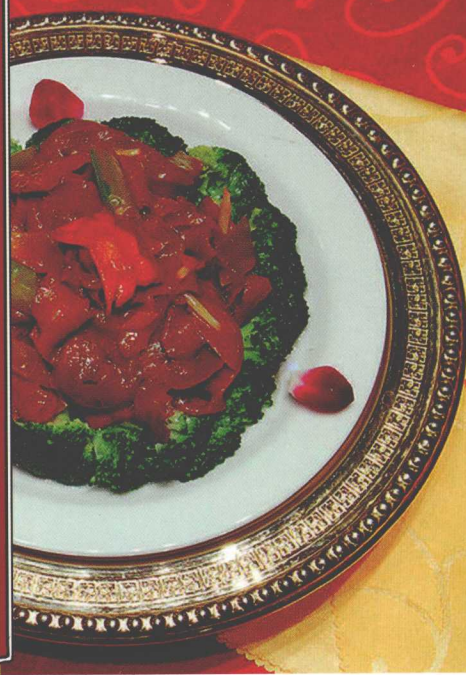


廖康强 编著

食物养生宝典



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大众出版中心



食物养生宝典

廖康强 编著

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大·众·出·版·中·心

图书在版编目(CIP)数据

食物养生宝典/廖康强编著. —北京: 中国石化出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 5114 - 0196 - 0

I. ①食… II. ①廖… III. ①食物养生 - 基本知识
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224896 号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、抄袭, 或者以任何形式或任何方式传播。版权所有, 侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编: 100011 电话: (010) 84271850

读者服务部电话: (010) 84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com.cn

北京科信印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

*

787 × 1092 毫米 16 开本 19 印张 384 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

(购买时请认准封面防伪标识)

前言

从古至今,人人都想要有一个健康的身体,以预防和避免疾病的发生,达到健康长寿的目的。影响身体健康的因素很多,其中最为重要的,就是我们每天进食的各种食物了。古人云:“寿命长短不在天,善处饮食得永年。”每天进食的食物,不但关乎我们的生活质量,而且决定着我們一生的健康。

每种食物的魔力都是无限的,例如,大蒜可以杀灭体内的癌细胞,菠菜可以抑制宫颈癌病毒的生长,芦笋中的某些成分可以阻断当今世界最令人恐惧的艾滋病病毒的增殖……就连仅有人类才具有的特征——情绪、记忆、警惕性等,也无一例外地受到食物的影响,食物的某些成分可以进入大脑,促进神经元之间的资讯传递。

但食物并不总是“天使”,有时也可能是“魔鬼”:食物既能使我们才思敏捷,精神焕发,也会有食物使我们变得抑郁;食物能够治疗或逆转由各种其他原因造成的有关疾病,也可能在我们悄然无知的情况下,损害我们的关节,阻塞我们的血管……要想通过饮食来达到强身防病、延年益寿的目的,最重要的是要根据每个人自身的体质特点,在合适的时间吃合适的食物,这样才能收到好的效果。如果人们在年少无知时胡乱地饮食,到中年后就会饱尝恶果,到老年后还会因此而患上各种疾病。

现代人的生活和工作非常忙碌,在环境和饮食方式改变的影响下,忽略了食物保健养生的重要性,不注意均衡营养摄取,从而导致人体摄取的营养素不均衡,造成身体的免疫力下降,形成疲惫、倦怠、思维不集中等多种症状,严重的还可能引发多种疾病,甚至危及生命。

我们编写这本《食物养生宝典》的目的,正是为了让读者了解如何通过食物来实现保健养生的目的,促使大家在追求食物美味的同时,也注重食物的合理选择和搭配,从而远离疾病,拥有健康长寿的一生。书中分两大部分,在第一部分中,介绍了健康饮食的总原则;在第二部分中,分别从中医学和营养学的角度介绍了100余种常见食物的价值,并且介绍了这些食物应遵循的最健康吃法以及应该规避的不

健康吃法,同时给读者提供了可供选择的菜谱,令读者一目了然,一学就会。

本书是一本家庭养生保健的必备读物,可以做为每个家庭科学购买和使用食物的参考书。充分利用本书中的知识,可以帮助每个家庭做到合理膳食,最大限度地保证家庭成员的身体健康。

对于那些追求健康的人们来说,这本书无疑是一本珍贵的礼物。

愿每位有缘读到本书的人都健康长寿!

