

蔬菜

鱼贝

肉类

水果

谷物

营养学教授推荐**190**种有益身体健康的食物

图解 食物营养 速查全书

〔日〕三浦理代 主编
王炜 译

详尽分析食物养生功效

推荐100多种营养保健菜谱



中国轻工业出版社



图解 **食物营养** **速查全书**

〔日〕三浦理代 主编
王 炜 译



图书在版编目 (CIP) 数据

图解食物营养速查全书/ (日) 三浦理代主编; 王炜

译. —北京: 中国轻工业出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5019-8351-3

I. ①图… II. ①三…②王… III. ①食品营养—图解

IV. ①R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第145012号

版权声明:

KARADA NI YOKU KIKU TABEMONO NO DAIJITEN KDEDA PUBLISHING CO., LTD. 2009
Originally published in Japan in 2009 by KDEDA PUBLISHING CO., LTD
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

对于本书有关材料或物品的中文名称以及与中国健康相关的一切责任, 由本书中文简体字版的中方 (中华人民共和国) 编者承担。对于本书中国版出版制作过程中所出现的信息或内容的变更及其导致的一切责任, 本书原版的日本方面出版社和本书的日方编者不予承担。

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 唐是雯 封面设计: 逸水翔天

版式设计: 逸水翔天 责任校对: 燕杰 责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 13.5

字数: 311千字

书号: ISBN 978-7-5019-8351-3 定价: 29.80元

著作权合同登记 图字: 01-2010-4350

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

091233S1X101ZYW

前言

自远古时代以来，健康和长寿就一直是人们执着追求的目标。而食物是决定人们是否能够健康和长寿的重要因素。

我们身边的食物，如大米、蔬菜、水果、豆类、牛奶及乳制品、肉类、鱼类等，都是我们维持健康的保证。这些食物在我们日常生活中寻常多见，但如何均衡摄取其中的营养，的确是个十分重要的问题。

本书力求以轻松的形式向大家介绍各种食物中包含的营养成分，并为大家推荐一些可以平衡摄取其中营养的菜单。希望读者朋友们能够通过这本书获得有益的启发，从而能够更有效地保持身体和精神的健康、保持日常饮食生活健康。

女子营养大学 教授 三浦理代



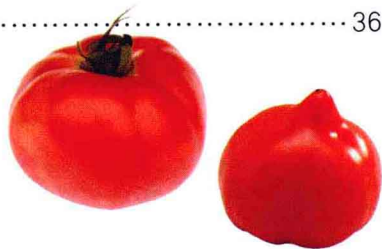
目 录



本书的使用方法	10
五大营养成分的基础知识	12

第一章 蔬菜 17

果菜类	18
南瓜	18
毛豆	20
六棱豆	21
黄瓜（胡瓜）	22
扁豆	24
荷兰豆（嫩豌豆）	25
西葫芦	26
蚕豆	27
辣椒	28
冬瓜	29
西红柿	30
茄子	32
玉米	34
苦瓜	35
青椒	36



茎叶类	38
芦笋	38
芥菜	39
菜花	40
空心菜	41
卷心菜（甘蓝）	42
小白菜	44
茼蒿	45
香芹	46
西芹	47
竹笋	48
油菜	49
洋葱	50
韭菜	52



大蒜·····	53
大葱·····	54
大白菜·····	56
西蓝花·····	57
菠菜·····	58
木耳菜·····	59
生姜芽·····	60
莴笋·····	61
生菜·····	62
芳香植物、薄荷类·····	64
紫苏·····	64
三叶菜·····	65
其他芳香植物类·····	66
芽菜类·····	68
豆芽·····	68
萝卜苗·····	69



根菜类·····	70
芜菁·····	70
牛蒡·····	71
甘薯·····	72
芋头·····	73
土豆·····	74
生姜·····	75
白萝卜·····	76
胡萝卜·····	78
山药·····	80
莲藕·····	81
根菜类/加工品·····	82
魔芋·····	82
菌菇类·····	84
香菇·····	84
真姬菇（湿地菇）·····	85
平菇·····	86
其他种类的蘑菇·····	87



