

SHWENBOOK 健康典
百世文庫

全新彩裝

vegetables

蔬菜营养疗效

[美]卡洛尔·安·林斯勒/著 马睿/译

THE NEW COMPLETE BOOK OF FOOD

新食物营养疗效圣典·2

中国轻工业出版社



蔬菜营养疗效

THE NEW
COMPLETE
BOOK 新食物营养疗效圣典·2
OF FOOD

免责声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确，并且是最新信息，但是医学知识是不断变化的，而且在具体环境中的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的医疗专家。

本书的内容绝不能作为专业医疗建议的替代，在采用本书的信息前应先咨询专业医护人员。无论是作者还是出版者都不能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺！



The New Complete Book of Food by Carol Ann Rinzler © 1999

Published under license from Facts On File, Inc., New York

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.

Published by arrangement with Collins & Brown Limited,

Through Newland Associates, USA

All rights reserved.



THE NEW COMPLETE BOOK OF FOOD

SHWENBOOK 健康
百世文库 经典

新食物营养疗效圣典 · 2

蔬菜营养疗效



[美] 卡洛尔·安·林斯勒 / 著 马睿 / 译



 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2005 中国轻工业出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜营养疗效 / (美)林斯勒著; 马睿译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.7
(新食物营养疗效圣典)

ISBN 7-5019-4967-0

I. 蔬… II. ①林…②马… III. ①蔬菜—食品营养②蔬菜—食物疗法
IV. ① R151.3 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 063443 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 劳国强 装帧设计: 阿元工作室

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: 北京恒信邦和彩印有限公司

(北京昌平区小汤山镇工业园区, 邮编: 102211)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 6

字 数: 82 千字

书 号: ISBN 7-5019-4967-0/TS · 2872 定 价: 26.80 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-3565

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-64448949

50493S1X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

目 录

如何使用本丛书 /6

黄瓜(腌黄瓜) /10

番茄 /12

土豆 /16

洋葱

(细香葱、韭葱、青葱、叶葱) /19

绿叶蔬菜(甜菜叶、牛皮菜叶、羽衣甘

蓝叶、蒲公英叶、散叶甘蓝、芥菜叶、

萝卜叶、水田芥) /22

关于营养素/食用疗效/与 该食物相关的副作用



胡萝卜 /26

菠菜 /28

南瓜 /32

大蒜 /34

豆芽 /36

西葫芦 /38

茄子 /40

芹菜 /42

卷心菜(白菜、绿卷心菜、红球甘蓝、皱
叶甘蓝) /44

莴苣(莴笋、蝶头莴苣、莴苣菜、长叶莴

苣、脆头莴苣、菊苣、绿色或红色散叶

莴苣、萝卜苣) /48

辣椒(青椒、红辣椒、墨西哥胡椒、西班

牙甘椒) /50

萝卜(大白萝卜) /54

甜菜 /56

西兰花 /58

菜花 /62

芽甘蓝 /64

芦笋 /68

蘑菇 /70

甘薯 /74

洋葱 /76

豆类(黑豆、鹰嘴豆、菜豆、海军豆、

白豆) /78

豌豆(糖荚豌豆、干豌豆) /82

小扁豆 /85

大豆 /88

嫩菜豆

(食荚菜豆、青豆、黄荚种菜豆) /93

怎样吃最有营养/食物与药 物的相互作用/如何选购、 烹制、贮存



如何使用本丛书

想想看,一个葡萄柚和一片阿司匹林是不是很相似?

它们都能让你觉得舒服:阿司匹林可以缓解头痛,葡萄柚可以治愈(或预防)坏血病。另一方面,两者都有副作用(阿司匹林可能导致胃出血,葡萄柚则可能引发过敏反应)。两者都能与各种药物发生相互作用(阿司匹林可与“血液稀释药物”发生作用,和葡萄柚发生相互作用的药物——猜猜是什么——是阿司匹林)。

最近的研究又提出了各种并非根源于民俗的理论,诸如富含类胡萝卜素的蔬菜和水果可以防癌,或者在十字花科植物中发现了抗癌物;苹果、大麦、豆类、大蒜和燕麦可降低胆固醇,鱼和(适量的)酒精可以保护心脏,以及富含膳食纤维的食物可以预防糖尿病等。

