

# 世界卫生组织

## 推荐的最佳食品榜

TUIJIAN DE  
ZUIJIASHIPINBANG

晓军 编著



PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

世界卫生组织  的  
最佳食品榜

SHIJIE WEISHENG ZUZH I TUIJIAN DE  
ZUIJIA SHIPIN BANG

主编 晓 军  
编者 魏 欣 闫 鹏  
冯 磊 区 红



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

世界卫生组织推荐的最佳食品榜/晓军主编. —北京:人民  
军医出版社, 2005. 1

ISBN 7-80194-515-8

I. 世… II. 晓… III. ①食品营养②食物疗法-食谱  
IV. ①R151.3②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101656 号

---

策划编辑:闫树军 加工编辑:高爱英 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

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.prmmp.com.cn

---

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:新兴装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.5 字数:223 千字

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

印数:0001~5000

定价:20.00 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

## 内 容 提 要

本书对世界卫生组织最新推荐的各种最佳食物进行了系统阐述。每种食物均以古诗词、名句或谚语引篇,将祖国医学和现代医学对该食物的营养成分和医学功用进行了全方位的展现,并向作者介绍了食疗之方,同时也提醒读者在食用上的注意事项。本书图文并茂,具有实用性和可操作性,是一本适合家庭防病治病的医疗保健书。读一读,你会感到受益匪浅,从而在日常饮食中得到最佳的身心保健。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 高爱英

ACX 08/01



# 目 录

健康是人类追求的永恒主题。然而,快节奏、高效率的工作,紧张、无规律的生活方式以及生活环境的恶化,都影响着我们的现代人的健康。为了促进人类健康,在饮食结构上,世界卫生组织进行了深入的调查后,排出了最佳食品榜。为了健康,那就请我们关注——

## 世界卫生组织推荐的最佳食品榜/1

世界卫生组织列出了最佳水果,这些水果的性状、化学组成、古代和近代研究状况是怎样的?这些水果对人们的身心健康究竟起哪些作用?食用这些水果有没有什么禁忌?我们对这些水果还需要哪些认知?请您品读关于——

## 最佳水果的营养诠释/6

瓜果菜蔬,馒头米饭;生猛海鲜,鱼油脂膏;煎炸烹炒,南北大菜;牛奶饮料、早茶果羹,营养味道尽在其中。补充营养,扶助正气,饮食科学乃养生保健的重中之重。世界卫生组织在充分调研的基础上,列出了最佳菜蔬。我们依次详解——

世界卫生组织推荐的最佳食品榜





## 最佳果蔬的养生功用/95

大脑是所有行动、感情、思想和情绪的统帅,是人体最重要的器官。人们有理由来爱护它。世界卫生组织为了促进人类健康,使人们增强健康意识,在强力推荐最佳水果和蔬菜的同时,还推荐了最佳健脑食品。我们对这些食物进行详实的说明,从而让您仔细地品味——

## 最佳健脑食品的健脑之功/174

有了最佳水果、最佳蔬菜,还有没有最佳肉食、最佳食用油和最佳汤食呢?世界卫生组织在关于最佳食品的调研上是全方位的,该组织不仅推荐了最佳水果和蔬菜,还推荐了最佳肉食、汤食和最佳食用油。本书向您详解——

## 最佳肉、汤、油的绝妙之处/284

### 最佳水果

|        |         |        |
|--------|---------|--------|
| 木瓜(6)  | 草莓(21)  | 橘子(30) |
| 柑子(41) | 猕猴桃(48) | 芒果(60) |
| 杏(66)  | 柿子(73)  | 西瓜(81) |

### 最佳蔬菜

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 红薯(95)   | 芦笋(105)  | 卷心菜(112) |
| 花椰菜(118) | 芹菜(123)  | 茄子(131)  |
| 胡萝卜(138) | 荠菜(148)  | 金针菇(155) |
| 雪里蕻(160) | 大白菜(166) |          |





### 最佳健脑食品

菠菜(174)

菜椒(199)

小白菜(221)

开心果(247)

杏仁(259)

韭菜(184)

豌豆(204)

核桃仁(225)

腰果(249)

大豆(269)

葱(192)

番茄(210)

花生(236)

松子(252)

糙米及猪肝(280)

### 最佳肉类和植物油

鹅肉(284)

玉米油(291)

鸭肉(285)

米糠油(293)

鸡肉(286)

芝麻油(294)