目录

第一部分 健康饮食总原则	(1)
一、平衡膳食	(2)
二、人体所需的营养素及食物来源	(5)
蛋白质	(5)
脂肪	(7)
碳水化合物	(8)
水	(10)
各种维生素	(10)
矿物质和必需的微量元素	(23)
第二部分 常见食物的最健康吃法	(35)
一、谷物类、薯类	(36)
大米	(37)
小米	(39)
黑米	(41)
糯米	(43)
玉米	(45)
燕麦	(47)
小麦	(49)
花生	(51)
红薯	(54)
土豆	(55)
二、蔬菜类	(58)
白菜	(60)
油菜	(63)
菠菜	(64)
莴笋	(66)
胡萝卜	(68)
白萝卜	(70)
莲藕	(73)

荸荠	(75)
洋葱	(77)
芹菜	(79)
生菜	(81)
卷心菜	(83)
花菜	(85)
韭菜	(87)
茭白	(89)
绿豆芽	(91)
青椒	(92)
竹笋	(94)
西红柿	(97)
茄子	(99)
南瓜	(101)
冬瓜	(103)
黄瓜	(104)
丝瓜	(106)
苦瓜	(108)
香椿	(110)
蘑菇	(112)
香菇	(115)
金针菇	(117)
黑木耳	(118)
紫菜	(121)
海带	(123)
三、水果类	(126)
桃	(128)
梨	(130)
苹果	(131)
李子	(134)
杏	(135)
柚子	(137)
橙子	(139)
橘子	(141)
香蕉	(143)
葡萄	(145)
红枣	(147)

桑葚	(149)
柿子	(151)
木瓜	(153)
西瓜	(155)
荔枝	(157)
猕猴桃	(159)
菠萝	(161)
山楂	(163)
椰子	(165)
甘蔗	(167)
无花果	(168)
杨梅	(170)
草莓	(172)
樱桃	(174)
枇杷	(176)
金橘	(178)
腰果	(180)
核桃	(182)
板栗	(184)
葵花子	(187)
南瓜子	(188)
四、奶类、豆类及其制品	(191)
牛奶	(192)
羊奶	(194)
酸奶	(196)
黄豆	(198)
黑豆	(200)
绿豆	(202)
蚕豆	(204)
豇豆	(206)
豌豆	(207)
赤小豆	(209)
豆腐	(211)
五、畜肉类	(214)
猪肉	(215)
猪腰子	(217)
猪肚	(219)

猪蹄	(221)
猪肝	(223)
猪血	(225)
牛肉	(227)
牛肚	(230)
羊肉	(232)
兔肉	(234)
狗肉	(236)
驴肉	(238)
六、禽肉类、蛋类	(241)
鸡肉	(242)
鸡蛋	(245)
鸭肉	(247)
鸭蛋	(249)
鹌鹑肉	(251)
鹌鹑蛋	(253)
鸽肉	(255)
七、水产类	(258)
草鱼	(260)
鲤鱼	(261)
鲫鱼	(263)
鲢鱼	(265)
胖头鱼	(267)
鲶鱼	(268)
鲈鱼	(271)
泥鳅	(272)
鳝鱼	(274)
甲鱼	(276)
田螺	(279)
虾	(281)
蟹	(283)
带鱼	(285)
黄鱼	(287)
鱿鱼	(288)
墨鱼	(291)
牡蛎	(293)



第一部分 健康饮食总原则



平衡膳食

要保证身体健康，就必须做到营养均衡，就是根据不同年龄、不同生理变化、不同工作或生活条件对各种营养素的需要进行科学安排，保证每天摄入的热能和营养素与机体需要量之间的平衡，既不过多也不过少；既不会发生营养过剩，又不会发生营养不良。