这当然不是什么新鲜事儿啦,食物自古以来一直就有药用。古罗马人用红酒给伤口消毒,古埃及人用蜂蜜加速伤口愈合。阿兹特克人将巧克力看做春药。犹太老祖母用鸡汤治疗感冒。

但我们现在理解了这些民间偏方背后的道理。红酒能消毒是因为酒精,喜水的蜂蜜可吸吮液体、杀死细菌并给新细胞的生长提供营养。巧克力中的甲基黄嘌呤刺激物(咖啡因、茶碱、可可碱)是提神的,鸡汤中的蒸汽(以及热汤本身)可以刺激人体中自然分泌物的流动,使鼻孔畅通。简言之,从前的民俗如今成了营养学方面的正确命题,这正是本丛书所要揭示的一点。

你将在本丛书中发现什么

这套独一无二的系列书为我们提供了关于食物的药用和营养方面的最新、最客观的信息,包括有关各种主要营养素(糖类、蛋白质、脂肪、纤维、维生素和矿物质)含量的重要内容。此外,还指出了各种食物可能具有的害处(高胆固醇、高脂肪、高钠)以及如果吃法不对或烹制不当,它们还可能具有哪些毒性,同时还列出了食物之间的相互作用,包括对健康有益的作用和对健康有害的作用。

在每个词条下都有营养简介,总结这种食物的营养含量——热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维,以及维生素和矿物质。

何谓低、中、高含量

热量值

指每100克食用量的食物中所含的热量。

在一个多样化的饮食结构中,一份100克食用量的食物中若含50千卡以下的热量则被认为是低热食物;若含50~250千卡热量,则为中热食物;含250千卡以上热量的食物则被认为高热食物。

蛋白质

一份食物中若有5%以下的热量是来自蛋白质的,则该食物为低蛋白食物;有5%~20%的热量来自蛋白质的食物为中蛋白食物;而20%以上的热量来自蛋白质的食物则是高蛋白食物。

脂肪

一份食物中若有30%以下的热量是来自脂肪的,则该食物为低脂食物;有30%~50%的热量来自脂肪的食物为中脂食物;而50%以上的热量来自脂肪的食物则是高脂食物。注:每克脂肪含9千卡热量,因此对于30%的热量来自脂肪的食物

来说,每100千卡热量中约有3克脂肪。而对于50%的热量来自于脂肪的食物来说每100千卡热量中约有6克脂肪。

饱和脂肪

每份中所含饱和脂肪低于1克的为低饱和脂肪食物;所含饱和脂肪为1~2克的为中饱和脂肪食物;含有2克以上饱和脂肪的为高饱和脂肪食物。

胆固醇

每份中所含胆固醇低于20毫克的为低胆固醇食物;所含胆固醇为20~150毫克的为中胆固醇食物;含有150毫克以上胆固醇的为高胆固醇食物。

碳水化合物

一份食物中若有20%以下的热量是来自碳水化合物——包括糖、淀粉和膳食纤维——的,则该食物为低碳水化合物食物,有20%~60%的热量来自碳水化合物的食物为中等,而60%以上的热量来自碳水化合物的食物的碳水化合物较高。

膳食纤维

每份中所含纤维低于1克的为低纤维食物;所含纤维为1~2克的为中纤维食物;含2~5克纤维的为高纤维食物。含有5克以上纤维就很高了。

钠

每份中所含钠低于50毫克的为低钠食物;所含钠为50~125毫克的为中钠食物;含有125毫克以上钠的为高钠食物。

更详细的营养指南

这种食物中含有哪些纤维?所含的脂肪主要是饱和脂肪酸还是不饱和脂肪酸?其中有没有高质量的蛋白质,也就是说,其蛋白质中所有人体必需氨基酸的含量够不够?这种食物中是否含有抗营养素(如生蛋白中的抗生物素蛋白就可以使一种叫做生物素的营养素失去活性)?它是否含

