


贴近生活的饮食百科全书
家庭必备的养生保健指南

一本书看懂 营养学

默草◎著



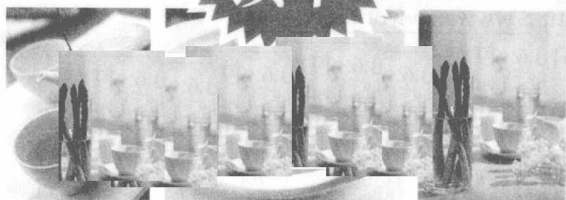
 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
读本

一本书看懂 营养学

贴近生活的饮食百科全书
家庭必备的养生保健指南

经典
读本



图书在版编目(CIP)数据

一本书看懂营养学 / 默草著. —北京: 新世界出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5104-0912-7

I. ①一… II. ①默… III. ①营养学—通俗读物
IV. ① R151-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 059874 号

一本书看懂营养学

作 者: 默 草

责任编辑: 余守斌 邓东文

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京华戈印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 × 1020 1/16

字 数: 300 千字 印 张: 21

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0912-7

定 价: 33.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

序

食物的魔力

你知道大米、大豆、小麦、高粱、猪肉、鱼肉、黄瓜中都含有什么营养成分吗？

你知道番茄、洋山芋、茄子和花菜等蔬菜中都含有数量不等的尼古丁，不宜生吃吗？

你知道吃西瓜能治疗肾炎，降低血压；吃黑木耳能稀释血液，治疗脑血栓、冠心病吗？

你知道怎么喝水才是健康的吗？

……

随着生活节奏的加快，人们将更多的精力专注于工作，忽略了生活方面的细节，对自己的身体状况更是一无所知，即使是一些基本的问题，如你有多少时间是用来打理生活的？你能一口说出你的血压值吗？你知道自己的血糖是多少吗？你了解身体的警告信息吗？你是否存在血脂过高的问题呢？很多人可能未必回答的出来。

在中国，有70%的人处于亚健康状态，尤其是慢性病已成为威胁国人健康的第一杀手。而很多疾病和人们没有掌握科学的营养知识有关。明代名医贾铭曾精辟的论述道：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患……”也就是说，求医不如求己，饮食是最好的医药，但如果不了解各种食物的性味归经及功用，任意组合食用，则会影响人的健康。

在你的身体被判死缓之前，好好想想怎样才能让自己吃得香甜可



口，营养健康，多了解一些食物的奥秘，多问一下，我们究竟把什么东西放进了嘴里？是脂肪、淀粉还是纤维素，适合不适合我们现在的营养需求，对身体有益的，还是有害的？

每一种食物都有自己特定的营养成分和药用功效。合理的饮食习惯能够决定你的健康，每个人都需要知道食物里的秘密，了解食物的性味归经及功用，并根据自己的身体素质、性别、年龄、疾病属性，有针对性地选择饮食，在合适的时间，吃合适的食物。

为了帮助人们了解和正确掌握各种饮食宜忌知识，从而合理选择膳食，享受健康生活，我们特采集生活中常见的两百余种食物进行详细的解析，并针对不同人群科学制定了个性化营养方案，用营养改善健康，精心编撰了这部系统、全面且贴近日常生活的书稿，以期能引导读者健康饮食、科学饮食。

目 录



Part 1 谷物篇

稻 米	2
小 麦	3
大 麦	5
玉 米	6
玉米笋	8
小 米	8
高 粱	9
薏 米	11
黄 米	12
青 稞	12
燕 麦	13
莜 麦	15
荞 麦	16
芡 实	17
芝 麻	18



Part 2 豆类篇

大 豆	22
毛 豆	23
黑大豆	25
红 豆	25
扁 豆	26
绿 豆	28
青 豆	29

四季豆	29
蚕 豆	30
豌 豆	31
豇 豆	33
黄豆芽	35
绿豆芽	35
豆 腐	37
豆 浆	38
腐 竹	39



Part 3 蔬菜篇

西兰花	42
白 菜	43
青 菜	44
卷心菜	45
韭 菜	46
韭 黄	48
芹 菜	48
菠 菜	50
芦 苇	51
油 菜	52
生 菜	53
洋 葱	54
茄 子	55
番 茄	56
黄 瓜	58



