | 26 |
| 甲鱼 ..... | 27 |
| 鳗鱼 ..... | 28 |
| 墨鱼 ..... | 29 |
| 枸杞 ..... | 31 |

#### ◎ 补气益血食物大打捞

|           |    |
|-----------|----|
| 粟米 .....  | 32 |
| 莲藕 .....  | 33 |
| 桃子 .....  | 34 |
| 驴肉 .....  | 35 |
| 鸡肉 .....  | 36 |
| 鸭肉 .....  | 38 |
| 鳝鱼 .....  | 39 |
| 黄花菜 ..... | 40 |

#### ◎ 滋补阴虚备选单

|          |    |
|----------|----|
| 大枣 ..... | 42 |
| 鸭蛋 ..... | 43 |

#### ◎ 壮骨健魄食物大聚会

|           |    |
|-----------|----|
| 牛肉 .....  | 44 |
| 鹌鹑肉 ..... | 46 |

|             |    |              |    |
|-------------|----|--------------|----|
| 莴苣 .....    | 47 | ◎ 聪耳明目食物来做伴  |    |
| 卷心菜 .....   | 48 | 葵花子 .....    | 61 |
| 荸荠 .....    | 50 | 田螺 .....     | 62 |
| ◎ 健脑益智食物永相随 |    | 苦瓜 .....     | 63 |
| 蚕豆 .....    | 51 | ◎ 延年益寿食物大显身手 |    |
| 豆腐 .....    | 52 | 山药 .....     | 65 |
| 核桃 .....    | 54 | 花生 .....     | 66 |
| 松子 .....    | 55 | 山楂 .....     | 67 |
| 樱桃 .....    | 56 | 鸡蛋 .....     | 69 |
| 胖头鱼 .....   | 57 | 酸奶 .....     | 70 |
| 龙眼 .....    | 59 | 虾 .....      | 72 |
| 金针菇 .....   | 60 | 海带 .....     | 73 |



## 第二章 美容塑身篇

|             |    |             |    |
|-------------|----|-------------|----|
| ◎ 靓丽肌肤从这里开始 |    | ◎ 轻轻松松把毒排出来 |    |
| 燕麦 .....    | 76 | 绿豆 .....    | 89 |
| 橙子 .....    | 77 | 苹果 .....    | 90 |
| 柠檬 .....    | 79 | 黑木耳 .....   | 92 |
| 香蕉 .....    | 80 | ◎ 和皱纹说拜拜    |    |
| 荔枝 .....    | 81 | 牡蛎肉 .....   | 93 |
| 猪蹄 .....    | 82 | 黄瓜 .....    | 94 |
| 牛奶 .....    | 84 | ◎ 挺起胸真好     |    |
| 丝瓜 .....    | 85 | 木瓜 .....    | 96 |
| 蜂蜜 .....    | 87 | 鲫鱼 .....    | 97 |
| 山竹 .....    | 88 | 腰果 .....    | 99 |

|              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 凤爪 .....     | 100 | 果汁 .....    | 115 |
| 豆浆 .....     | 101 | ◎ 飘逸秀发甩起来   |     |
| ◎ 苗条身材是这样打造的 |     | 黑豆 .....    | 117 |
| 马铃薯 .....    | 103 | 带鱼 .....    | 118 |
| 橄榄 .....     | 104 | 黄豆芽 .....   | 119 |
| 杨梅 .....     | 105 | 黑芝麻 .....   | 120 |
| 兔肉 .....     | 106 | ◎ 美丽牙齿你也可以有 |     |
| 冬瓜 .....     | 108 | 甘蔗 .....    | 122 |
| ◎ 让你不老的神话    |     | 芋头 .....    | 123 |
| 桑葚 .....     | 109 | 食盐 .....    | 124 |
| 燕窝 .....     | 110 | 奶酪 .....    | 125 |
| 火龙果 .....    | 112 | ◎ 清新口气亲切感觉  |     |
| 胡萝卜 .....    | 113 | 空心菜 .....   | 126 |
| 橄榄油 .....    | 114 | 茼蒿 .....    | 127 |