有天然毒素(如土豆或番茄的青色部分就含有一种叫做“茄碱”的神经毒剂)?这部分内容为读者提供的正是这类问题的答案。还有,你常常会在任何关于维生素、矿物质和其他营养素的讨论中看到“RDA”,这三个字母是“建议日摄入量”的缩写,是美国国家研究所认为预防健康人出现各种缺乏症(如维生素C缺乏症,可表现为坏血病)所必需的营养素摄入量。另一个营养学领域的标准是国际单位,其通常被用来描述维生素A和维生素D的摄入量。

了解怎样吃最有营养可以改善你的膳食质量。比方说,好几种谷物中富含的氨基酸在豆类中的量都是很有限的。反之亦然。因此将豆子和谷物一起食用就能够“补全”这两者中的蛋白质,这显然是营养上的额外收获。

如何选购

这部分教你如何在市场上用精明的头脑选出最新鲜、最安全的商品。最基本的当然人人都知道(如发黄的莴苣不能买),但那是为什么呢?本丛书将告诉你其背后的道理(如随着莴苣由嫩变老,绿色的叶绿素慢慢消失,黄色的类胡萝卜素凸显出来)。

如何贮存

回到家里,你最大的问题就是如何为食物保鲜。有些食物需要冷藏,而另一些食物只要放在阴凉干燥的储藏柜里就可以了。有些则需要不止一种方法来保存。拿番茄来说吧,在藤蔓上成熟且还没有完全变红的番茄在室温下放几天后会更加多汁而好吃。而人工催熟的则要变软了才好吃。想知道更多的这类知识,翻翻如何贮存吧。

如何烹制

是不是该吃了?这时候就让我们看一看如何烹制吧。本节将告诉读者如何处理自己要烹制或者想要吃的食物。当然,它

们都是有相关的科学根据的。比如，要在临吃之前切绿叶蔬菜，这样它们吃起来会依然嫩嫩，同时还能预防维生素C的流失，因为被破坏的绿叶细胞会释放一种叫做抗坏血酸氧化酶的抗维生素C酶防止维生素C被氧化。我们一般都在铜制的碗里打蛋白，因为铜碗表面剥落的铜离子可以对蛋泡沫起稳定作用。我们通常在流动水的下面剥洋葱，因为这样可以稀释洋葱中所含的让我们泪流不止的硫化合物。

烹制会对该食物产生何种作用？太多了。加热会使糖和蛋白质结晶，而形成一种好吃的硬皮；芳香分子移动得更快，产生一种诱人的香味；色素与氧气或其他化学物质相结合会使食物变成棕色或草绿色。这些反应都是我们再熟悉不过的。本丛书就是要告诉诸位“如何”以及“为什么。”

还有其他加工方法会产生何种影响的问题。加工通常会改变食物的口感，还会改变食物的营养价值。冷冻过的土豆和胡萝卜在解冻后通常会变成糊状；罐头装的蔬菜则可能造成维生素C的流失。有时，加工甚至可能给食物带来某种潜在的危：对亚硫酸盐过敏的人食用用硫化合物加工过的干果就可能有致命的危险。

食用疗效

这就很自然地引发了另一个问题——食物的食用疗效。本丛书所提供的信息都是最新的研究成果，但这一领域的研究方兴未艾，这方面的结论也是不断更新的，没有一家敢说自己是绝对真理。读者在这里读到的仅仅是指南而不是定论。与该食物相关的副作用和食物/药物的相互作用也是一样。

你将在本丛书中得到什么启发

谁要想从日常所吃的食物中获取最大量的营养，谁要想避免那些几乎一定会出

现的饮食和烹调错误，本丛书就是“必备的经典”。本丛书将告诉你如何从我们购买和消化的食物中获取最大的营养价值，并提供了实用的建议，告诉我们为保证食物的天然营养价值，避免其所固有的某种风险，应该怎么挑选、存放、烹制——甚至对于某些食物还告诉我们应该怎么吃。比如在烹制豆芽菜时，你就要注意在购买后的几天内以最简单的方法烹制，以便从这种富含维生素C的食物中获取最大的营养。如果你知道，具有两种抗癌功效的神奇西兰花却可能因过度食用而抑制甲状腺激素时，就会理解饮食的多样化和适度节制还是很重要的。