第二章 鱼贝类	89	鳙鱼	120
鱼类	90	比目鱼	121
竹荚鱼	90	泥鳅	122
海鳗	92	甲鱼	123
香鱼	93	金枪鱼	124
石鲈鱼	94	平鱼	126
河鳗	95	包公鱼	127
沙丁鱼	96	贝类	128
鲚鱼	98	蛏子	128
梭鱼	99	文蛤	129
鲽鱼	100	牡蛎	130
琥珀鱼	101	海螺	131
鲫鱼	102	蚬贝	132
黄花鱼	103	蛤蜊	133
鲑鱼 (三文鱼)	104	扇贝	134
鲐鱼	106	海胆	135
鲤鱼	108	其他	136
鲛鱼	109	龙虾	136
秋刀鱼	110	螃蟹	138
多春鱼	111	鱿鱼	140
海鲈鱼	112	章鱼	142
带鱼	113	鱼贝类加工品	143
加吉鱼 (鲷)	114	鱼的宰杀方法	144
鳕鱼	116		
草鱼	118		
鲱鱼	119		



第三章 肉·蛋·乳制品·· 145

肉类····· 146

牛肉·····	146
鸡肉·····	148
猪肉·····	150
猪肉加工品·····	152
羊肉·····	153

蛋类····· 154

鸡蛋·····	154
---------	-----

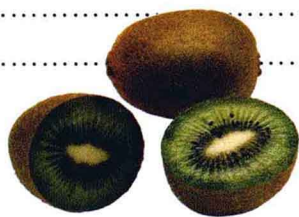
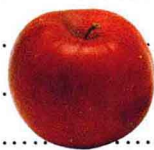
乳制品····· 155

牛奶·····	155
奶酪·····	156
酸奶·····	158

第四章 水果·果实·· 159

水果····· 160

鳄梨·····	160
杏·····	161
草莓·····	162
无花果·····	163
梅子·····	164
柿子·····	166
柑橘类·····	167
猕猴桃·····	170
樱桃·····	171
西瓜·····	172
李子·····	173
梨·····	174
菠萝·····	175



香蕉·····	176
葡萄·····	178
枇杷·····	180
蓝莓·····	181
芒果·····	182
桃·····	183
甜瓜·····	184
苹果·····	186
果实·····	188
杏仁·····	188
银杏·····	189
栗子·····	190
核桃·····	191
花生·····	192

第五章 谷类·豆类·藻类·· 193

谷类····· 194

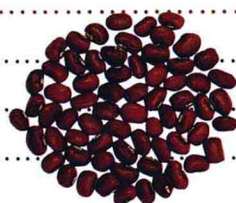
大米·····	194
杂谷类·····	196
谷物加工品·····	197

豆类····· 198

大豆·····	198
其他豆类·····	199
豆腐·····	200
纳豆·····	201
其他的大豆加工品·····	202

藻类····· 204

海带·····	204
裙带菜·····	205
其他海藻类·····	206



附录..... 208

用语解释..... 209

锌.....	209
虾青素.....	209
氨基酸.....	209
大蒜素.....	209
α -甘油三亚油酸酯	209
花青素.....	209
EPA	209
异黄酮.....	210
二十碳五烯酸.....	210
氯化合物.....	210
低聚糖.....	210
油酸.....	210
果糖.....	210
辣椒素.....	210
钾.....	210
钙.....	210
功能性成分.....	210
GABA 加巴.....	210
柠檬酸.....	210
葡聚糖.....	210
葡干聚糖.....	210
谷氨酰胺酸.....	210
抗氧化作用.....	211
胶原蛋白.....	211
胆固醇.....	211

脂肪.....	211
姜油.....	211
膳食纤维.....	211
纤维素.....	211
硒.....	211
牛磺酸.....	211
碳水化合物.....	211
蛋白质.....	211
DHA	211
铁.....	211
铜.....	211
糖分.....	211
烟酸.....	211
钠.....	212
乳酸菌.....	212
维生素A、维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、 维生素B ₁₂ 、维生素C、维生素D、 维生素E	212
维生素B ₆	212
维生素K	212
人体必需的氨基酸.....	212
双歧杆菌.....	212
褐藻多糖硫酸酯.....	212
葡萄糖.....	212
不饱和脂肪酸.....	212
β -胡萝卜素	212
果胶.....	212