### 第三章 医用食疗篇

|           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| ◎ 糖尿病的福音  |     | 香菇 .....  | 139 |
| 洋葱 .....  | 130 | 青稞 .....  | 140 |
| 南瓜 .....  | 131 | 西红柿 ..... | 141 |
| 豇豆 .....  | 132 | ◎ 心肌梗塞的大敌 |     |
| ◎ 高血压的杀手锏 |     | 韭菜 .....  | 143 |
| 豌豆 .....  | 133 | 辣椒 .....  | 144 |
| 橘子 .....  | 135 | ◎ 为癌症设置关卡 |     |
| 紫菜 .....  | 136 | 玉米 .....  | 145 |
| 芹菜 .....  | 137 | 薏米 .....  | 147 |

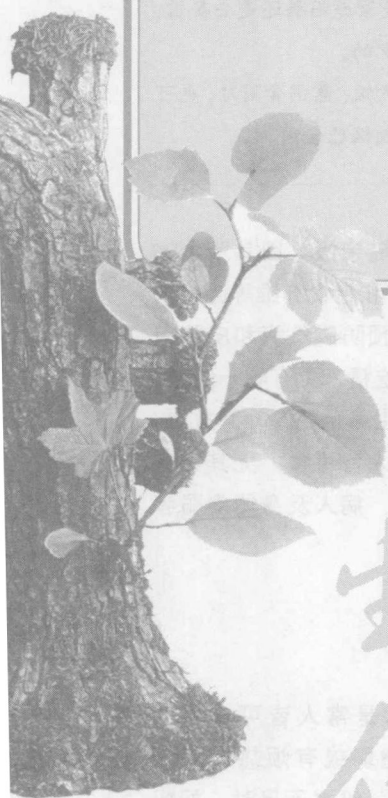


|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 荞麦 .....    | 148 | 田鸡 .....     | 176 |
| 黄豆 .....    | 149 | 鹌鹑蛋 .....    | 177 |
| 魔芋 .....    | 150 | ◎ 预防动脉硬化的秘诀  |     |
| 茄子 .....    | 151 | 黑米 .....     | 178 |
| 蘑菇 .....    | 152 | 杨桃 .....     | 179 |
| 大白菜 .....   | 154 | 食醋 .....     | 181 |
| 大蒜 .....    | 155 | 茶叶 .....     | 182 |
| 芒果 .....    | 156 | ◎ 驱赶血栓的秘密武器  |     |
| 糯米 .....    | 157 | 柚子 .....     | 183 |
| 草鱼 .....    | 158 | 蒜苗 .....     | 185 |
| 银耳 .....    | 160 | 生姜 .....     | 186 |
| ◎ 给浮肿下逐客令   |     | ◎ 妇科疾病的安慰天使  |     |
| 红豆 .....    | 161 | 高粱米 .....    | 187 |
| 菠萝 .....    | 162 | 乌鸡 .....     | 188 |
| 西瓜 .....    | 163 | 胡椒 .....     | 189 |
| ◎ 给咳嗽下最后通牒  |     | 红糖 .....     | 190 |
| 百合 .....    | 165 | ◎ 通缉感冒的神秘警察  |     |
| 杏仁 .....    | 166 | 金橘 .....     | 192 |
| 梨子 .....    | 167 | 萝卜 .....     | 193 |
| 枇杷 .....    | 169 | 葱 .....      | 194 |
| 鹅肉 .....    | 170 | ◎ 让贫血化作永恒的历史 |     |
| ◎ 和便秘诀别     |     | 哈密瓜 .....    | 195 |
| 猕猴桃 .....   | 171 | 猪肝 .....     | 196 |
| 绿豆芽 .....   | 172 | 鱿鱼 .....     | 197 |
| 红薯 .....    | 173 | 菠菜 .....     | 198 |
| ◎ 破解神经衰弱的密码 |     | 后记 .....     | 200 |
| 葡萄 .....    | 174 |              |     |