世界卫生组织推荐的  
最佳食品榜





健康是人类追求的永恒主题。然而,快节奏、高效率的工作,紧张、无规律的生活方式以及生活环境的恶化,都影响着现代人的健康。为了促进人类健康,在饮食结构上,世界卫生组织在进行了深入的调查后,列出了最佳食品榜。为了健康,那就请我们关注——

## 世界卫生组织推荐的 最佳食品榜

世界卫生组织推荐的最佳食品榜

健康是人类追求的永恒主题,没有健康,人类便失去了生存的价值。

当历史的时针转到了 21 世纪时,健康长寿,更加成为人们关注的话题,人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望,并努力实现健康长寿的目标。

然而,快节奏、高效率的工作;紧张、无规律的生活方式;生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等,无不影响着现代人的健康,使人体免疫功能下降,各组织器官功能失调,导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病。由此,有人说,21 世纪的许多疾病皆与生活方式和人们的饮食习惯有关。

的确,生命就像一架天平,天平的一端是你的饮食习惯,天平的另一端就是你的健康,也就是说,你对良好的饮食习惯遵循多少,你就能得到健康几何。其中,食物更是充当着一个极为重要的角色,一些对人体健康非常有益的食物,能让你的养生和健康工作达到事半功倍的效果。





## 世界卫生组织推荐的最佳食品榜

世界卫生组织(英文缩写“WHO”)执行委员会,在日内瓦召开的第113届会议上,对饮食、运动、生活习惯等议题进行了研讨,提出了全球健康新战略。健康新战略认为,不健康的饮食是导致众多疾病以及一些癌症在内的非传染性疾病的主要原因之一。据此,世界卫生组织提出了各类食物选择的建议,包括控制饱和脂肪酸的摄入量,以不饱和脂肪酸取而代之,多吃蔬菜、水果、豆类、粗粮等,以一种健康的饮食习惯对待生活。在这次会议上,世界卫生组织经过3年研究调查后,列出了最佳食品榜。

对世界卫生组织推荐的食物榜,广州军区广州总医院营养科的唐技师,从自身知识角度出发,提出了她的看法。

她认为,世界卫生组织推荐的最佳食品,均是从提高人体免疫功能、抗氧化、预防心血管疾病的发生、降低患癌症风险的角度出发的,食品榜中的食物都含有较多维生素A、维生素E、维生素C,并富含硒、吡啶等抗癌成分。同时,多食含粗纤维、多种矿物质和维生素的食物,控制过多不饱和脂肪酸的摄入也是很有必要的。

在此,我们将世界卫生组织推出的最佳食品排行榜和专家的解述介绍给大家,供大家作为饮食上的参考。

### ●最佳食品榜一

最佳水果:木瓜排在最佳水果的首位,其次是草莓、橘子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。

专家解述:最佳水果是以水果中的维生素、矿物质、纤维素以及热量的含量进行综合评估的。其中,木瓜是果中之王,所含有的木瓜碱具有抗癌作用。草莓、橘子、柑子、猕猴桃(奇异果)、芒果、杏、柿子、西瓜,富含维生素C、胡萝卜素,具有抗氧化、消除自由基,预防癌症发生的作用。自由基对人体的危害不会像





车祸、肿瘤、疼痛、高热等给人以直观的感受,是因为自由基存在于人体内,它的危害是从对细胞和组织的损伤开始,这个过程就像往一杯清水中放入无色的盐,只有盐放到一定量以后我们才能感觉到咸,如果超出一定的量就会苦。自由基,便是人体衰老的罪魁祸首。另外,这些食物在食用时也要控制食量,如柿子不宜多吃,否则容易形成胃石,橘子吃太多则容易上火。空腹吃水果也不见得好,两餐间吃比较恰当。

## ●最佳食品榜二

最佳蔬菜:红薯位居所有蔬菜之首,其次是芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、胡萝卜、荠菜、金针菇、雪里蕻、大白菜。

专家解述:红薯含丰富维生素 A,维生素 C 含量也较高,是抗癌的最佳蔬菜。芦笋可改善机体代谢,消除疲劳,所含有的以天门冬酰胺为主体的非蛋白质、含氮物质和天门冬氨酸就有此作用;所含的锰、铬对心血管病有预防作用;钼能阻断对人体有害的亚硝酸盐的合成(亚硝酸盐有致癌作用)。卷心菜、芹菜、茄子、金针菇、大白菜等含丰富的维生素 C 及抗氧化物质,可阻止致癌物质的活性,增加解毒化合物的数量,抑制亚硝胺、多环碳氢化合物等致癌物质。

