

医食同源 · 源自《本草纲目》的蔬果食疗养生法



本草纲目蔬果排行金榜



100种蔬果食疗养生事典

王学点◎编著

中医师建议

轻松挑



买对好蔬果

简单煮



做出营养餐

聪明吃



吃出好气色

巧妙治



祛除小病痛



吉林出版集团有限责任公司



本草纲目蔬果排行金榜

100种蔬果食疗养生事典

选题策划：含章行文·东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：赵 娜

装帧设计：含章行文·东方智学



图书在版编目(CIP)数据

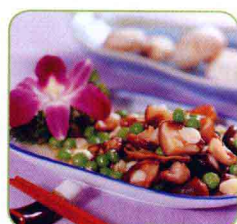
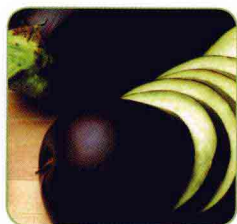
本草纲目蔬果排行金榜 / 王学点编著. —长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.2
ISBN 978-7-5463-2234-6

I. ①本… II. ①王… III. ①本草纲目 - 蔬菜 - 食物
养生 - 基本知识②本草纲目 - 水果 - 食物养生 - 基本知识
IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第014340号

书	名：本草纲目蔬果排行金榜
编	著：王学点
出	版：吉林出版集团有限责任公司
地	址：长春市人民大街4646号(130021)
印	刷：北京蓝图印刷有限公司
开	本：889mm×1194mm 1/16
印	张：14
字	数：214千字
版	次：2010年3月第1版
印	次：2010年3月第1次印刷
书	号：ISBN 978-7-5463-2234-6
定	价：36.80元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)



前言 · 掌握食物营养值 健康生活第一步 / 蔬果、谷物的五色与五味 9

食物营养分类排行榜 · 熬夜族 / 上班久坐族 / 抗辐射 / 抗干燥 / 防早衰 / 排毒素 / 促代谢 / 提高免疫力 / 防感冒 / 促消化 / 好睡眠 / 调气色 / 更年期 / 延缓衰老 16

part 1 蔬菜篇



茎叶类

白菜	维生素含量约为苹果的7倍	32
菠菜	含丰富维生素、矿物质的元气之源	34
油菜	所有蔬菜中，钙含量最丰富的蔬菜	36
苋菜	维生素C含量居绿色蔬菜第一位	38
生菜	含有膳食纤维和维生素C的减肥菜	40
空心菜	含有烟酸、维生素C，可降脂减肥	42
韭菜	所含蒜素能提升维生素B ₁ 的吸收	44
葱	具保温身体、发汗的作用，可治疗感冒	46
芹菜	高血压患者的首选蔬菜	48
茭白	补充人体营养物质，健壮身体	50
蒜薹	丰富的纤维素，可防治痔疮	52

目录 contents



白菜：解渴利尿，通利肠胃



生菜：清热爽神，清肝利胆



香菜：发表透疹，消食开胃



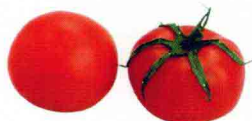
黄瓜：清热利水，解毒消肿



苦瓜：清热祛火，解毒明目



菜花：补脾和胃，健脑壮骨



番茄：生津止渴，健胃消食



胡萝卜：益肝明目，利膈宽肠



莲藕：主热渴，散淤血，生肌肤

香菜	营养丰富，改善身体代谢	54
蕨菜	可清热解毒、杀菌消炎的蔬菜	56
茼蒿	改善肌肤的粗糙问题	58



瓜菜类

黄瓜	能消除浮肿、具利尿效果的蔬菜	60
冬瓜	典型的高钾低钠型蔬菜	62
南瓜	含有许多可击溃癌细胞的维生素及食物纤维	64
苦瓜	所含的苦味素能增进食欲，健脾开胃	66
丝瓜	含有多种养颜的营养物质	68



花蕊果实类

茄子	茄皮中含有保护血管的维生素P	70
豌豆	含有抗癌作用的酶和胡萝卜素	72
扁豆	含有丰富的食物纤维，可控制胆固醇	74
青椒	含有能促进维生素C吸收的维生素P	76
菜花	维生素C的宝库	78
番茄	番茄红素的色素成分是备受瞩目的营养品	80
金针菜	含有的卵磷脂可健脑、抗衰老	82