本丛书还将帮你认识到，并不是所有的全麦食物都是普遍有益的。有时因为某种健康方面的问题，就不再适合食用某种食物了。比如，痛风的人应限制豆类的食用量，而有医嘱要求低钠饮食的人则应控制某些绿叶蔬菜的摄取。还有，某些食物、营养素或药物之间可能会产生某种相互作用——这些作用可能是有害的，也可能是有益的。比如，建议柑橘类水果应该和富含铁的蔬菜和肉一起吃，因为这些水果中的维生素C可以增加人体对铁的吸收。那些服用抗凝血药物的人则不应食用过量的绿叶蔬菜，因为这些食物中的维生素K会降低药物的有效性。

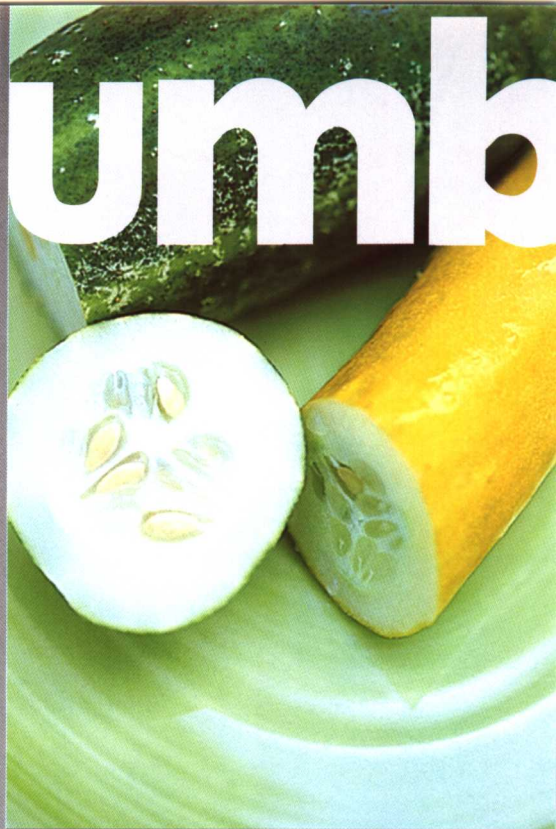
你还将通过本丛书了解到在家中烹制以及在食品加工厂加工会对食物产生什么样的影响。不想吃深绿褐色的绿叶蔬菜？很快地蒸一下，或者更好的办法是加一点点水，放在微波炉里煮一下，就可以避免各种酸对于绿色的叶绿素的褪色作用了。

总而言之，注重生命健康的美食者万不可不读本丛书，如果你关注安全的健康的饮食，本丛书就是你一生的健康行动指南。



vegetables power





黄瓜(腌黄瓜)

热量值：低

蛋白质：中

脂肪：低

饱和脂肪：低

胆固醇：无

碳水化合物：高

纤维：低

钠：低

可从中摄取的主要维生素：

维生素C

可从中摄取的主要矿物质：铁、钾

与该食物相关的副作用

肠胀气。某些过敏性体质的人觉得吃黄瓜后“有胀气”。泡菜、腌制以及加热能够消灭黄瓜中酶的活性，减少发生在部分人身上的这种胀气反应——不过也有人会觉得那还不如新鲜黄瓜吃了舒服。

关于营养素

黄瓜中大多都是水分(96%)。麦麸中的膳食纤维只能够贮存相当于其重量的6倍的水分，而与之相比，黄瓜中的膳食纤维能够贮存相当于其重量的30倍的水分，从这一点上来说，黄瓜中的膳食纤维是独一无二的。但也正是因为黄瓜中的水分太多，也就没有剩下多少空间容纳其他营养素了。2盎司的新鲜黄瓜片中含有不到1克的膳食纤维，维生素和矿物质就更微不足道了。