要想营养均衡，就必须首先做到平衡膳食，这是人体健康的重要物质基础。

所谓平衡膳食就是要全面提供符合卫生要求、营养全面、配比合理的膳食标准和膳食配方。我们的身体在完成各种代谢活动时，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、各种维生素、矿物质和必需的微量元素，还需要膳食纤维等 40 多种营养素。这些营养素摄入过少或过多，身体都会出现问题。由于各种食物所含的营养成分不尽相同，并且没有任何一种食物能提供人体需要的全部营养素，因此要有合理的膳食安排，才能满足人体对各种营养素的需要。

我国提倡每个健康成年人每日膳食中应有以下 5 个种类的主要食物：

谷类食物：每人每天应吃 300 ~ 500 克。

蔬菜和水果：每人每天应吃蔬菜 400 ~ 500 克和水果 100 ~ 200 克。

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物：每人每天应吃畜、禽肉 50 ~ 100 克，鱼虾类 50 克，蛋类 25 ~ 50 克。

奶类和豆类：每人每天应吃奶类及奶制品 100 克，豆类及豆制品 50 克。

油脂类：每人每天不应超过 25 克。

根据中国人膳食的实际情况，营养师建议，应遵循以下几条饮食原则，以平衡膳食，获取合理营养和促进身体健康。

(1) 按照“食物多样，谷类为主，粗细搭配”的原则安排膳食。

我国古代学者对平衡膳食曾有完整而科学的论述，在两千多年前的古医书《黄帝内经·素问》中就有“五谷为养，五菜为充，五畜为益，五果为助”的记载。这一论述不仅指出了平衡膳食所包括的食物种类，还阐明了各类食物在平衡膳食中所占有的地位，即谷类为主食，辅以动物性食物以增进食品的营养价值，加上果品的辅助、蔬菜的充实，方可有益于健康。在美国，营养宣传工作者提倡居民多吃谷类，并在一天当中至少吃 5 种蔬菜和水果。

此外，在饮食中应注意粗细搭配，切不可一味追求“食不厌精”。米、面在精加工的过程中，不仅损失了大量的 B 族维生素、矿物质，大部分膳食纤维也流失到糠麸中，长期食用这种过精的粮食，就会造成营养缺乏。我国南方曾发生

过，由于母亲长期吃精米，乳汁中维生素 B₁ 缺乏，致使婴儿发生严重的维生素 B₁ 缺乏病，甚至夭折的事例。另外膳食摄入过精，膳食纤维摄入过少，肠胃功能会逐渐减弱，造成便秘或其他更严重的问题。因此，应经常吃一些粗粮、杂粮，各取所长，可以起到营养素互补的作用。“粗茶淡饭”能延年益寿是民间摸索出来的道理。

(2) 食量与运动量平衡，保持健康体重。

食物提供能量，运动消耗能量，两者之间应保持平衡。当机体摄入的能量超过消耗的能量时，多余的能量就会变成皮下脂肪贮存于体内，长期如此，会引起超重或肥胖；当机体摄入能量小于消耗的能量时，则会动用皮下脂肪作为人体能量来源，结果出现体重减轻或消瘦乏力等。因此，每人每日的食物摄入量应根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。青壮年、劳动强度大的人需要能量高，应适当增加进食量；年老、活动少的人，则应减少进食量，以保持能量摄入与消耗之间的平衡，维持理想体重。

运动也是保持身体健康的重要因素。一般来说，脑力劳动者，因体力活动少，应有意识地增加一些活动或运动锻炼，如走路、慢跑、游泳、上下楼梯、打球等。而对于消瘦者，则要注意适当增加能量和全面平衡营养，以促进正常的生长发育及达到适宜体重。中老年人经常进行强度适宜的运动有利于增强心血管和呼吸系统的功能，延缓衰老过程。

(3) 合理分配一日三餐。

根据中国人的膳食习惯，正常成年人一日三餐，在正常情况下，这种三餐制是比较合理的。两餐之间的间隔不宜太长，也不宜太短。间隔太长会使人产生高度的饥饿感，甚至产生低血糖反应；间隔太短，消化器官得不到适当的休息，不易恢复功能，因而影响食欲和消化。一般混合膳食在胃中停留时间为 4~5 小时，因此，两餐之间的时间间隔为 4~5 小时比较符合人体的生理状态。特殊人群如婴幼儿、儿童、孕妇、乳母以及老年人可以少食多餐。