# 第一章

## 养生保健篇

YANGSHENGBAOJIANPIAN

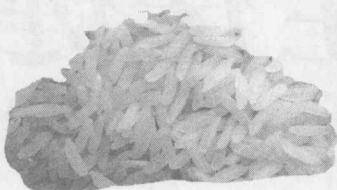


养生保健

食物是人体营养最主要的来源。现在，人们越来越认识到健康饮食的重要性，「吃什么」的重要性已不再具有决定意义。在丰富的食物面前，我们的选择余地前所未有的开阔，甚至有了不知该如何选择的烦恼，我们所关心的不再是「今天你吃了没有」或者「今天你吃什么」，而是「今天你吃什么」或者「怎么吃才对身体好」……

## 健脾养胃食物大荟萃

### 粳米 JingMi



#### 食物题解

粳米又称大米，是由稻子的子实脱壳而成。粳米是我国人民特别是南方居民的主食。无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的。

粳米除了可煮饭、熬粥食用外，也可做成米粉、炒米或锅巴食用。

#### 营养价值

大米含有人体必需的淀粉、蛋白质、脂肪、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸、维生素C及钙、磷、铁等营养成分，可以提供人体所需的营养、热量。

大米中的蛋白质主要是米精蛋白、氨基酸的种类比较完全，人体容易消化吸收，但赖氨酸含量较少，而糙米中的无机盐、膳食纤维、维生素E、B族维生素（尤其是维生素B<sub>1</sub>）含量都比精米高。

#### 食物功效

中医认为粳米性味甘平，具有健脾养胃、补血益气、益精强志、补五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的良好功效。

米饭，尤其是糙米饭，因其所含维生素B<sub>1</sub>、维生素E和膳食纤维等比精米要高得多，且可以预防脚气病和皮肤粗糙症，故吃糙米比吃精米更有利于健康。

米粥和米汤能生津止渴，补脾胃，又可增液填精，人人皆可食，尤其适宜老人、小孩、产妇、病人及身体虚弱者食用。

#### 适用人群

宜食者：大米是常人皆可食用的食物。病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更适宜喝米粥。奶水不足时，妈妈也可用米汤来辅助喂养婴儿。

忌食者：糖尿病患者不宜多喝大米粥，因为大米粥消化吸收得快，血糖也会随之升高。炒米香燥，内热盛者忌食。

## 医用指南

1. 脾胃虚弱，饮食不进：早晚粳米2000克（为粉），莲肉、山药、芡实各200克，砂糖500克，研为末，拌匀入甑中，以竹刀划为片界，以箴蓬覆甑上，蒸熟取出，晒干，任意食之。

2. 糖尿病：

①糙米100克，枸杞子30克，同煮粥食，每日1餐。

②糙米180克，炒香，加900毫升水，煎至一半，代茶饮。

3. 高血压：取糙米水浸置温暖处，使糙米发芽松软，每日嚼食90克，吃时可加入芝麻调味。

## 温馨提示

粳米做成粥更易于消化吸收。但做粥时，千万不要放碱，因为碱会破坏粳米中的维生素B<sub>1</sub>，导致维生素B<sub>1</sub>缺乏，出现脚气病。所以不能长期食用精米，应该精糙结合，才能营养均衡。

## 食物题解

## 小麦 XiaoMai



小麦分为普通小麦、密穗小麦、硬粒小麦、东方小麦等品种。小麦是与稻米地位相当的一种重要谷物，南北皆食，尤其北方居民普遍喜食。它自古以来就是北方居民的主食，并且还是滋养人体的重要食物。

小麦主要磨成面粉，用来做成面条、面包、馒头、包子、饺子、烧饼等多种不同的食品。

## 营养价值

小麦含蛋白质、脂肪和糖类，其所含钾、钙、镁、铁、锰等矿物质都比大米高，硒的含量比大米高15倍，还含有B族维生素（如维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、

维生素B<sub>6</sub>）等。它所含碳水化合物约占75%，蛋白质约占10%，是补充热量和植物蛋白的重要来源。此外，小麦胚芽里所含的食物纤维和维生素E也非常丰富。

## 食物功效

小麦不仅是供人营养的食物，也是供人治病的药物。《本草再新》把小麦的功能归纳为四种：养心，益肾，活血，健脾。《医林纂要》又概括了小麦的四大用途：除烦，止血，利尿，润燥。对于更年期妇女，食用未精制的面粉还能缓解更年期综合征。