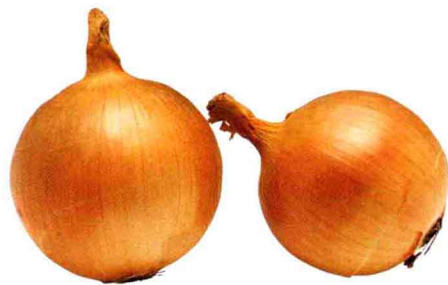
饱和脂肪酸	212
多酚	212
镁	212
锰	213
矿物质	213
蛋氨酸	213
叶酸	213
碘	213
木质素	213
番茄红素	213
赖氨酸	213
亚油酸	213
芦丁	213

症状类别索引 214

强化肠胃功能	214
预防感冒	214
缓解肩部酸痛	214
维护头发健康	214
缓解视觉疲劳	214
预防癌症	214
促进血液循环	214
预防高血压	214
预防口腔炎症	214
预防骨质疏松症	214
降低胆固醇	215
预防脂肪异常	215
预防牙龈脓漏	215
促进消化	215
预防食物中毒	215
增强食欲	215
抑制视力低下	215
强化肾功能	215



消除情绪烦躁	215
预防生活习惯病	215
维持精神稳定	215
恢复体力	215
预防大肠癌	215
增强体力	215
预防糖尿病	215
预防动脉硬化	215
预防中暑(夏季身体倦怠)	215
活化大脑功能	216
消除肌肤问题	216
消除体寒	216
预防肥胖	216
消除疲劳	216
预防贫血	216
消除宿醉	216
消除失眠	216
消除便秘	216
增强免疫力	216
预防夜盲症	216
利尿	216



本书由以下几个方面构成，请按照以下顺序和方法查阅本书内容。

养生功效

介绍该食材具有哪些作用。但是需要注意的是，所介绍的作用也会根据食用人群的体质和状况不同而有所差别，因此这部分文字中提到的作用，并非一定会表现出来。比如“有预防癌症的效果”，并不等于该食材100%对癌症有预防效果。

主要图片介绍这种食材的挑选方法。

第一章 蔬菜/果菜类

南瓜

富含各种维生素，有预防冬季感冒的功效

养生功效

预防感冒

预防癌症

西洋南瓜
主要营养成分
钙 15毫克
维生素A (β -胡萝卜素) 3,900微克
维生素E 4.9毫克
维生素C 43毫克
能量 91千卡
成熟期 5~9月
保存 完整的南瓜可以在阴暗处长期保存。切开后，去除瓜皮和瓜瓤，然后用保鲜膜包起来保存。

成熟的南瓜蒂部分呈桔黄色，有纵向纹路



大小相同的斑点，比较重的品质更好

西洋南瓜

又称黑皮栗、栗子南瓜等，是西方典型的南瓜品种。果肉细腻，比较甜，近几年深受喜爱。



在购买切开的南瓜时，要选择果肉颜色深切口新鲜，瓜皮干燥的。



黑皮南瓜

表皮部分有很多凸起，水分较多，甜度较低。



奶油南瓜

形状像葫芦，表皮为奶油色。果肉较黏，甜度大。

营养与健康

含有丰富的 β -胡萝卜素，帮助人体抵抗疾病

南瓜是黄绿色蔬菜的代表，可以分为日本南瓜、西洋南瓜和葡萄南瓜等三大种类。南瓜里含有的黄色是 β -胡萝卜素，具有保护人体黏膜和皮肤组织的作用。还可以增强人体抵抗能力，预防感冒。