一日三餐的分配要适应生理状态和工作需要，一般来说，早餐提供的能量应占全天能量的 30% 左右，午餐应占 40% 左右，晚餐应占 30% 左右，可根据职业、劳动强度和生活习惯进行适当调整。零食作为一日三餐之外的营养补充，可以合理选用，但来自零食的能量应计入全天能量摄入之中。

要特别提醒的是，要天天吃早餐并保证营养充足，短期不吃早餐会出现倦怠、头晕眼花、饥饿无力等低血糖反应，长期如此则会发生营养缺乏症、消化功能紊乱、慢性胃炎、胃溃疡和胆结石等。晚餐宜清淡、易消化，要求至少在就寝前 1 小时进餐。

(4) 清淡少盐。

长期食用油腻的食物会增加高血脂、动脉粥样硬化等发病率，高血压的发病与长期摄入高盐分的食物（如咸鱼、咸肉以及各种酱腌菜等）有关。因此，日常膳食应清淡少盐，不要太油腻、太咸，或食过多的熏制、泡制和油炸食物，而且

还要注意荤素搭配，不要食用过多的动物性食物。世界卫生组织建议，每人每日食盐以不超过6克为宜。许多国家都告诫居民“吃少盐膳食”，并提出限制食盐摄入量应从幼年和儿童期开始，除做菜要少加盐外，还要知道酱油、味精、咸菜以及香肠、熏鸡等加工食品都是高盐分食品，不宜多吃。

(5) 吃清洁卫生不变质的食物。

在选购食物时，应注意产品的外观、色泽、生产日期及保质期等。日常生活中要重视饮食卫生，加强自我保护，避免食源性疾病的危害。进餐前要注意洗手，餐具和供餐者的健康卫生状况要符合卫生要求，集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。

此外，在食物的烹调制作过程中应注意烹调方法，不仅要制作出色、香、味俱佳的食物，而且要最大限度地保留食物中的营养成分。制作食物时要避免交叉污染，以减少食物中毒和肠道传染病的发生。



人体所需的营养素及食物来源

蛋白质

蛋白质是构成人体细胞的重要成分，也是保证生理作用的物质基础，是维持人体生长发育和生命的主要营养素。人体除尿和单质不含蛋白质外，其他器官和组织，都含有一定比例的蛋白质。蛋白质的生理作用，在于生成和修复组织细胞，也是能量的重要来源，还能维持酸碱平衡。

蛋白质由氨基酸组成，已经发现的有 20 余种。蛋白质的营养价值，要看所含氨基酸的种类及比例是否符合人体需要而定。宝宝在生长发育时期需要 8 种必需氨基酸，即：赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸。这些氨基酸在体内不能合成，需要从食物中供给，几种食物混合食用时，各种食物蛋白质的氨基酸在体内互相补足，使混合食物蛋白质的氨基酸组成比较接近人体所需的模式，这就是蛋白质的互补作用。

常见食物的八种必需氨基酸的含量见表 1。

表 1 常见食物的八种必需氨基酸的含量(毫克/100 克)

食物名称	异亮氨酸	亮氨酸	赖氨酸	蛋氨酸	苯丙氨酸	苏氨酸	缬氨酸	色氨酸
小麦面粉(标准粉)	500	1060	350	260	760	420	590	110
小麦粉(富强粉)	400	830	230	200	680	300	550	120
粳米(小站稻米)	290	510	190	150	400	190	320	60
香米	300	560	220	180	400	230	360	50
玉米面(黄)	280	1110	170	190	480	270	460	40
小米	420	130	140	370	610	350	480	120
荞麦面	370	670	540	220	500	390	470	110
莜麦面	470	960	490	230	690	460	660	100
黄豆	1250	2370	1990	240	1860	1190	1140	450

❖ 推荐摄入量：

每日蛋白质推荐摄入量如表 2 所示。

表2 每日蛋白质推荐摄入量(克/千克体重)

