

在这里享受时尚生活，品味人间美味，感受意境之外，体会情理之中

刘晓晖 曾彩红◎编著

时尚饮食

宝典

SHISHANG YINSHI
BAODIAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时尚饮食

宝典

刘晓晖 曾彩红◎编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚饮食宝典/刘晓辉,曾彩红编著. —合肥:安徽
科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5337-6444-9

I. ①时… II. ①刘… ②曾… III. ①膳食营养-基
本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 211257 号

时尚饮食宝典

刘晓辉、曾彩红编著

出版人:黄和平 选题策划:中图传媒 责任编辑:王 宜
责任校对:杜琳琳 责任印制:梁 东 兵 封面设计:张 超
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印 制:北京嘉业印刷厂 电话:(010)61262822
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:880×1230 1/16 印张:18 字数:317 千
版次:2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6444-9

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究

前 言

21 世纪人们最关心的是健康，在日常生活中选择适合自己的生活方式和最佳的食物搭配是保持健康的关键因素之一。

据统计，人一生中要吃掉近100吨各种食物，吸收人体所需的各种常量营养物质（蛋白质、脂肪、糖类）和微量营养物质（矿物质和维生素），保持身体的健康和发育。了解食物的各种营养物质，科学合理地搭配膳食，这样更有利于我们的健康，减少疾病的发生。健康其实很简单，只要我们多了解日常中的食物，并合理搭配饮食，就能在日常生活的细节中不经意间给健康多提供一份保障。

本书详细分析了日常生活中常见食物的营养成分，从食用宜忌、食补功效、妙用食物等方面为您的生活提供参考，并通过一些生活小贴士为您提供生活小窍门，是一本家居生活必备的生活手册。

目 录

第一篇 营养物质及功能	1	维生素 C	6
一、身体的构成	3	维生素 D	7
水	3	维生素 E	7
蛋白质	3	叶酸	7
脂肪	3	维生素 K	8
维生素	3	三、矿物质的功能	8
矿物质	3	钙	8
二、维生素的功能	4	铬	8
维生素 A	4	铁	9
维生素 B ₁	4	镁	9
维生素 B ₂	4	锰	9
维生素 B ₃	5	钼	10
维生素 B ₅	5	磷	10
维生素 B ₆	5	钾	10
维生素 B ₁₂	6	硒	11
维生素 H	6	钠	11
		锌	11

第二篇 饮食与健康	13	豌豆	50
一、饮食对健康的影响	15	大白菜	51
不良饮食影响视力	15	小白菜	53
食物可以影响人的性格	15	圆白菜	54
具有健脑补益作用的食物有哪些	16	菠菜	55
哪些食物有防止脱发的作用	16	油菜	57
二、什么是最佳健康状态	16	生菜	59
三、如何选择食物搭配	17	韭菜	60
四、良好的饮食习惯	17	芹菜	62
五、常见食物酸碱度表	18	菜花	64
		茄子	65
		辣椒	66
		香菜	69
第三篇 饮食篇	19	茼蒿	70
主食类	19	萝卜	71
大米	21	胡萝卜	72
黑米	23	芥菜	73
紫米	25	空心菜	74
玉米	26	莴笋	75
高粱	28	竹笋	76
小米	29	番茄	77
小麦	30	黄瓜	79
大麦	32	葫芦	80
燕麦	33	南瓜	81
莜麦	35	冬瓜	83
青稞	36	苦瓜	85
地瓜	37	洋葱	86
		茭白	88
		土豆	89
豆蔬类	39	山药	90
黑大豆	41	芋头	91
黄豆	42	荸荠	93
绿豆	44	扁豆	94
芸豆	46	豇豆	95
蚕豆	48	豆腐	96

香椿	98	乌鸡	139
黄花菜	99	鸭肉	140
莼菜	101	鹅肉	142
马兰	102	鹌鹑肉	143
荠菜	103	鸽子肉	144
苋菜	104	鸡蛋	146
鱼腥草	105	鸭蛋	148
蕨菜	106	鹌鹑蛋	150
百合	107		
藕	108	水产类	151
莲子	109	鲤鱼	153
菱角	110	草鱼	155
海带	111	鲢鱼	156
紫菜	112	泥鳅	157
蘑菇	113	鳙鱼	158
草菇	114	鲫鱼	159
平菇	115	甲鱼	160
金针菇	116	鲈鱼	161
猴头菇	117	鳊鱼	162
黑木耳	118	带鱼	163
银耳	119	平鱼	164
香菇	121	鲷鱼	165
竹荪	122	鱼翅	166
		鲍鱼	167
肉禽蛋类	123	鳗鱼	168
猪肉	125	鳝鱼	170
猪蹄	127	鱿鱼	171
猪肝	128	章鱼	172
猪血	129	乌贼鱼	173
牛肉	130	海参	174
羊肉	131	虾	175
兔肉	133	螃蟹	177
狗肉	134	海蜇	181
驴肉	136	黄鱼	182
鸡肉	137	武昌鱼	183

青鱼	184	柿子	230
沙丁鱼	185	枣子	232
果实类	187	枇杷	234
苹果	189	板栗	235
梨	191	松子	237
柑	193	葵花子	238
橘子	194	花生	239
橙	195	核桃	241
柚子	196	芝麻	243
桃子	197	枸杞	245
猕猴桃	198	饮品类	247
葡萄	199	牛奶	249
菠萝	201	豆浆	251
香蕉	203	咖啡	253
石榴	205	茶	255
山楂	207	蜂蜜	258
西瓜	209	啤酒	259
哈密瓜	211	葡萄酒	261
木瓜	212	白酒	264
荔枝	213	黄酒	266
桂圆	215	调料类	267
李子	217	葱	269
杏	219	姜	271
草莓	221	蒜	273
杨梅	223	糖	275
甘蔗	225	醋	277
芒果	226	花椒	278
火龙果	227	大料	279
榴莲	228		