食物 / 药物的相互作用

粪便中的潜隐血测试呈假阳性。对排泄物中的隐性血进行愈疮木测试所依赖的是单螺旋结构的愈疮木酸，这种化合物能使血样中出现蓝色， α 愈疮木酸也能使黄瓜中的天然过氧化物物质呈现出蓝色。在进行愈疮木测试前72小时内食用黄瓜，会造成粪便中的潜隐血呈假阳性，而实际上可能并非阳性。

单胺氧化酶抑制剂。单胺氧化酶抑制剂是一种用作抗抑郁剂或抗高血压药的药物。它们抑制人身体内天然生成的代谢酪胺的酶的活动，许多发酵或放老的食物中都含有酪胺。酪胺可收缩血管，增高血压。如果你在服用单胺氧化酶抑制剂的同时吃泡菜等含有酪胺的食物，就不能够有效地消除身体内的酪胺。结果会导致一种高血压危机。

怎样吃最有营养

生吃，将新鲜黄瓜切片，带(未打蜡的)皮一起吃。

如何烹制

将黄瓜在自来水下清洗干净。要看黄瓜是不是打过蜡的，你可以用手指甲在其表面轻轻刮一刮，检查一下指甲上有没有蜡末。如果其表面有蜡，你可以削皮，但要在食用之前削，因为将黄瓜切成片会撕裂它的细胞壁，释放出一种可氧化并破坏维生素C的酶。

如何选购

选择什么样的：摸上去坚硬的黄瓜，外皮呈绿色，未打蜡。自然状态下的黄瓜皮既不光滑发亮，也不是深绿色的，这些都是为了防止黄瓜在运输和储存过程中丧失水分而在其表面打蜡后的特征。尽管所打的蜡是可食的，但有些人觉得还是不吃它们好，因为这会妨碍我们从黄瓜中摄食膳食纤维。要想看看未打蜡的黄瓜是什么样的，可以去买些腌黄瓜，比较一下它们在色泽和口感上有什么区别。

选择根茎部的折断处很干净的黄瓜。如果根茎处有不均匀的撕裂痕迹，则表明黄瓜是在成熟之前从藤上摘下来的。严格来说，我们在市场上根本买不到成熟的黄瓜。真正成熟的黄瓜应该有很大很硬的种子，那样的黄瓜就不好吃了。

不要什么样的：外皮发黄的黄瓜。这表明黄瓜放的时间太长，叶绿素已经褪去，表层以下的类胡萝卜素显现出来。胀大发软的黄瓜也过了新鲜期了。

如何贮存

将黄瓜储存在冰箱里并尽快食用。黄瓜中没有淀粉可在其变老的过程中转化成糖，因此在离开黄瓜藤后它们不会越来越甜，但是由于细胞中的果胶吸收水分，黄瓜会变软。你可以将黄瓜切成片，放在盐水里泡一下，以此来使变软的黄瓜重新变硬。通过渗透反应，黄瓜细胞中未加盐、低密度的水分将穿过细胞壁流到高密度的加盐的水分中，这样黄瓜就会更坚硬一些了。

其他加工方法会产生何种影响

泡菜。黄瓜中并不含有大量的铁，但是泡菜黄瓜就不同了。如果在铁缸里腌制，泡菜黄瓜会从铁缸里获取铁，这样每次吃泡菜黄瓜时会摄取1毫克的铁。在不锈钢罐子中加工的泡菜黄瓜，以及自己家里在玻璃或陶瓷罐中加工的泡菜都不含铁。

power



番茄

热量值：低

蛋白质：中

脂肪：低

饱和脂肪：低

胆固醇：无

碳水化合物：高

纤维：高

钠：低

可从中摄取的主要维生素：

维生素 A、维生素 C

可从中摄取的主要矿物质：钾

怎样吃最有营养

新鲜成熟的番茄最有营养。

带籽吃(其含有丰富的维生素C)。烹制时加点油，这样可以获得更多的番茄红素。



食品中的番茄红素含量 (每盎司中含多少毫克的番茄红素)