年 龄		每日蛋白质推荐摄入量	
		男	女
年龄 < 1 岁		1.5 ~ 3	
1 岁 ≤ 年龄 < 2 岁		35	
2 岁 ≤ 年龄 < 3 岁		40	
3 岁 ≤ 年龄 < 4 岁		45	
4 岁 ≤ 年龄 < 5 岁		50	
5 岁 ≤ 年龄 < 7 岁		55	
7 岁 ≤ 年龄 < 8 岁		60	
8 岁 ≤ 年龄 < 10 岁		65	
10 岁 ≤ 年龄 < 11 岁		70	65
11 岁 ≤ 年龄 < 14 岁		75	
14 岁 ≤ 年龄 < 18 岁		85	80
8 岁 ≤ 年龄 < 60 岁	轻体力劳动	75	65
	中体力劳动	80	70
	重体力劳动	90	80
	孕早期	—	+ 5
	孕中期	—	+ 15
	孕晚期	—	+ 20
	乳母	—	+ 20
年龄 ≥ 60 岁		75	65

❖ 橙色警示：

我们从食物中摄取的蛋白质不足或过多都会对人体造成影响，蛋白质摄取不足时其功能就无法在人体中完全发挥，会造成人体的抵抗力减弱导致疾病的发生、青春期发育迟缓、体重不足、发质变差、易倦、体内多余的水分无法排出而水肿，若孕妇蛋白质摄取不足则可能导致贫血、流产及胎儿缺陷。严重的缺乏蛋白质会使我们的肌肉失去弹性而萎缩、生长停滞、躯体无法制造红血球、白血球及荷尔蒙来调节生理机能、造成内脏器官退化衰竭而死。

蛋白质摄取过多，对人体也是有害的，会增加我们肝脏代谢的负担、增加钙的流失而造成骨质疏松、使肾脏负荷加大。动物性蛋白质摄取增加时，亦会增加饱和脂肪和胆固醇的摄取，可能增加罹患心血管疾病的危险。

❖ 食物来源：

各种食物中，不仅蛋白质的含量各不相同，而且质量差异也很大。其中以母乳蛋白质的质量最好，能被婴幼儿完全利用。

含动物蛋白多的食物有：牛奶、鸡蛋、鸡肉、牛肉、猪肉、羊肉、鸭肉、鱼等。其中鸡蛋、牛奶、鱼类所含的蛋白质为优质蛋白质。植物蛋白含量最多的是大豆，其次是麦和米，花生、核桃、葵花子、西瓜子等也含有较多蛋白质。

为充分发挥蛋白质的互补作用，食物种类应广泛，米、豆、畜、禽、鱼、虾、奶都属于不同种类，应互相搭配来吃，同时食用。

常见含蛋白质丰富的食物见表3。

表3 常见含蛋白质丰富的食物(克/100克)

食物	蛋白质含量	食物	蛋白质含量	食物	蛋白质含量
墨鱼(干)	65.3	小麦胚粉	36.4	蚕豆(烤)	27.0
鱿鱼(干)	60.0	南瓜子(炒)	36.0	油面筋	26.9
豆腐丝(干)	57.7	黑豆	36.0	紫菜(干)	26.7
奶酪干	55.1	猪蹄筋	35.3	蝎子	26.2
鲍鱼(干)	54.1	牛蹄筋(熟)	35.2	羊肉串(烤)	26.0
海参(干)	50.2	黄豆	35.0	白笋(干)	26.0
贻贝(干)	47.8	青豆	34.5	扁豆(干豆)	25.3
奶豆腐(鲜)	46.2	酱驴肉	33.7	花生仁(生)	24.8
鱼片干	46.1	南瓜子仁	33.2	大红菇(干)	24.4
牛肉干	45.6	西瓜子(炒)	32.7	香肠	24.1
腐竹	44.6	酱牛肉	31.4	鸡爪	23.9
豆腐皮	44.6	虾皮	30.7	叉烧肉	23.8
虾米(海米)	43.7	榛子	30.5	猪蹄(熟)	23.6
鸡蛋粉	43.4	卤马肉	30.5	芸豆	23.4
口蘑	38.7	扒鸡	29.6	羊肉(熟)	23.2
猪肉松	38.6	羊肉干	28.2	葵花子(炒)	22.6