根茎类

- 萝卜** 促进胃肠运动的自然消化剂 84
- 胡萝卜** 含有丰富的胡萝卜素，提高对疾病的抵抗力... 86
- 马铃薯** 钾质之王，能稳定血压..... 88
- 莲藕** 强健胃肠黏膜 90
- 荸荠** 磷的含量在根茎蔬菜中最高 92
- 芋头** 具有洁齿防龋、保护牙齿的功效 94
- 蒜** 具有强烈的杀菌作用，还能防癌 96
- 百合** 含有的黏液质具有润燥清热作用 98
- 洋葱** 所含的蒜素可提升维生素B₁的吸收率，产生活力... 100
- 姜** 具有卓越的解毒、除臭功能，还能治疗感冒 102



菌类

- 木耳** 丰富的铁元素可养血驻颜 104
- 竹荪** 营养丰富的“菌中皇后” 106
- 金针菇** 促进儿童智力发育的“增智菇” 108
- 银耳** 扶正强壮之皇家不老药 110
- 香菇** 高蛋白、低脂肪的食疗佳蔬 112



百合：养阴清热，滋补精血



木耳：补气血，润肺阴



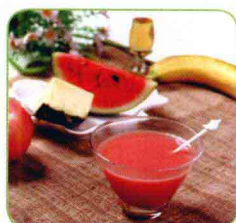
银耳：益胃和血，滋阴润肺



桃：补中益气，养阴生津



苹果：生津润肺，除烦解暑



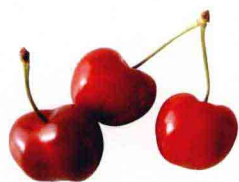
香蕉：润肠通便，润肺止咳



草莓：润肺生津，健脾利尿



椰子：补虚强壮，益气祛风



樱桃：补中益气，健脾和胃



桑葚：补血滋阴，生津润燥

part 2 水果篇



鲜果类

- 梨 润肺止咳疗效好 116
- 桃 富含铁和钾元素的“天下第一果” 118
- 杏 含有预防心脏病的类黄酮 120
- 李子 生津润喉的好帮手 122
- 葡萄 含有可立即转化为能量的葡萄糖 124
- 苹果 让人远离医生，广受喜爱的水果 126
- 香蕉 含可分解疲劳的因子——乳酸和丙酮酸 128
- 草莓 丰富的维生素C，解决肌肤问题 130
- 橙子 丰富的维生素C可预防胆结石 132
- 西瓜 所含的钾和瓜氨酸有较好的利尿作用 134
- 柿子 含有解除酒毒的酶，可防止宿醉 136
- 大枣 天然的维生素丸 138
- 荔枝 含有丰富的糖分，可补充能量、增加营养 140
- 哈密瓜 可当早餐食用，是活力的来源 142
- 柚子 营养丰富，食疗效果最佳的水果 144
- 龙眼 益气补血、增强记忆力的佳果 146
- 猕猴桃 可消除黑斑、雀斑，有美白效果 148
- 山楂 含有可健胃消食的多种有机酸 150



- 椰子** 营养丰富、补益身体的热带珍果 152
- 柠檬** 维生素C含量出类拔萃 154
- 菠萝** 有助于消化肉类，促进钙质吸收 156
- 樱桃** 丰富的铁元素可防治贫血 158
- 芒果** 丰富的维生素A，明目养颜 160
- 木瓜** 健脾消食，增强抵抗力 162
- 无花果** 自古以来就被用于健胃整肠、消除痔疮 164
- 梅子** 所含柠檬酸具消除疲劳之效 166
- 石榴** 含有多钟氨基酸和微量元素，防治冠心病、高血压... 168
- 橄榄** 具有滋润咽喉、消炎抗肿的功效 170
- 桑葚** 所含的脂肪酸可防止血管硬化 172