β -胡萝卜素具有抗氧化作用，可以消除人体内活性氧基，增强人体免疫功能，因此对癌症也有不错的预防效果。另外，南瓜中含有的维生素C还可以防止体内产生致癌物质。

南瓜籽中含有可以稀释血液的不饱和脂肪酸，可以炒熟后去皮食用。



红皮栗状南瓜

果肉为橙黄色，水分较多，果肉较黏。

主要营养成分：该食材中含有的、有代表性的营养成分。有关数值参考了《第五次修订增补食品成分表》，以100克该食物（未加工状态下）为单位，显示其中各种营养成分的含量。另外，维生素E中含有a、b、v、o等四个种类，本书中所表示的维生素E的数值，仅包含其中a种类。

热量：根据《第五次修订增补食品成分表》，表示每100克该食材的可食用部分中所含有的热量。

收获期：该食材最佳食用季节，或者该食材营养最高的季节。但其中不包括进口产品的情况。另外，由于栽培方式不同，同一种食材的收获时间和季节也有所不同，仅供参考。

保存：最适合该食材的保存方法。但是在第二章“鱼贝类”有关“鱼类”的内容和第三章“肉类、蛋类、乳制品”有关“肉类”的内容中，建议对所有这些食材都要使用保鲜膜并冷藏、冷冻保存，因此在这些部分省略了该内容。

小标签内容

简短介绍该食品有关的信息



有关健康的信息



有关美容的信息



有关该食物的小知识



放得越久越甜

虽然很多食品都是越新鲜营养越高,但是南瓜却恰好相反,在成熟后,南瓜中的 β -胡萝卜素开始增多,甜度也越来越高。



在培育过程中,南瓜与地面接触的部分常会发生腐烂,因此最好在南瓜下面铺上柔软的稻草



怎样保持南瓜的本来味道

在烹饪南瓜时,要尽量少放糖,保持南瓜本身具有的淡淡的甜味。南瓜的表皮部分也含有丰富的营养成分,因此可以将瓜皮和瓜肉部分同时入菜。

不同的南瓜品种可以采用不同的烹饪方法。比如,较黏的日本南瓜,可以采用煮的方法。比较甜的西洋南瓜烹调方法比较多,适合油炸、烤制,或做成小点心。另外,葡萄南瓜的味道较淡,适合与其他蔬菜一起烹调。



可以将营养丰富的瓜瓤放到汤中

烹饪技巧

介绍如何将该食物所具有的香味和营养充分展现出来的方法。

品种



挂面南瓜

瓜体呈椭圆形。果肉为纤维状,煮熟后,果肉变得像面条一样。



壁球南瓜

瓜头部分由尖状凸出部分,略微呈长圆形。果肉较黏,甜度高。

有益健康的菜谱

效果

蛋白质
鸡肉
+
 β -胡萝卜素
南瓜
预防感冒



肉末蒸南瓜

材料 (4人量)

南瓜……………1个 (约1公斤)
鸡肉馅……………200克
清水竹笋……………30克
干香菇 (事先用温水发开) ……1个

绿豌豆……………1大汤匙
生姜……………1片
酱油、白糖……………各1大汤匙
色拉油……………1大汤匙
淀粉……………1/2大汤匙

做法

- ① 将南瓜洗净,切成三角块,用汤匙将其中的瓜瓤和瓜子掏去。
- ② 将生姜、发好的干香菇以及竹笋切成小丁,并将绿豌豆煮熟。
- ③ 锅中放入色拉油,油热后倒入生姜翻炒,再放入鸡肉馅。肉的颜色改变后,加入酱油、白糖和生姜以外的配料,继续翻炒。最后倒入湿淀粉。
- ④ 待汁水黏稠后,将这些放在南瓜上,上笼屉蒸40分钟。

有益健康的菜谱

介绍该食材与其他食材搭配做成的菜肴。通过与其他食材的配合,使做出的菜肴更加有利于身体健康。但是需要注意的是,由于每个人的体质和状况有所不同,所以这些菜肴的效果也会因人而异,并非一定会达到理想的效果。