茭白	60
茼蒿	61
萝卜	62
胡萝卜	64
空心菜	66
莴笋	67
竹笋	68
芦笋	69
山药	70
芋头	71
荸荠	73
葫芦	73
南瓜	74
冬瓜	75
苦瓜	77
藕	78
莲子	79
菱角	80
荷叶	81
香椿	81
黄花菜	82
蕹菜	83
马兰	84
马齿苋	85
红薯	85
百合	87
蕨菜	88
芦荟	89
食用仙人掌	90
荠菜	90
苋菜	91

马铃薯	92
薇菜	94
鱼腥草	95
青椒	96
紫苏	96
花椰菜	97

Part 4 食用菌篇

黑木耳	100
银耳	101
竹荪	103
慈菇	105
草菇	105
香菇	106
金针菇	107
鸡腿菇	109
平菇	110
猴头菇	110
灵芝	112
冬虫夏草	113
红菇	114

Part 5 海藻篇

海带	118
紫菜	119
石花菜	121

Part 6 水果篇

苹果	124
----	-----

梨	125
西瓜	126
杏	127
柑	128
橘	128
橙	129
金橘	130
柚子	131
桃	132
櫻桃	133
杨桃	134
猕猴桃	134
葡萄	136
桂圆	137
荔枝	138
番荔枝	139
菠萝	140
香蕉	141
石榴	142
柿子	143
芒果	144
李子	145
红枣	146
甘蔗	147
草莓	148
山楂	149
哈密瓜	151
桑椹	152
木瓜	153
无花果	154
杨梅	155

罗汉果	156
椰子	157
橄榄	158
火龙果	159
榴莲	160
枇杷	161
柠檬	161



Part 7 坚果篇

花生	164
葵花子	165
核桃	166
板栗	167
南瓜子	168
西瓜子	169
榛子	170
腰果	171
松子	172
开心果	172
白果	173



Part 8 调料篇


姜	176
蒜	177
辣椒	178
香菜	180
食盐	181
食糖	182
味精	183



食醋	185
酱油	186
胡椒	187
花椒	187
茴香	188

 Part 9 畜肉篇

猪肉	190
猪肝	191
猪蹄	193
猪血	194
牛肉	195
羊肉	197
狗肉	199
马肉	202
驴肉	203
兔肉	204
家猫肉	206
骆驼肉	207

 Part 10 禽肉篇

鸡肉	210
乌鸡	211
火鸡肉	213
鸭肉	213
鹅肉	215
鹌鹑肉	216
鸽子肉	217
麻雀肉	217

 Part 11 野味篇

刺猬肉	220
袋鼠肉	220
蜗牛肉	221
知了肉	222
蝗虫肉	223
蚂蚁肉	224
蚕蛹肉	224
青蛙肉	226


 Part 12 鱼类篇

鲤鱼	228
草鱼	229
鲢鱼	230
鳙鱼	231
鲫鱼	232
武昌鱼	233
青鱼	235
鲈鱼	236
桂鱼	237
带鱼	238
平鱼	240
鲑鱼	241
沙丁鱼	242
金枪鱼	244
鲨鱼	245
鳗鱼	246
河豚	247
鳎鱼	248

海 马 249

 Part 13 贝 虾 蟹

蛤 蜊	252
鲍 鱼	253
海 蜇	254
海 参	255
田 螺	256
章 鱼	257
鱿 鱼	257
乌 贼	258
蚌	259
螃 蟹	261
虾	262
鳖	264
龟	265
泥 鳅	266
鳝 鱼	267

 Part 14 蛋 类

鸡 蛋	270
鸭 蛋	272
鹅 蛋	272
鸽子蛋	273
鹌鹑蛋	275
麻雀蛋	276
咸鸭蛋	276
松花蛋	278
茶叶蛋	279


毛鸡蛋 280

 Part 15 饮 品 篇

水	282
咖 啡	283
碳酸饮料	285
茶	286
酒	287
葡萄酒	288
红 酒	289
啤 酒	290
白 酒	291
黄 酒	293
江米酒	295