新鲜番茄	3
番茄罐头	3
番茄汁	3
番茄沙司	5
番茄酱	5
西瓜	1

资料来源：美国番茄研究会。

关于营养素

番茄中含有大量的膳食纤维，番茄皮和番茄籽中都含有不可溶的纤维素和木质素。它们含有维生素 A，不过其含量并没有我们想像的那么多，因为红色番茄的色素是番茄红素，这种类胡萝卜素中的维生素 A 活性很小。番茄中富含 B 族维生素叶酸，还是维生素 C 很好的食物来源，后者主要存在于番茄籽周围的胶性物质中。

一个新鲜的中等大小(直径 2.5 英寸)的番茄中含有 2 克膳食纤维，760 国际单位维生素 A (男性推荐日摄入量的 15%，女性推荐日摄入量的 19%)，以及 23~32 毫克维生素 C (推荐日摄入量的 32%~53%)。番茄中维生素 C 的含量取决于其采摘的时间。在 6 月到 10 月间采摘的番茄中所含的维生素 C 要比其他时节采摘的番茄多。

番茄是茄属植物的一种。该属植物的其他成员有茄子、辣椒、土豆和某些蘑菇。这些植物可产生一种叫做多糖基萜酮的天然神经毒素。番茄中的多糖基萜酮是 α -番茄碱，存在于番茄表面发绿的部分。成熟的番茄几乎不含 α -番茄碱。据估计，一个成年人一次要吃 150 个小的绿色番茄，所含 α -番茄碱才可达到致命的剂量。不过一般认为，摄食不到 2 盎司的番茄叶子即可使一个成年人致死。



食用疗效

预防某些癌症。红色的类胡萝卜素番茄红素是一种非常有效的抗氧化剂。它似乎能够降低前列腺癌的发病风险,在以色列本-古里安大学医学院和特拉维夫索罗卡医疗中心进行的研究表明,如果在其饮食中加入番茄红素的话,喂食过致癌化学物质的小动物们患乳癌和子宫内膜癌的风险较低。

和深红色、在藤上自然成熟的番茄相比,白色、黄色和绿色的番茄以及采摘后成熟的番茄中所含的番茄红素较少。番茄沙司和炖番茄或罐头番茄等番茄食品富含番茄红素。番茄红素是脂溶性的,在烹制番茄的过程中加入一点点油或奶酪即可促进人体对于番茄红素的吸收。

降低心脏病的发病风险。1993年,一项跨越9个国家,共1410人接受问卷的EURAMIC调查表明,饮食结构中含有较高 β -胡萝卜素的男性患心脏病的风险较低, β -胡萝卜素是水果和蔬菜中所含的一种抗氧化色素。而到1997年,正当该项调查的后续研究苦于未能证实这些调查结果之时,来自北卡罗来纳大学的研究人员重新分析了EURAMIC调查的数据,发现真正的保护性物质是番茄红素而非胡萝卜素。番茄红素似乎能够与多不饱和脂肪酸协同作用。对于那些体内脂肪中有16%以上为多不饱和脂肪的人来说,其裨益最为明显。

钾的裨益。因为钾是通过尿液排泄的,所以服用利尿剂的人通常会被建议摄食富含钾的食物。此外,富含(食物来源的)钾的饮食结构也可降低中风的风险。据1998年哈佛公共卫生学院对一项来自长期卫生专业人员研究的数据进行的分析表明,与每天吃4份以下高钾食物的男性相比,每天吃9份高钾食物的男性患中风的风险要低38%。对于患有高血压的男性

来说,每天摄食1000毫克钾补品——大约相当于1个半新鲜番茄中所含的钾——可将中风的风险降低60%。

作为抗坏血病剂。新鲜番茄中富含维生素C,有助于预防坏血病,后者即维生素C缺乏症。

power



与该食物相关的副作用

橙色皮肤。番茄中所含的红色类胡萝卜素、番茄红素可以储存在皮下的脂肪层中。如果食用过量的番茄(或胡萝卜),则类胡萝卜素可能会将我们的手掌、脚心甚至其他部位的皮肤都变成橙黄色。一旦降低这类食物的食用量,这种(无害的)颜色会立即消退。