进食全麦可以降低血液循环中的雌激素的含量，从而起到防治乳腺癌的功效。

小麦粉(面粉)还具有很好的嫩肤、除皱、祛斑等功效。

## 适用人群

**宜食者：**小麦适宜因心血不足而致的失眠多梦、心悸不安、多呵欠、喜悲伤者食用；患有脚气病及末梢神经炎者亦宜食小麦，均以全麦食品为佳。

**忌食者：**小麦人人可食，唯糖尿病患者不宜食精面粉，可吃含麦麸较多的粗面粉或全麦食品。

## 医指指南

### 1. 腹泻：

①因脾虚所致者，用小麦粉(炒黄)、糯米(炒黄研粉)、大枣各适量拌匀，每次25~50克，开水调服。

②泻痢肠胃不固者，白面1斤(炒令焦黄)，每次服1汤匙，空腹温水服下。

2. 浮肿：小麦麸50克(炒黄)，加适量红糖拌匀，用大枣煮汤冲服，1日2次。

## 温馨提示

选购面粉时，可以按照看、闻、选的步骤进行选择。

**看：**一看品牌是否为名牌产品或知名大企业生产的，尽量选用标明“不加增白剂”的面粉。

**二看包装封口线**是否有拆开重复使用的迹象，若有则为假冒产品。

**三看面粉颜色**，面粉的自然颜色为乳白色或略带微黄色，若颜色惨白或灰白，则为过量使用增白剂所致。

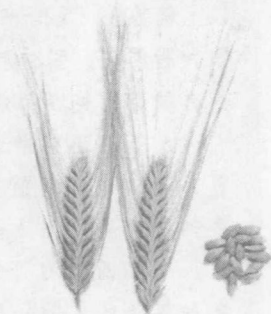
**闻：**正常的面粉具麦香味。若一解开面粉口袋就有一股漂白剂的味道，则为增白剂添加过量；若有一股异味或霉味，表明面粉变质或遭到外部环境污染，已酸败。

**选：**要根据不同的用途选择相应品种的面粉。做馒头、面条、饺子等，要用中高筋力、有一定的延展性、色泽好的面粉；制作点心、饼干及烫面制品选用筋力较低的面粉。

食物题解

# 大麦

## DaMai



大麦，又名保麦、饭麦、牟麦，为禾本科植物大麦的种仁。在各种禾谷类作物中，大麦适合的气候广泛，从亚寒带到亚热带，它都能生长。在俄罗斯、澳大利亚、德国、土耳其和北美洲等广阔的地域内，都有大麦种植。主要出口国家是欧盟成员国、澳大利亚和加拿大。

### 营养价值

大麦营养成分极其丰富。每100克含水分11.9克，蛋白质10.5克，脂肪2.2克，碳水化合物66.3克，粗纤维6.5克，灰分2.6克，钙43毫克，磷400毫克，铁4.1毫克，硫胺素0.36毫克，核黄素0.1毫克，尼克酸4.8毫克。

据研究，大麦中含有丰富的蛋白质、脂类及糖类，在大麦胚芽中的维生素B<sub>1</sub>的含量比小麦还多，因此对幼儿、老人、维生素B<sub>1</sub>缺乏者或是预防脚气病都有很好的效果。

### 食物功效

《本草纲目》记载：“大麦味苦咸凉，有清热利水，和胃宽肠之功效。”大麦对腹泻、烫伤、水肿患者都有益，也适合胃气虚弱、消化不良、食欲不振与产后乳房胀痛者食用。大麦还含有大量的膳食纤维，不仅可刺激肠胃蠕动，

起到通便的作用，还可抑制肠内致癌物质产生，降低血中胆固醇，预防动脉硬化，因此巴基斯坦人又誉其为“心脏病良药”。其富含的钙对孩童的生长发育起着良好的作用。《本草经疏》记载：“大麦，功用与小麦相似，而其性更平凉滑腻，故人以之佐粳米同食。或歉岁全食之，益气补中、实五脏、厚肠胃之功，不亚于粳米。”