干果类

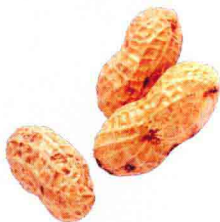
- 核桃** 富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E，
能创造亮丽肌肤 174
- 栗子** 丰富的糖类与维生素B₁，产生活力 176
- 松子** 富含多种有益于老年人的营养物质 178
- 开心果** 富含抗衰老的维生素E 180
- 葵花子** 含有丰富的亚油酸，可保护心血管健康 182
- 莲子** 补肾、固摄精气的食疗佳品 184
- 花生** 增强体力，有效治疗夜尿症、尿频 186
- 腰果** 可帮助老年人保护血管 188



核桃：润肠通便，补肾强腰



开心果：补益肺肾，调中顺气



花生：润肺和胃，补脾



腰果：补脑养血，补肾健脾



小麦：养心除烦，健脾益肾



薏米：健脾补肺，清热排脓



大米：健脾养胃，固肠止泻



红小豆：清热去湿，健脾止泻



芝麻：补血明目，益肝养发



玉米：益肺宁心，健脾开胃

part 3 谷物杂粮篇



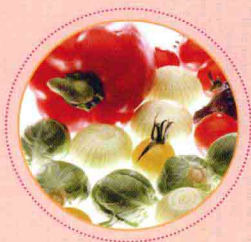
谷物类

- 小麦 有镇定精神的功效，能产生气力 192
- 燕麦 含有维生素E，既可美容减肥，又能补充营养 ... 194
- 芝麻 小小颗粒含有丰富的营养素 196
- 玉米 粗糙中的保健佳品 198
- 小米 妇女滋阴养血的食疗佳品 200
- 糯米 富含B族维生素，能补益中气 202
- 薏米 改善肌肤粗糙，养颜去皱 204
- 芡实 永葆青春活力、防止未老先衰 206
- 大米 补充营养素的基础食物 208
- 黍米 可补中益气的食疗佳品 210



豆类

- 黄豆 蛋白质含量最高的豆中之王 212
- 蚕豆 含有丰富的胆石碱，可增强记忆力 214
- 绿豆 具有清热解毒、抗过敏的功效 216
- 红小豆 具特殊利尿作用，能改善浮肿 218
- 黑豆 高蛋白、低热量的优质豆类 220
- 豇豆 蔬菜中的肉食品 222
- 附录 224



掌握食物营养值 健康生活第一步

蔬菜

——不可替代的营养之源



人体需要的许多营养都来自于所食用的蔬菜。蔬菜中所含的物质主要是水分，大约为70%~90%，除此之外便是含量很少的蛋白质、糖类、脂肪、无机盐及纤维素等。蔬菜还含有多种矿物质、维生素和食物纤维，对人体的生理活动有着重要的作用。日常生活中，成年人每天需要摄入200克~500克蔬菜才能满足身体的需要。

蔬菜所含的维生素主要为叶酸、胡萝卜素以及B族维生素等，此外维生素C、胡萝卜素及叶酸在黄、红、绿等深色叶菜中含量较高，而绿叶蔬菜则含有较多的钙、磷、钾、镁及微量元素铁、铜、锰等，且所含的钙、磷、铁易被人体吸收，因而成为身体所需微量元素的重要来源。

蔬菜主要分为茎叶类、瓜菜类、花蕊果实类、根茎类及菌类五种，不同种类的蔬菜所含的主要营养物质有所差别。

茎叶类：此类蔬菜是无机盐和维生素的重要来源。在这类蔬菜中尤以绿色叶菜为代表，如油菜、白菜、韭菜等，含有较多的胡萝卜素、维生素C，并



含有一定的维生素B₂。

瓜菜类：这类蔬菜的营养价值相对来说较低，由于大部分在夏秋季节上市，在绿叶菜较少的季节，成为人体获得无机盐与维生素的重要来源。



花蕊果实类：此类蔬菜大多颜色鲜艳，含有丰富的胡萝卜素和维生素，矿物质含量也较多。豆角、豌豆等蔬菜大多还富含蛋白质，且维生素B₁、维生素B₂和尼克酸的含量也高于其他蔬菜。



根茎类：此类食物介于粮食与蔬菜之间，如马铃薯、芋头等，含有较多淀粉，可为身体提供热量。其所含的蛋白质、无机盐和维生素很少，但胡萝卜、红薯却含有丰富的胡萝卜素。

菌类：这类蔬菜含有独特的营养物质，是一种低脂肪、高蛋白、富含维生素和矿物质，并具有消炎、防癌功效的食疗佳品，并且大多数菌类蔬菜都含有维生素D、B₁₂和一些微量元素。