19

品种、种类、加工品

品种: 介绍该食材有代表性的品种。

种类: 有些虽然品种相同,但由于培育方法和收获时期的不同,种类也有所不同。

加工品: 介绍一些用该食材制作的加工品。

五大营养成分的基础知识

食物中含有各种“营养成分”。人吃食物，摄取营养，再将这些营养传送到身体的各个部分，然后才能维持身体的健康。

根据各种营养成分不同的作用，可以分成三大类。首先是维持生命活动的、“转化为能量”的成分；第二种是促进生长和新陈代谢的、“强健身体”的物质；第三大类是促进身体各内脏工作的、“调养身体”的营养成分。

这三大类营养成分主要由糖分、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等构成，上述五种成分被称为“五大营养素”。

糖分

糖分是能量的主要来源，最好与维生素B₁同时摄取

糖分是指碳水化合物中“可以转化为能量”的物质，富含在谷物、砂糖和水果等甜的食物中。糖分被摄入体内后，通过消化系统被消化，在这个过程中，消化液会将糖分分解为葡萄糖、果糖等单糖，再输送到全身，转化为能量。

但是，如果人体摄入的葡萄糖过多，多余的部分便转化为体内脂肪积蓄起来，这也是造成肥胖的原因。果糖也会转为中性脂肪，或者造成龋齿。反之，如果糖分摄取不足，蛋白质和体内脂肪就会被分解，以补充糖分不足的部分。

糖分转化为能量的过程中，维生素B₁是不可缺少的。因此，应该选择食用那些富含维生素B₁的食物，如猪肉、糙米等。



身体不可或缺的五种基本营养成分。其中糖分、脂肪、蛋白质是最为重要的三大营养素。



作为主食的谷物中所包含的碳水化合物，由糖分和膳食纤维组成。



糙米是优质食物，同时富含糖分和维生素B₁。

脂肪

要防止过量摄取

可以多摄取一些鱼类脂肪

脂肪也肩负着“产生能量”的作用。1克糖分可以转化为4千卡的能量，而脂肪所产生的能量是糖分的两倍以上，1克脂肪可以产生9千卡能量。因此，脂肪是优质的能量源泉。

脂肪还会储存在皮下，有利于人体保持温度。同时，脂肪还是人体内生成血液和细胞膜的材料，并且脂肪还肩负着合成维生素、制造荷尔蒙的重要作用。

如果人体的脂肪摄入不足，就会造成皮肤粗糙、身体容易倦怠，难以消除疲劳。同时还会增加脑出血的危险。但是，如果脂肪摄入量超过人体所需能量的三成，就会造成三高症状，这是引起血脂异常和动脉硬化的原因，对此必须保持警惕。

脂肪主要由脂肪酸构成，其中包括不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸两种。黄油、猪油等动物类油脂是饱和脂肪酸，也是造成肥胖和胆固醇增高的原因，因此要注意避免过多摄入。

不饱和脂肪酸多包含在植物油脂、鱼类食物中，具有降低血液中胆固醇和血压的作用。特别是亚油酸、 α -亚麻酸和花生四烯酸等人体必需的脂肪酸，由于人体无法合成这些成分，所以必须通过食物摄取。

蛋白质

蛋白质是构成人体的重要营养成分

人体必需的氨基酸只能通过食物摄取

蛋白质的主要作用是“打造人体”、“产生能量”。无论肌肉还是内脏，人的身体的所有部分都由蛋白质构成。同时蛋白质还是生成各种酶和激素的原料，也是形成人体脑内神经传输物质的原料。

如果蛋白质摄入不足，就会影响人的身体发育，而且还会造成免疫力和体能降低等各种不良后果。如果摄入过多，就会增加肾脏负担，引起肾脏疾病。

构成蛋白质的氨基酸共有20个种类。其中，异亮氨酸（包含在鸡肉、牛奶中）、亮氨酸（包含在牛肉、牛奶中）、赖氨酸（包含在鱼肉、鸡蛋中）、蛋氨酸（包含在牛奶、全麦中）、苯丙氨酸（包含在肉类、大豆中）、苏氨酸（包含在鸡蛋、脱脂奶粉中）、色氨酸（包含在牛奶、香蕉中）、缬氨酸（包含在肝脏、干酪中）、组氨酸（包含在鸡肉、火腿中）。以上9类氨基酸都是维护人体健康必需的营养素，但人体自身无法合成，必须通过食物摄取，因此称之为“人体必需的氨基酸”。