### 适用人群

宜食者：一般人都可以食用。

忌食者：无。

### 医用指南

1. 回乳：炒麦芽60克，水煎服，每天1剂，连服3~4剂。

2. 预防中暑：麦芽（炒黄）适量，配鲜青蒿入茶中喝。

3. 汤、火烧伤：大麦（拣净），沙锅

内炒至漆黑为度，取出，经纸铺地上，出火气，为细末，烂者干擦，未破者以香油或桐油调涂。

### 温馨提示

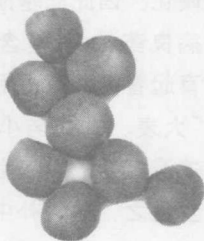
大麦茶素有“东方咖啡”之称，它是用炒制的麦芽沏的茶，闻之有一股浓浓的麦香。大麦茶含有

人体所需的17种微量元素、19种以上氨基酸，富含多种维生素、不饱和脂肪酸、蛋白质和膳食纤维，具有神奇的美容功效。

大麦茶还能增进食欲，暖肠胃，尤其适合餐前餐后饮用，许多韩国家庭都以大麦茶代替饮用水。一年四季均可饮用，是适宜各种年龄的人的保健饮品。

### 食物题解

## 榛子 ZhenZi



榛子，又称山板栗、尖栗、槲子等。它形似栗子，外壳坚硬，果仁肥白而圆，有香气，含油脂量很大，吃起来特别香美，余味绵绵，因此成为最受人们欢迎的坚果类食品，有“坚果之王”的称号。

### 营养价值

榛子营养丰富，除含有蛋白质、脂肪、糖类外，胡萝卜素、B族维生素的含量也很丰富；榛子中人体所必需的8种氨基酸样样俱全，且含量远远高过核桃；其钙、磷、铁的含量也高于其他坚果。

### 食物功效

榛子富含油脂，有利于脂溶性维

生素在人体内的吸收，对体弱、病后体虚、易饥饿的人都有很好的补养作用；榛子有天然香气，有开胃之功；榛子里包含抗癌化学成分——紫杉醇。

中医认为，榛子性平，味甘，入脾，开胃，滋养气血，明目。主治不欲饮食、体倦乏力、形体消瘦、肢体疲软、病后体虚、视物不明等病症，并对消渴、盗汗、夜尿频多等肺肾不足之症颇有益处。

## 适用人群

宜食者：一般人都可以食用，也是癌症、糖尿病病人适合食用的坚果补品。

忌食者：脾胃虚弱、消化不良和患有风湿病的人不宜食用。

## 医用指南

### 榛子山药饮

榛子60克，山药50克，党参12克，陈皮10克。榛子去皮壳洗净，山药洗净取净肉切小块。党参、陈皮以水500毫升，文火煮30分钟，去渣取汁。以药汁煮榛子肉、山药块，小火熬熟。本饮品具有健脾益胃、强身健体的功效，对于

病后体虚、食少疲乏者有良好补益作用。

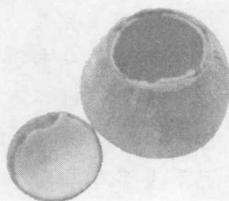
### 榛子粥

榛子仁、粳米各100克，白糖适量。将榛子仁去杂质洗净，粳米去杂质洗净；以上二物同入锅内，加适量水煮成熟粥，再加白糖调匀即可食用。此粥具有健脾开胃的功效，适用于体虚瘦弱、食欲不佳、泄泻等病症。健康人食用能宽肠胃，益气力，强壮少病。

## 温馨提示

榛子含有丰富的油脂，因此，胆功能严重不良者应慎食。另外，存放时间较长的榛子也不宜食用，发黑的榛子也要忌食。

# 椰子 YeZi



## 食物题解

椰子又称奶桃、可可椰子，俗称越王头，古称胥耶，为棕榈科常绿乔木椰子的果实。为壳硬肉硬多汁鲜果。原产东南亚地区，我国由越南引入，已有2000多年栽培历史。椰子是典型的热带水果，其果汁和果肉都含有丰富的营养成分。

## 营养价值

椰子含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素A、维生素C、生物素、叶酸、烟酸、钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等营养成分。

现代医学认为，椰肉含有大量的油

类物质，这些物质的主要成分包括棕榈酸、油酸、月桂酸、脂肪酸、游离脂肪酸等。

## 食物功效

中医认为，椰肉具有补益脾胃、杀虫