水果

——健康营养的全面补充



水果主要分为鲜果和干果两类。鲜果富含维生素，其中维生素C的含量尤为突出，同时还含有较多的无机盐和微量元素，如钙、铁、锌、钾等，但所含的蛋白质较少。干果营养十分丰富，所含的脂肪绝大部分为不饱和脂肪酸，是人体必需脂肪酸的优质来源。此外，干果还含有丰富的蛋白质、碳水化合物及膳食纤维，尤其富含矿物质和维生素，其中钾、钠、钙、镁、铁、锌、B族维生素、维生素E、叶酸和烟酸的含量都较多。

水果中所含的多种营养物质，对人体的生理机能都起着重要的作用。

维生素A: 具有增强免疫力、促进肌肤细胞再生的作用, 可以保持皮肤的弹性, 减少皱纹, 预防和治疗青春痘, 并可保护眼睛, 预防近视和夜盲症。富含维生素A的水果: 橄榄、西瓜、橘子、桃等。



维生素C: 可以增强身体抵抗力, 预防感冒, 消除疲劳, 并可降低血液中胆固醇的含量, 预防静脉血管中血栓的形成, 还可以促进新陈代谢, 保持皮肤亮白。富含维生素C的水果: 猕猴桃、柠檬、木瓜、草莓、荔枝、柚子等。



维生素E: 可以促进血液循环, 降低胆固醇, 防治血管硬化及血栓, 预防早产及流产。富含维生素E的水果: 草莓、李子、葡萄等。



钙: 具有滋阴补肾、壮骨强筋、抗疲劳等功效, 可以强健骨骼和牙齿, 强化神经系统, 防治失眠和骨质疏松等病症。富含钙的水果: 山楂、橄榄、红枣等。



铁: 含有比较容易吸收的复合铁, 可以促进人体发育、抗疲劳, 并能预防和改善缺铁性贫血, 改善肤色, 使皮肤变得红润有光泽。富含铁的水果: 樱桃、栗子、红枣、龙眼、桑葚等。

锌: 水果中的锌可降低胆固醇, 加速创口愈合, 能有效改善食欲不振、动脉硬化等症状。富含锌的水果: 菠萝、栗子等。



钾: 具有降低血压、促进身体新陈代谢的作用, 能够提高血液输送氧气的能力, 可预防失眠、高血压等症。富含钾的水果: 香蕉、栗子、大枣、猕猴桃、梅子等。

糖: 大多为葡萄糖和果糖等单糖, 易被人体吸收利用, 是水果甜味的主要来源。含糖较多的水果: 大枣、葡萄、山楂、苹果、梨等。

蛋白质: 是形成细胞和血液的主要成分, 为人体提供热量, 是人体所需的重要营养成分。含蛋白质较多的



水果：樱桃、香蕉、大枣等。

脂肪：具有增强体力、保持体温的作用，而且还可润肠通便。水果中所含的脂肪大多由不饱和脂肪酸组成，易被吸收，营养价值较高。含脂肪较多的水果：香蕉、菠萝、樱桃、李子、大枣、山楂等。

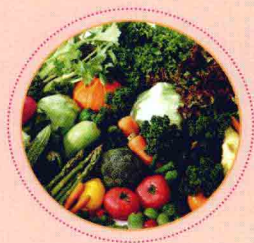
谷物

——身体营养的坚实基础



谷类是我国人民的传统主食，在人们的饮食中占有举足轻重的地位。谷类所含的营养物质主要是碳水化合物和蛋白质，其中碳水化合物的主要成分是淀粉。谷类食物是含糖类最多的食物，因此成为供给人体热能最主要的来源。谷类还含有丰富的B族维生素和一定量的膳食纤维及维生素E，脂肪含量较少。谷类中所含的淀粉、糖的结构简单，能够被人体快速氧化分解，因此可在短时间内为身体提供大量热量，并且糖与淀粉被氧化分解后，形成二氧化碳和水，可直接被排出体外，因此谷类作为人体热能的来源是非常适合的。