 Part 16 奶 制 品

牛 奶	298
酸牛奶	299
羊 奶	301
奶 酪	301
牛初乳	302

 Part 17 其 他

人 参	306
何首乌	307
党 参	308
西洋参	309
太子参	310



燕 窝	310	菊 花	317
鹿 茸	311	金银花	318
甘 草	312	金莲花	319
田 七	313	茉莉花	320
当 归	314	丁香花	321
蜂 蜜	314	槐 花	321
蜂 乳	316	玫瑰花	322
花 粉	317	枸 杞	323

Part 1

谷物篇





稻 米

稻米就是大米,与玉米、小麦并称为世界三大农作物,是亚洲地区的主要粮食作物,容易种植,味道好,口感好,烹煮方便,而且价格大众化。

稻米按照米质的特性可分为粳米、籼米和糯米。

粳米即平常所说的稻米、大米。这类米的颗粒粗而短,均匀且晶莹透明,煮熟后,米饭黏韧可口,易于消化,还能滋养脾胃,是目前人们煮饭最常用的稻米。

籼米米形细长,透明度高,形状扁平,黏性差,煮熟后饭粒松散,常被用来制作米粉、河粉等食品。

糯米又叫江米,形状和粳米相似,黏性最强,分为籼糯、粳糯两种,可以用来酿酒或制作粽子、汤圆、八宝粥等大家都喜爱的各种食品。

【营养成分】

稻米的主要成分是碳水化合物,此外还含有一定量的蛋白质、脂肪、纤维素及人体所需的其他微量元素。

【药用功效】

稻米是人体摄取碳水化合物的主要来源。碳水化合物是细胞膜及肌体组织的组成部分,和许多营养素一样参与人体的生命活动,维持正常的代谢功能。除此之外,稻米还有以下功能:

1. 有补中益气的功效,可以止渴、健脾胃。
2. 吃米饭有利于人体排出体内废弃物、放松身心。
3. 稻米中富含的蛋白质对肌肤有美白作用。
4. 稻米富含的碳水化合物,对缓解女性月经前心情抑郁、焦虑、紧张、情感脆弱、易怒、乏力、贪食和胸痛、头痛等“经前期综合症”有一定的疗效。
5. 米汤中含有若干消化酶,有助于缓解急慢性肠胃炎或便秘等状况。

【食用方法】

稻米的主要食用方法有蒸食或熬粥两种。用稻米为主要原料熬制的八宝粥,是广受欢迎的特色美食。

煮饭前淘米一定要注意淘米时间不可过长,因为搓洗次数越多、浸泡时间越长,营养素丢失的就越多。而且从粮食的营养学角度来讲,要使米中的淀粉得到充分的糊化,应在做饭前半小时淘米。