## ●最佳食品榜三

最佳健脑食品:菠菜、韭菜、葱、椰菜、菜椒、豌豆、番茄、小青菜等蔬菜,核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等壳类食物以及糙米饭、猪肝等。

专家解述:对于大脑而言,并非所有的食品都有利。油炸食品、方便面、汉堡包、肥肉等食物可使脑血管壁发生变化,进而影响血液流量,导致大脑缺血。为了保护大脑,须吃一些能阻止脑血管病变的“还原物”。维生素 E 具有还原物的作用,能保持





## 世界卫生组织推荐的最佳食品榜

血管壁的弹性。下列食物含有维生素 E:核桃、花生、开心果、松子、杏仁、大豆等食物以及糙米。

猪肝含大量维生素 A 和维生素 B 族,营养价值高,而且价格低,是市场上容易购买的食物。但是不主张吃太多,因为猪肝毕竟是猪的解毒器官,现在周围的环境污染比较严重,猪进食的食物、生存的环境,都或多或少的受到一些污染,这样一来,猪的解毒器官也有一定被污染的可能性,人一旦进食后,也容易将污染的危害转移到人身上。

### ●最佳食品榜四

最佳肉类:鹅、鸭、鸡肉。

专家解述:鹅肉、鸭肉的脂肪虽不少于畜肉类,但其化学结构近似于橄榄油,有益于心脏病患者。鸡肉中的脂肪熔点比较低,与人体脂肪成分相似。肉类也是动物蛋白良好的来源。

### ●最佳食品榜五

最佳汤食:鸡汤。

专家解述:美国精神科医生发现,精神抑郁时,饮用鸡汤可以促进人体肾上腺素的分泌,使人精神振奋。另外母鸡汤中含有的特殊物质,有预防感冒的作用,特别适合春、冬季节饮用。

### ●最佳食品榜六

最佳食用油:玉米油、米糠油、芝麻油等较佳,植物油与动物油按 1:0.5~1:1 比例调配食用更好。

专家解述:玉米油、米糠油和芝麻油等油类含有大量不饱和脂肪酸,是人体组织的必需成分,又可清除血管壁上的胆固醇,在一定程度上可以减少患高血脂、动脉粥样硬化及冠心病的概率。食用油调配比例为 1:0.5~1:1,指的是植物油和动物油



的调配比例,也就是说多不饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的比例。植物油含多不饱和脂肪酸,而动物油则含不饱和脂肪酸(多不饱和脂肪酸与单不饱和脂肪酸的合称)。过多地食用多不饱和脂肪酸易产生自由基,会使血小板聚集、血栓形成,使人体老化和患癌症的可能性增加。但是从辩证法来说,适量的不饱和脂肪酸,特别是单不饱和脂肪酸也是必要的,因此,调和一定比例的动物油也对人体有益。

世界卫生组织推荐的最佳食品榜



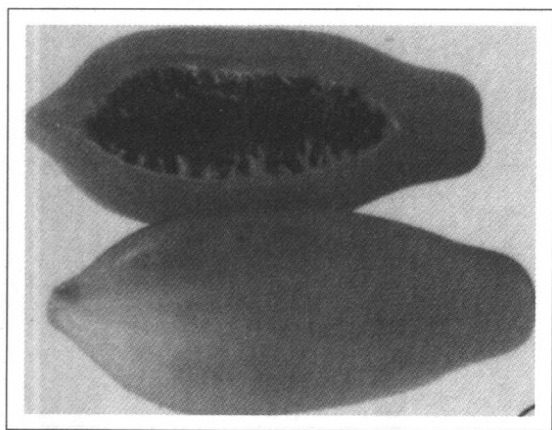


## 最佳水果的营养诠释

世界卫生组织推荐了多种水果,那么这些水果的性状、化学组成、古代和近代研究状况是怎样的?这些水果对人们的身心健康究竟起哪些作用?食用这些水果有没有什么禁忌?我们对这些水果还需要哪些认知?请您阅读关于——

## 最佳水果的营养诠释

### ● 世界卫生组织推荐的水果首推木瓜



天下宣城花木瓜,日华沾露绣成花。何须猴子强呈界,自有琼琚先告衙。

——南宋·杨万里《宣城·花木瓜》





庭下结芳心，好移栽碧甃梧桐双井。犹记蕊初含，妆痕淡，  
娇学棠红静。金飏剪剪，抱枝才觉轻衫冷。仙露成团，秋弄色，  
缥绿微赭难定。摘归珠阁相偎，奈温柔不改，花时本性。谁忍泛  
香瓿？罗帏里，旋买玉盘高映。余酣乍醒，夜来纤手和香凝。明  
把春情逗着，还许疗人愁病。