食物 / 药物的相互作用

肿瘤化验呈假阳性。类癌瘤(可能产生于内分泌系统的组织,如肠道和肺中)分泌出5-羟色胺,这种天然的化学物质能使血管扩张或收缩。因为5-羟色胺是随尿液排出体外的,这些肿瘤的诊断也就依据尿液中5-羟色胺的副产品水平的高低。番茄中含有大量的5-羟色胺;在内分泌肿瘤化验前3天如果吃番茄的话,可能会产生假阳性的结果,也就是说你根本没有肿瘤而化验结果却显示有肿瘤。(其他5-羟色胺含量较高的食物有鳄梨、香蕉、茄子、菠萝、李子和胡桃。)

如何烹制

将番茄在冷的自来水下清洗干净,然后切片食用。或者可以将它们放到沸水中泡一下,然后再转到一个漏勺中,沉到一碗冷水里,就能很方便地去皮了。温度的变化可破坏皮下的那一层细胞,使番茄皮很快脱落。

要去掉番茄籽,可将番茄拦腰切成两半,轻轻地挤压其中的一半,沿着边将番茄切到一个碗里。番茄籽很快就能冒出来了。

烹制会产生何种作用

在给番茄加热时,其细胞壁中可溶的果胶会溶解,番茄的果肉会变成糊状。不过番茄籽和番茄皮会因为不可溶的纤维素和木质素而变得更硬。如果你要烤制番茄的话,番茄籽和番茄皮还是很有用的(番茄皮的作用相当于一个天然的杯子),但要是你用来做汤或者炖菜的话,这两样就没有什么用了。如果将未剥皮的番茄放到菜中,番茄皮就会裂开,从番茄上剥落,卷起来,形成很坚硬的球状或条状物。

维生素C对热很敏感。烹制番茄中所含的维生素C要少于新鲜番茄,不过其维生素A不会流失,因为类胡萝卜素对一般烹制过程中的加热没有什么太大的反应。



其他加工方法会产生何种影响

人工催熟。番茄是四季生蔬菜。夏季的番茄可以就近采摘后在市场上出售,无须远程运输,因而可以采摘在藤上成熟的番茄。而到了冬季,番茄必须从很远的地方托运,因此需要在外皮还有一点绿的时候采摘,这样才不至于在路上腐坏。无论是在藤上,在运输过程中还是在家中的厨房里,番茄总是会产生乙烯,这种天然的催熟剂会促使番茄外皮由绿色变为红色。冬天,如果番茄在运到市场的时候仍然是绿色的,人们就会给它们喷上乙烯使之变成红色。这些番茄被称为催熟的番茄(与在藤上自然成熟相对)。如果番茄是催熟的,在室温下储存是无法使之变软的。它们应当冷藏,以防腐坏。

榨汁。在美国境内出售的包括苹果汁在内的所有果汁中,有98%都经过高热杀菌,以阻止所有自然酶的活动,否则这些酶会将糖变成酒精。高热杀菌过程还可保护果汁不会受到有可能有害的细菌和霉菌的侵害。在出现了好几例由于饮用了含有大肠杆菌的未经高热杀菌的苹果汁而致死的情况后,美国食品及药品管理局规定,所有的水果和蔬菜汁必须在包装上贴上警告标签,告诉人们该果汁是否经过高热杀菌。到2000年左右,所有果汁都必须经过灭菌或消除细菌活性的加工过程。

罐头。大多数番茄罐头都是加了盐的。除非另贴标签,其应该被看做高盐食物。注意:肉毒杆菌微生物的毒素可导致肉毒杆菌在一种无空气的非酸性环境(如番茄罐头内)中繁殖。因为番茄是一种酸性食物,许多人想当然地认为肉毒杆菌微生物不会在番茄罐头中生长,但还是有报道说出现了受到肉毒杆菌污染的番茄罐头。因此,番茄应该和任何其他罐头食物一样进行处理。在食用之前应该彻底烹制一下。未开封而鼓起的罐头则应立即扔