鱼类的脂肪属于不饱和脂肪酸。可以大量摄取。



肉类是有代表性的蛋白质类食物，是保证身体健康的基础。



牛奶和奶酪可以满足人体对“人体必需氨基酸”的所有需要。

维生素的主要种类及特征

分类	种类	主要作用	效果	富含食物
脂溶性	维生素A	维护皮肤、黏膜的健康	预防癌症、预防感冒、解决皮肤粗糙问题、保证头发健康	胡萝卜、猪肝等
	维生素D	帮助吸收钙质	预防骨质疏松	香菇、鱼类等
	维生素E	防止血液中的胆固醇氧化	降低胆固醇，预防动脉硬化	南瓜、杏仁等
水溶性	维生素B ₁	将糖分转化为能量	消除疲劳，预防中暑	猪肉、糙米等
	维生素B ₂	维护皮肤、黏膜的健康。促进脂肪代谢	预防感冒，改善皮肤粗糙，维护头发健康，预防肥胖症	纳豆、猪肝等
	叶酸	与维生素B ₁₂ 共同生成红血球	预防贫血，预防动脉硬化	毛豆、西蓝花等
	维生素B ₁₂	与叶酸共同生成红血球	预防贫血，预防动脉硬化	贝类等
	维生素C	提高免疫力	预防感冒，改善皮肤粗糙，增强免疫力	卷心菜、柑橘等

维生素

维生素是调整身体状态的润滑剂

维生素的作用是“调整身体状况”，影响身体每个细节的状态，因此，为了保持身体健康，应该防止因缺乏维生素而导致各种不良症状。

另外，如果维生素摄入量过多，也会出现维生素过剩症状，所以在服用维生素制剂时必须多加注意。维生素大致可以分为“水溶性”和“脂溶性”两类，这两个种类在身体中的作用也是不同的。

需要用油炒后食用的脂溶性维生素

脂溶性维生素包括可以保护皮肤、黏膜健康的维生素A以及帮助人体吸收钙质的维生素D，另外还包括具有抗氧化作用的维生素E。由于脂溶性维生素比较容易溶于食用油，所以可以通过油炒或者与鱼类、肉类一起烹调的方法，来提高人体吸收效率。

水溶性维生素在烹调过程中容易流失，因此需要聪明的处理方法

水溶性维生素比较易溶于水，在加热或烹饪过程中极不稳定，容易丧失，因此需要多加注意。

维生素B₁是人体将糖分转化为能量的过程中不可缺少的物质，而维生素B₂对于糖分、蛋白质的代谢和脂肪分解具有重要的促进作用。另外还包括有预防贫血作用的叶酸、维生素B₁₂等B族维生素，以及使皮肤滋润、具有抗氧化作用的维生素C。

土豆和甘薯等薯类食物中的维生素C包含在淀粉中，比较稳定，因此即使经过加热或烹饪也不容易受到破坏。



胡萝卜中富含黄色和橙黄色的β-胡萝卜素，摄入人体后可以转化成维生素A。

矿物质

矿物质是构成人体的重要成分，具有调整身体状态的作用

很多营养成分都具有“调节身体状况”的作用，其中维生素类属于有机化合物，除了维生素之外的所有营养素，统称为“矿物质”。人体自身无法生成“矿物质”，必须通过食物摄取。