——清·曹溶《南浦·木瓜》

梨百损一益，木瓜百益一损。

——《民间谚语》

木瓜，亦称“万寿果”、“木冬瓜”、“番瓜”、“文冠果”、“木瓜  
实”、“铁脚梨”、“宣木瓜”等。木瓜学名 *Carico Papaya Linn*。  
木瓜属蔷薇科，落叶灌木或小乔木。树皮常作片状剥落，痕迹鲜  
明。叶椭圆形或卵形。春末夏初开花，花朵单生，淡红色。果实  
秋季成熟，长椭圆形，长 10~15 厘米，淡黄色，味酸甜，有香气。

木瓜果皮光滑美观，果肉厚实细致、香气浓郁，汁多、甜美  
可口、营养丰富，有“百益果王”之称。木瓜是一种营养价值极  
高且有益健康的水果，它又有“乳瓜”之称，是因其果实在未成  
熟前，如果用刀子在果实上划一刀，即会流出白色乳汁，故而得  
名。

木瓜之名是以“实小如瓜，味酸得木之正气”而得，由于形状  
有点像梨，所以又有海棠梨、铁脚梨之称。同属植物有木桃（西  
南木瓜），产于福建、浙江、陕西和两湖地区。威氏木瓜（杜木瓜）  
产于陕西、浙江；秋木瓜（又称滇木瓜），产于云南；光皮木瓜（榎  
植），产于华东地区及四川。虽然曹炳章曾说：“产地首推浙江淳  
安县，名淳木瓜，其外皮似绉纱纹，色紫红，体坚结肉厚心小个  
匀”。但历史上还是以安徽宣城木瓜最为地道。质量上等，但产  
量尚小。安徽省宣城自古以来就有种植宣木瓜的传统。据《宁  
国府志》载，“宣木瓜历代被宫廷选为贡品”。李时珍在《本草纲

世界卫生组织推荐的最佳食品榜

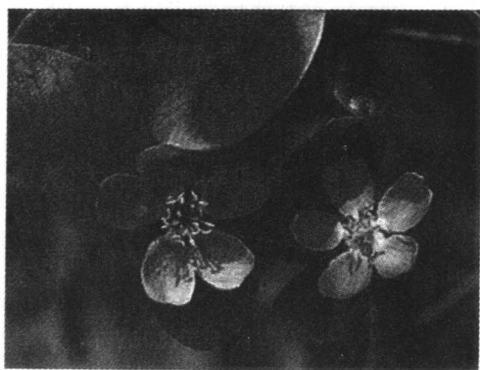




## 最佳水果的营养诠释

目》中说,“木瓜处处有之,而宣城者为佳”。宣木瓜由此得名。现在,宣城市宣州区新田镇是宣木瓜的主要产地,有“中国宣木瓜之乡”的美称。宣木瓜的鉴别方法很多,外貌特征的区别是:宣木瓜的干品为皱皮,而其他木瓜则为光皮。在我国四川、湖北、湖南,木瓜产量较大,占全国总产量的70%以上。云南、贵州、河南、山东、福建等省也有少量生产。

据日本《大和本草》云:日本产木瓜数种,一曰寒木瓜,二曰淀木瓜,三曰白木瓜,四曰长春木瓜,五曰唐木瓜,六曰草木瓜。另有番木瓜,虽有木瓜之名,但与药用木瓜迥



异,属热带名果。《植物名实图考》中记载:“产粤东,海南家园种植,果生如木瓜大,无毒,香甜可食。”据说这种番木瓜是随着哥伦布的足迹由原产地南美传入欧洲,以后又由葡萄牙人传入我国的。

木瓜的名字虽不洋气,但其花却是姿艳柔婉的名花,且花色香兼备,历来被视为观赏名木,由此有“国艳”、“名花”之誉。每当万物复苏,春天来临之时,它那细细紫褐色的枝条上,先花后叶,吐出朵朵蓓蕾。木瓜树冠疏散,姿态婆婆,繁葩满树,娇柔红艳,幽姿淑态,别具风韵,曾赢得历代不少诗人的赞吟。唐人刘言史曾形容丹阳人观赏此花的欢乐情景:





浥露凝氛紫艳新，千般婉娜不胜春。

年年此树花开日，出尽丹阳郭里人。

丹阳在今长江以南宣城一带。宋代爱国诗人陆放翁对此花更为偏爱，吟诗赋道：

为爱名花抵死狂，只愁风日损红芳。

覆章夜奏通明殿，乞借春阴护海棠。

木瓜花3~5朵簇生于绿枝上，朱红或粉红色，叶茂花繁，丰盈娇艳，宋代诗人张舜民曾作了很形象的描述：

簇簇红葩间绿菱，阳和闲暇不须催。

天教尔艳足奇绝，不与夭桃次第开。

有一报道：在河南蔚县陈家洼乡许家营村村口，有一棵傲然挺立的千年木瓜树。该树开了成千上万朵的白花，煞是引人注目。这棵千年木瓜树高达13米，直径1.3米，树杈像佛手擎天，在世界上极为罕见。经专家考证，该树已有1600年的历史。

木瓜果成熟期在9~10月份，实形椭圆，皮黄如蜡，香气甚浓，可作书斋清供。宋代范成大在一首题画诗中，深感木瓜的丰硕果实和艳丽的红花，非一般彩笔所能描绘，所以做诗云：

秋风魏瓠实，春雨胭脂花。

彩笔不可写，滴露匀朝霞。

木瓜，似梨非梨，似瓜非瓜，安徽宣城产的宣木瓜因果大肉厚，体糯味酸，果色鲜黄，馥花浓郁而闻名于世。正因如此，从南北朝宋帝刘裕时期开始，一直到大清王朝，上下千余年，宣城木瓜始终被奉为贡品供皇帝享用。我国1985年版的《药典》中，也以宣木瓜为正品。木瓜味酸带涩，一般不能鲜食，常加工成蜜饯、果酱等食用，还可制成“青丝”、“红丝”，为甜食、糕点中不可缺少的佐料。由于宣木瓜香味浓郁，有人藏于衣柜、箱底，开启时可闻到木瓜散发出来的特殊香味。也有人置于案头、书桌上，作为观赏之物，阵阵清香飘拂，使人心旷神怡。陆游曾对此情景





## 最佳水果的营养诠释

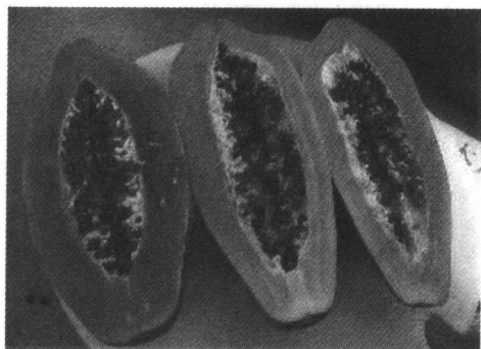
吟诗赞叹：

宣城绣瓜有奇香，偶得并带置枕旁。

六根互用亦何常？我以鼻嗅代舌尝。

关于木瓜还有一个历史故事：春秋战国时，王霸争雄。当时狄国比卫国强大，将卫国打败。卫国人沿通粮河道而逃，齐桓公出手相救，并封给他们土地，赠给他们车马器等。卫国人十分感激齐桓公，便作歌说：“投我以木瓜，报之以琼琚。”其实，在当时，卫国王君无力以报，只是表示永远与齐国友好相处，故卫国与齐国结成联盟。《诗经》对此曰：“木瓜，美齐桓公也。”即木瓜传齐桓公美名永芳千古。

木瓜多呈纵剖两半的长圆形。长4~9厘米，宽2~5厘米，厚1.2~2.5厘米。表面紫红或红棕色，有不规则的深皱纹。剖面边缘向内卷曲，中部凹陷，果肉



肉红棕色。种子扁长三角形，多脱落，脱落处平滑光亮，质坚硬。气味清香，味酸。以果面紫红、皱缩、肉厚坚硬、味酸涩者为佳。

木瓜果形长圆丰满，肉厚籽少，有桂花香味。木瓜果实硕大，其果一般重1~2千克，大的6~7千克。木瓜果肉滑、味甜，除鲜食口味清甜外；还可炖食，冰糖炖木瓜可清心润肺，医治喉炎等疾患；未成熟的木瓜可糖渍，作蔬菜煲汤食用，或腌制成“咸酸木瓜”。《广谱群芳》谓：木瓜“除解食外，可蜜渍为果饅。去籽蒸烂，捣泥入蜜，与姜共煎，作成果酱，可保存致远。”将木瓜煮