掉。还有,看上去或闻上去只要有一点点不新鲜应立即扔掉,千万不要尝。

无菌包装。包装在无菌盒中的番茄吃起来可能会比番茄罐头新鲜一些,因为它们在加工之前只进行了很短时间的烹制。

晒干。晒干的番茄可在冰箱里存放几个月时间。如果没有用油涂过,则必须在食用之前“涂一层油”。将其在沸水中冲洗几分钟,然后滤干、浸泡、切碎,在一两天内食用。或者浇上橄榄油将其覆盖,存放在冰箱里。

如何选购

选择什么样的:光滑的圆形或椭圆形番茄。番茄的重量应该较大,果肉应该较为坚实,而不要一捏就出水。如果打算立即食用,最好选择外皮呈深橙色的成熟番茄,如果打算储存几天,可选用外皮还稍微有一点黄色的番茄。

选择形状像梨的意大利番茄制作番茄酱。其所含的水分要少于普通番茄,同时含有更多的糖分。

不要什么样的:碰伤的或者靠近茎部的那一头有霉斑的番茄。表面有损伤的番茄内部可能已经腐烂,而发霉的番茄可能有霉菌毒素,即霉所产生的毒素。

如何贮存

将未成熟的番茄储存在室温下,直到其完全变成橙红色。在成熟之前从藤上采摘下来的番茄如果继续在15~23℃的室温下放熟的话,是最有营养的。应避免阳光直接照射,因为那样可能会使番茄在还没有成熟的时候就变软了,破坏其中的维生素A和维生素C。外表呈黄色和浅粉色的番茄在室温下放3~5天就熟了。

成熟的番茄应冷藏,以溶解其细胞壁中的果胶,破坏继续使之成熟的酶的活性。完全成熟的番茄应在3天内食用。

土豆

热量值：中

蛋白质：中

脂肪：低

饱和脂肪：低

胆固醇：无

碳水化合物：高

纤维：高(带皮)

钠：低

可从中摄取的主要维生素：

叶酸、维生素C

可从中摄取的主要矿物质：钾

关于营养素

土豆是一种高碳水化合物食品，富含淀粉和膳食纤维，包括土豆皮中不可溶的纤维素和木质素，以及土豆中可溶的果胶。在土豆贮存的过程中，其淀粉会慢慢地变成糖。土豆贮存的时间越长，味道就会越甜，那样的土豆就不好吃了。

土豆的蛋白质中的两种人体必需氨基酸——甲硫氨酸和胱氨酸——的含量非常有限。土豆是B族维生素叶酸和维生素C的绝好来源。新鲜土豆中所含的维生素C要多于贮存了一段时间的土豆；贮存3个月，土豆中的维生素C会流失1/3；在6个月，流失量将达到2/3。

一个7盎司的(带皮)烤土豆中含有4克膳食纤维，5克蛋白质，22微克叶酸(男性推荐日摄入量的11%，女性推荐日摄入量的12.2%)，以及26毫克维生素C(推荐日摄入量的43%)。

土豆是茄属植物中的一员，茄科植物包括茄子、辣椒、番茄。这些植物能够产生一种叫做多糖基莨菪酮的天然神经毒素。

土豆中的多糖基莨菪酮是茄碱，这种化学物质能够干预乙酰胆碱酯酶的活动，后者是使细胞能够传导脉冲的神经传递素。

茄碱是由植物的绿色部分，如叶子、茎部和外皮中的任何绿色部位形成的。比起在阴暗处储存的土豆来说，曝露于光下的土豆产生茄碱的速度更快，其量也更大，但是所有的土豆都或多或少会产生茄碱。茄碱不溶于水，也不会受到加热的破坏；如果生土豆中有茄碱，将其煮熟后也还是含有茄碱。据估计，对于一个成年人来说，需要一次摄食大约3磅的土豆或者2磅的土豆皮，其胃肠道或神经系统才会出现一点点茄碱毒性的体征。而对于儿童，这两个数字要少一些，分别是1.5磅土豆和1.4磅土豆皮。不过最安全的办法是将土豆中发芽的部分或外皮上有绿色斑状的部分扔掉。

怎样吃最有营养

低碳水化合物饮食。

低盐饮食(罐头土豆、薯片、薯条等)。

power