豆类的主要营养成分是优质蛋白，可为人体提供所必需的全部蛋白质，保证人体正常的蛋白质需要，同时促进人的生长发育。豆类食物还含有以不饱和脂肪酸为主的脂肪酸，具有降低血液中低密度脂蛋白、血浆胆固醇的作用，可以预防心脑血管疾病。此外，豆类还含有丰富的维生素E、维生素C、B族维生素、膳食纤维以及钠、钾等多种矿物质。不同于其他食物的是豆类中还含有大豆异黄酮，这种物质有预防骨质疏松症和软化血管的作用，非常适合老年人食用。



蔬果、谷物的 五色与五味

蔬果、谷物豆类都有各种各样的颜色和味道，而且不同颜色和味道的食物还有不同的功效。传统中医根据五行学说，把人体划分为“五脏”，即心、肝、脾、肺、肾，同时根据颜色和味道把食物也划分为五类，因此产生了“五色入五脏”和“五味入五脏”的理论。

食物的五色



食物的颜色多种多样，这里所说的五色主要指黄、红、青、黑、白五种颜色，它们分别对应人体不同的脏腑，即黄色养脾、红色养心、青色养肝、黑色养肾、白色养肺。

黄色的食物主要作用于脾，能使人心情开朗，同时可以让人精神集中。有些黄色食物，含有大量植物蛋白和不饱和脂肪酸，属于高蛋白低脂食物，非常适宜高血脂、高血压患者食用。黄色食物大多富含胡萝卜素和维生素C，这两种物质有很好的营养价值，具有抗氧化、提高免疫力、护肤美容的功效。除此之外，黄色食物还含有丰富的膳食纤维，与胡萝卜素和维生素C共同发挥作用，对感冒、动脉硬化有很好的预防作用。代表性黄色食物为玉米、菠萝、香蕉、大豆、南瓜、柠檬、金针菜、橙子、木瓜等。



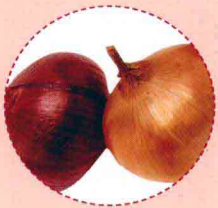
红色食物能给人以醒目、兴奋的感觉，可以增强食欲并能刺激神经系统的兴奋性，还能作用于心，有助于减轻疲劳。这类食物大多含有具抗氧化作用的类胡萝卜素，能清除自由基，抑制癌细胞形成，并提高人体的免疫力。还有一些红色食物含有番茄红素，具有抗氧化功能，可有效地预防前列腺癌。此外，因为红色食物所含的热量较低，因此常吃能令人身体健康，体态轻盈。代表性红色食物为番茄、苋菜、西瓜、山楂、樱桃、红小豆、草莓等。



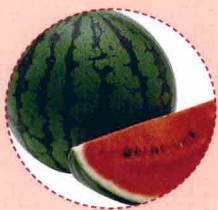
绿色食物可以帮助人体舒缓肝胆压力，调节肝胆功能，而且绿色食物中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，可以全面调理人体健康。尤其重要的是，有些绿色食物中含有叶黄素或玉米黄质，这些物质具有很强的抗氧化作用，能使视网膜免遭损伤，具有保护视力的作用，可预防白内障和色素性视网膜炎等眼部疾病。代表性绿色食物为菠菜、韭菜、绿豆、芹菜、丝瓜、茼蒿、油菜、猕猴桃、黄瓜等。



黑色食物大多具有补肾的功效。通常黑色食物富含氨基酸和矿物质，有补肾、养血、润肤的作用。而且黑色食物中还含有微量元素、维生素和亚油酸等营养物质，可以防治便秘、提高免疫力、美容养颜、抗衰老。尤其一些黑色水果中还含有能消除眼睛疲劳的原花青素，这种物质可以增强血管弹性，清除胆固醇，是预防癌症和动脉硬化的有效成分。代表性黑色食物为黑豆、李子、葡萄、黑木耳、香菇、黑芝麻等。



白色食物具有润肺的功效，如莲藕，但这类食物多富含碳水化合物、蛋白质和维生素等营养成分，虽可为人体提供热能，维持生命和运动，却不含人体所必需的氨基酸。白色食物给人以干净、清凉、鲜嫩的感觉，具有一定的调节视觉平衡和安定情绪的作用，同时有益于防治高血压。代表性白色食物为茭白、莲藕、冬瓜、白菜、蒜、椰子、白萝卜、糯米、洋葱、莲子、银耳等。