脂肪

脂肪也称脂类，是人体能量的主要来源之一。人体生理活动如消化、循环、组织合成、细胞代谢、维持体温、肌肉活动等都需要能量。1克蛋白质可产生3.99千卡的热能，1克碳水化合物可供热能3.99千卡，而1克脂肪可供热能9千卡。

脂肪还是人体组织细胞的重要组成成分，如细胞膜、神经组织、激素等都含有必需脂肪酸。

脂肪主要由甘油和脂肪酸组成，脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。膳食中主要的不饱和脂肪酸为亚油酸和亚麻酸，由于人体不能自行合成，必须由膳食提供，因此称必需脂肪酸。必需脂肪酸缺乏可引起生长迟缓、生殖障碍、皮肤受损(出现皮疹等)，还可引起肝脏、肾脏、神经和视觉等多种疾病。

❖ 推荐摄入量：

我国营养学会推荐，以脂肪供能占总能量的百分比计，儿童与青少年为

25%~30%，成年20%~25%。另外，不饱和脂肪酸的摄入量也不是越多越好，一般认为单不饱和脂肪酸/多不饱和脂肪酸/饱和脂肪酸=1:1:1为宜。

❖ 橙色警示：

脂肪摄入量不足时，会造成脂溶性维生素A、维生素D、维生素K的缺乏，从而发生相应的疾病。

同时，脂肪的摄入必须适度。如果长期进食高脂肪食品，会有肥胖、维生素缺乏、智力发育迟缓、运动能力差等表现。

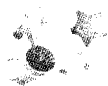
❖ 食物来源：

除食用油脂含约100%的脂肪外，含脂肪丰富的食物为动物性食物和坚果类食物。猪肉含脂肪量在30%~90%之间(腿肉和瘦猪肉脂肪含量只有10%)，牛、羊肉脂肪含量比猪肉低很多，仅为2%~5%。禽肉和鱼肉脂肪含量一般在10%以下，但多为不饱和脂肪酸。蛋黄含脂肪30%。坚果类含脂肪较高，最高可达50%以上，且多以亚油酸为主。

常见高脂肪食物见表4。

表4 常见高脂肪食物(克/100克)

食物	脂肪含量	食物	脂肪含量	食物	脂肪含量
猪肉(肥)	90.4	花生(炒)	48.0	猪肉(软五花)	35.3
松子仁	70.6	羊肉干	46.7	鸭蛋蛋黄	33.8
猪肉(脖子)	60.5	黑芝麻	46.1	春卷	33.7
猪肉(肋条肉)	59.0	西瓜子仁	45.9	起酥	31.7
核桃(干)	58.8	母麻鸭	44.8	曲奇饼	31.6
松子(炒)	58.5	猪头皮	44.6	麻花	31.5
奶油(食品工业)	55.5	木樨	42.0	猪肉(后臀尖)	30.8
杏仁(炸)	55.2	北京填鸭(炒)	41.3	全脂软奶酪	30.6
鸡蛋黄粉	55.1	巧克力	40.1	猪肉(硬五花)	29.9
葵花子仁	53.4	牛肉干	40.0	芥末	29.9
花生酱	53.0	白芝麻	39.6	开口笑	29.6
芝麻酱	52.7	桃仁	37.6	鸡蛋蛋黄	28.2
榛子(炒)	50.3	广东香肠	37.3	金华火腿	28.0
鸭皮	50.2	腰果	36.7	猪肉(后肘)	28.0
腊肠(猪肉)	48.3	咸肉	36.0	盐水鸭(熟)	26.1
南瓜子仁	48.1	肉鸡(肥)	35.4	枣仁	24.1



碳水化合物

碳水化合物包括食物中的单糖(葡萄糖、果糖)、双糖(蔗糖、麦芽糖)、多糖(淀粉)和膳食纤维。碳水化合物是人体最主要和最经济的供能营养素。我国居民从食物中摄取的营养素以碳水化合物所占的比重最大，一般说来，机体所需