人体在摄取矿物质方面，无论过量或者不足，都会使身体出现不良症状，因此一定要在日常饮食中注意保持平衡摄取。

牛奶中的钙质比较容易被人体吸收

人体中含量最多的矿物质是钙质。钙质是形成人体骨骼、牙齿的原料，同时还具有保持精神稳定、平衡内分泌等多种作用。

牛奶是摄取钙质最好的食物来源。牛奶蛋白质中的酪蛋白，在消化过程中会生成一种称为肽的物质，这种物质可以促进人体对钙质的吸收。



主要矿物质特征

分类	种类	主要作用	效果	富含食物
多量元素	钠	与钾共同调节血压	目前认为过量摄取是造成高血压的原因	梅子干等
	钾	与钠共同调节血压	有预防高血压、利尿的作用	甘薯、香蕉等
	钙	生成牙齿和骨骼，抑制神经兴奋	防止骨质疏松症，缓解烦闷情绪	牛奶、乳酪等
微量元素	铁		预防贫血	猪肝、干贝等
	铜		预防贫血	牡蛎、贝类等

钠元素控制人体体液的浓度，人体内需要维持钠和钾的平衡

钠与钾都具有影响血压、调整体液性质、支持肌肉运动等多项作用。这两种矿物质相互作用，共同影响人体。

但是，在现代生活中，很多人偏爱浓重的口味，过多地摄入钠，而常常会摄入钾不足，造成体内钠和钾不平衡。过多地摄入钠，就会引起高血压、胃癌等疾病。甘薯和香蕉中富含钾，应该注意增加这两种食物的摄入量。

铁等微量元素也是身体必需的矿物质

铁是血液的红色素——血红蛋白的构成成分，是非常重要的矿物质之一。如果摄入不足就会引起贫血，因此对月经期或妊娠过程中的女性尤为重要。铁元素不但是产生血液的重要原料，还是人体生成各种酶的重要来源。

除了以上介绍的钙、钠、钾和铁以外，其他还有多种微量矿物质作用于人体，如影响人体生殖系统的锌、铜、镁、锰、钼、铬等。这些金属元素虽然微量，但对人体的健康发挥着重要作用。



香蕉可以有效补充人体所需的钾元素。

其他营养成分

减肥所必需的膳食纤维，帮助身体清扫消化器官内的垃圾

除了前面介绍的五大营养素以外，还有很多营养成分对我们维护身体健康发挥着重要作用。例如，与糖分共同构成碳水化合物的膳食纤维，是人体消化酶无法消化的营养素，因此对预防便秘和排出体内致癌物质发挥着重要作用，同时还具有预防各种生活习惯病的功效，影响范围比较大。

近年来颇受关注的各种功能性营养素

一些功能性营养成分可以对我们的身体发挥重要的影响作用，其中，一些种类的植物化学物质具有代表性，如，多酚中的儿茶素（绿茶等）、花青素（葡萄中）、包含在黄酮中的、具有与女性激素相近作用的异黄酮（大豆中）等，这些植物化学物质耳熟能详。

维生素A的一种、 β -胡萝卜素（胡萝卜、菠菜、南瓜）具有防止皮肤晒伤的作用，而番茄红素（西红柿等）具有很强的抗氧化作用，具有防止衰老的效果，这些也属于类胡萝卜素类的营养素。

此外，还有一些功能性营养素，如大蒜中包含的具有抗癌作用和增强人体耐力的蒜氨酸和阿焦烯等硫化化合物，还有可以抑制皮肤老化的胶原蛋白（鱼、鸡翅等）等。



甘薯中含有丰富的植物纤维，但过量摄取植物纤维，会引起腹泻等症状。

三大类营养成分中包含DHA、EPA等有效成分

另外，在上文介绍的三大类营养成分中，包含着很多具有特定功能的营养成分。如，鱼脂肪中富含DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸），前者对于预防生活习惯病和促进大脑发育、细胞活性化等具有非常出色的效果，后者具有稀释血液的作用。人体自身无法生成这些物质，但一些食物，如鲭鱼中含量较高，因此可以通过摄取鱼类食物满足人体所需。

构成蛋白质的氨基酸，也有很多种类，其中，牛磺酸（贝类、章鱼等）具有降低人体胆固醇的功效。

但是不要忘记，水分也是维持生命不可或缺的重要营养素。虽然食物中含有水分，但还应该注意在日常生活中进行补充。



大豆中富含异黄酮，对预防骨质疏松症状有较好效果。



鲭鱼的鱼肉富含DHA、EPA，是功能性营养成分的宝库。