食物的五味



食物的五味是指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。中医认为不同味道的食物有着不同的功效，同时它们分别作用于人体不同的脏腑，即酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。五味食物虽各有作用，但食用过多或不当也会产生不良影响，如肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸。只有全面了解食物的五味，才能合理饮食，更好地吸收营养物质。

酸味食物有生津养阴、收敛止汗、开胃助消化的功效，适宜胃酸不足、皮肤干燥的人食用。而且酸味还能增强肝脏功能，提高身体钙、磷等矿物质的吸收，但若食用过多则会损伤筋骨。代表性酸味食物为柠檬、橙子、梅子、山楂、番茄等。

苦味食物有清热、降火、解毒、除烦的功效，而且具有抗菌、抗病毒和消炎的作用，但不能过多食用苦味食物，否则容易引起消化不良。代表性苦味食物有苦瓜、百合等。

甘味食物有滋养、补虚、止痛的功效，可健脾生肌，强健身体，但糖尿病患者要少食或不食，而且甘味食物食用太多容易导致发胖。代表性甘味食物有龙眼、荔枝、香蕉、大枣、无花果等。

辛味食物具有舒筋活血、发散风寒的功效，能促进新陈代谢和血液循环，并增强消化液的分泌，但过多食用会损耗元气，伤及津液，导致上火。代表性辛味食物有蒜、葱、姜、韭菜、芥菜、香菜、青椒等。

咸味食物有润肠通便、消肿解毒、补肾强身的功效，但有些咸味食物含碘及无机盐类，若过多食用则会导致高血压、血液凝滞等症状。代表性咸味食物为小米、苋菜等。





食物营养成分分类排行榜

一 | 熬夜族的活力源泉

经常熬夜的人大多会因为缺乏B族维生素而产生紧张焦虑的情绪，同时感觉身体疲惫，体力无法恢复。很多绿叶菜、水果及豆类都富含B族维生素，它们是均衡营养、补充活力、恢复体力的最佳来源。

金榜排名	食物名称	示例图片	上榜原因	主治功效	页码
1	菠菜		含有丰富的维生素B ₁ 和维生素B ₂ ，有助于补充大脑活力	防癌、动脉硬化、便秘、整肠、贫血、感冒、消除疲劳	34
2	油菜		含有多种维生素及钙、镁等矿物质，可消除疲劳，补充脑力	动脉硬化、贫血、强化骨骼与牙齿、消除疲劳、稳定精神	36
3	大枣		含有丰富的环磷酸腺苷，可促进人体能量代谢，消除疲劳，增强活力	防治心血管病、胆结石、贫血、高血压、抗癌、抗过敏、护肝	138
4	香菜		含有硼元素，有利于保持大脑运作，适宜思维迟钝或精力不集中的人	感冒、减肥、利尿、健胃、精力不集中	54
5	葡萄		含有大量葡萄糖，特别容易被身体吸收，可迅速转换为能量，对消除大脑或身体疲劳具有立竿见影之效	预防高血压、便秘、贫血、强化骨骼与牙齿、美肤、消除疲劳、整肠	124
6	芹菜		含有胶质性碳酸钙，容易为人体所吸收，且含有丰富的铁元素，可补充熬夜后所损失的矿物质	高血压、头晕、黄疸、水肿、血管硬化、神经衰弱、头痛脑涨	48
7	香蕉		所含的维生素B ₆ 与柠檬酸能分解形成疲劳因子的乳酸和丙酮酸，从而消除身体疲劳	预防癌症、高血压、便秘、感冒、整肠、美肤、消除疲劳	128
8	哈密瓜		含有果糖、葡萄糖和蔗糖，能迅速被人体吸收，从而补充能量，活力四射	感冒、咳嗽、强肝、消除疲劳、美肤、消除眼睛疲劳、稳定精神	142
9	橙子		含有丰富的维生素C，补充能量且美容养颜，可使皮肤恢复弹性和光泽，并淡化黑眼圈	动脉硬化、高血压、便秘、腹泻、止咳、降血脂	132
10	猕猴桃		含有较多的维生素C，可补充肌肤所需养分，并防止水分流失	癌症、动脉硬化、便秘、感冒、整肠、消除疲劳、美肤	148