【食用宜忌】

1. 普通的稻米缺乏维生素 A、维生素 C 和碘等人体必需成分,所以需要通过搭配蔬菜及其他食物来均衡营养。

2. 由于糯米黏性强,多吃容易生痰,所以有发热、咳嗽、痰黄稠等现象的人不宜多食;用糯米做成的粽子、汤圆、八宝粥等食物,肠胃较弱的人不宜多吃。

3. 新稻碾的米,不适宜老人及体弱者食用。

小 麦

小麦是世界三大农作物之一,所有的面粉食品皆来源于小麦。用小麦磨制而成的面粉,可分为精面粉与全麦面粉。

通常,我们食用的都是精面粉,是利用小麦的胚乳精加工而成的。这种面粉因去掉了小麦的其他部分,所以相应的营养物质也就没有了,若长期只以精面粉为主粮会引发脚气病。

全麦面粉是用全麦磨制而成的,颜色呈浅棕色,营养成分保持较好,因此推荐大家吃全麦食品。

小麦又可分为硬质小麦和软质小麦。硬质小麦粉,适合制作通心粉、意大利面条和挂面等食品;软质小麦粉适合制作饼干、糕点、烧饼等食品。

【营养成分】

小麦的主要成分是淀粉、蛋白质、氨基酸(面筋)和 B 族维生素。



【药用功效】

1. 小麦的药用功能主要有4种：养心，益肾，和血，健脾。另外它还能除烦，止血，利小便，润肺。

2. 面包和点心尤其是全麦面包是抗忧郁食物，对缓解精神压力、紧张、乏力等有一定的功效。

3. 进食全麦食品，可以降低血液循环中的雌激素的含量，从而达到防治乳腺癌的目的。

4. 对于更年期妇女，食用未精加工的小麦还能缓解更年期综合征。此外，小麦粉(面粉)还有嫩肤、除皱、祛斑的功效。

【食用方法】

小麦的食用方法多种多样，在我国主要有蒸、煮、烤、烙等几种，西欧和美国主要是用来制作面包。

· 民间有“麦吃陈，米吃新”的说法，存放时间长些的面粉比新磨的面粉的品质要好。

【食用宜忌】

肠胃不好的人吃面包不要过量，因为面包中的酵母被消化后，容易产生胃酸。而且香喷喷的面包出炉后放上两个小时吃最好，因为刚出炉的面包还在发酵，马上吃容易得胃病。

【适用量】

不可食用过多，每餐在100克左右为宜。



大 麦

大麦是人类栽培的最古老的作物之一,在我国已有 5000 多年的历史,起源于青藏高原。如今,大麦的主要用途是制作啤酒。

【营养成分】

大麦含碳水化合物 63.4%,蛋白质 10.2%,膳食纤维 9.9%,此外还含有 B 族维生素等成分。大麦芽主要含 α 、 β 两种淀粉酶、转化糖酶,少量的麦芽糖、糊精、磷脂、葡萄糖等。



【药用功效】

1. 大麦中富含的维生素 E 可以防止老化、保护皮肤,并能促进血液循环。
2. 大麦可以消暑,用炒过的大麦泡的茶,即大麦茶,是夏天很好的消暑饮品。
3. 大麦可以治疗十二指肠溃疡及胃炎等疾病,并有消食、消水肿等功效。
4. 大麦有温中下气,暖脾胃,破冷气,去腹胀等功效。适用于脾胃虚寒引起的腹胀、腹痛等症。

【特色食品】

大麦药茶由大麦的成熟果实经发芽干制而成。由于其具有香味,且有保健功效,因此在我国民间被普遍制作、饮用。

大麦药茶的主要功能有:

1. 助消化。因含有 α 、 β 两种转化酶和 B 族维生素,故能助消化,对胃酸和胃蛋白酶也有轻度促进作用。
2. 降血糖。可使正常人血糖下降 40%左右,7 小时后恢复正常。
3. 促进乳汁分泌。小剂量(10~15 克)具有催乳作用,但大剂量(60 克左右)可抑乳。



玉 米

玉米,又名苞谷、苞米棒子、玉蜀黍、珍珠米等,原产于南美洲,后被传至世界各地,如今是全世界公认的“黄金作物”。

玉米的品种类型很多,按用途分,有粮用、饲用品种、菜用品种(包括糯质型、甜质型、玉米笋型)、加工品种(甜玉米、玉米笋)、爆粒型品种(爆米花专用品种)等。

【营养成分】

玉米含有脂肪、卵磷脂、谷物醇、维生素E、胡萝卜素、核黄素及B族维生素7种营养保健物质,并且其所含的脂肪中50%以上是亚油酸,对人体十分有益。

玉米中的维生素含量非常高,是稻米、小麦的5~10倍。在所有主食中,玉米的营养价值和保健作用是最好的。

值得注意的是:特种玉米的营养价值要高于普通玉米,鲜玉米的水分、活性物、维生素等各种营养成分比老玉米高很多。

【药用功效】

1. 玉米中含有的植物纤维素,有增强人的体力和耐力,刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的作用。
2. 玉米中所富含的天然维生素E有保护皮肤、促进血液循环、降低血清胆固醇、防止皮肤病变、延缓衰老的功效,同时还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。
3. 玉米含有7种“抗衰老”,可以有效的防治便秘、肠炎、肠癌、心脏病等疾病。
4. 玉米中含有的黄体素、玉米黄质,可以有效的对抗眼睛老化。
5. 玉米须在中药里又称“龙须”,性平,对人体有预防保健用途。龙须