第一篇 营养物质及功能



一、身体的构成

水

人体的63%是由水构成的，正常情况下身体每天要通过皮肤、内脏、肺以及肾脏排出1.5升左右的水，以保证毒素从体内排出。因此我们每天通过食物和饮料摄入的水分至少要达到1升，水果和蔬菜的含水量大约为90%，且利于身体吸收，是人体摄入水分的理想来源。

生活小贴士

天然含二氧化碳的水中的碳分子可以与水中的矿物质结合并将矿物质带入我们的身体内，而人工制造的碳酸饮料中碳分子是独立的，它会结合我们体内的矿物质，并将其带出体外，因此常饮碳酸饮料的人在相同的矿物质吸收量情况下骨质要疏松一些。

蛋白质

正常情况下人体的22%由蛋白质构成，不同形式的蛋白质是构成我们身体的重要成分，是生长和修复身体组织必不可少的成分，还是制造激素、抗体、酶和神经递质的原料并在体内帮助运送物质。

一般情况下，蛋白质的平均日需要量男性为44克，女性为36克。

脂肪

人体有13%是由脂肪构成。日常食物提供的脂肪有两类：饱和脂肪和不饱和脂肪，饱和脂肪并不是人体必需的，摄入过多对身体无益，其主要来源是肉类和乳制品。不饱和脂肪的主要来源是植物油、鱼类和坚果。

维生素

人体2%是由维生素和矿物质构成的。尽管维生素在人体中含量很小，但它是人体重要组成部分之一，维生素可以促使酶工作，进而使整个身体进入工作状态。维生素可以用来产生能量、平衡激素分泌、促进免疫功能、保护动脉和维持肌肤健康。

矿物质

与维生素一样，矿物质也是人体每天活动必不可少的营养物质。钙、磷和镁有助于牙齿和骨骼的健康。神经信号的传递需要依靠钙、钠、镁和钾。体内运输氧气的血

红蛋白是一种铁化合物。铬有助于控制体内血糖的水平。身体的发育和修复过程需要锌，硒和锌也有助于增强免疫系统的功能。

二、维生素的功能

维生素A

作用：一种抗氧化剂，是保持身体外部和内部皮肤健康必需的营养物质，可防止感染，增强身体免疫能力。同时也是夜视必需的营养物质，还能预防多种癌症。

缺乏的症状：夜盲、痤疮、口腔溃疡、皮肤干燥且呈鳞状、经常感冒、头屑多、鹅口疮或者膀胱炎和腹泻。

最佳日摄入量：儿童 350~500 微克，成人 600 微克。

最佳食物来源：动物肝脏、胡萝卜、圆白菜、西葫芦、南瓜、芒果、番茄、杏、橘子、芦笋等。

有助于吸收的物质：维生素 C、E，最好在进餐的时候服用。与锌共同作用。

妨碍吸收的物质：酒精、咖啡以及吸烟等。

维生素B₁

功效：是大脑活动、制造能量以及消化过程必需的营养物质，可以帮助身体利用蛋白质。

缺乏的症状：记忆力欠佳、胃部疼痛、便秘、肌肉松弛、眼睛疼痛、易怒、注意力不集中、腿部刺痛、手部刺痛及心跳过速。

最佳日摄入量：儿童 0.4~1.1 毫克，成人 0.8~1 毫克。

最佳食物来源：西葫芦、羔羊肉、芦笋、蘑菇、豌豆、生菜、辣椒、圆白菜、番茄、蚕豆等。

有助于吸收的物质：B 族维生素、镁以及锰元素。

妨碍吸收的物质：咖啡、压力、避孕药、酒精、抗生素、茶、发酵粉、防腐剂等。

维生素B₂

功效：有助于将糖类、脂肪和蛋白质转化为能量，是维护和修复身体内部及外部皮肤健康必需的营养物质，有助于调节体内的酸碱度，对头发、指甲和眼睛的健康有

很重要的作用。

缺乏的症状：眼部灼痛或沙眼、强光过敏、头发干枯或出油、湿疹或皮炎、舌部疼痛、白内障、指甲断裂、唇部干裂等。

最佳日摄入量：儿童0.4~1.1毫克，成人1.1~1.3毫克。

最佳食物来源：蘑菇、圆白菜、芦笋、南瓜、豆芽、牛奶、竹笋、番茄等。

有助于吸收的物质：B族维生素、硒，进餐的时候进行补充。

妨碍吸收的物质：酒精、茶、咖啡、避孕药、发酵粉、防腐剂等。

维生素B₃

功效：是制造能量、促进大脑活动和皮肤健康所必需的营养物质，能帮助平衡血糖水平并降低胆固醇。还可用于炎症和消化问题的治疗。

缺乏的症状：失眠、头痛或偏头痛、记忆力欠佳、精力缺乏、腹泻、焦虑或紧张、抑郁、易怒、出血或牙龈过敏、痤疮、湿疹、皮炎等。

最佳日摄入量：儿童5~10毫克，成人13~17毫克。

最佳食物来源：蘑菇、鸡肉、芦笋、羔羊肉、番茄、西葫芦等。

有助于吸收的物质：B族维生素、铬，最好在进餐的时候服用。

妨碍吸收的物质：酒精、茶、咖啡、避孕药、抗生素等。

维生素B₅

功效：是大脑和神经必需的营养物质，参与能量的制造，可以控制脂肪的新陈代谢。有助于体内类固醇的分泌，可以保持皮肤和头发的健康。

缺乏的症状：注意力不集中、足部灼痛或足跟疼痛、恶心或呕吐、精力缺乏、肌肉抽搐或痉挛、冷淡、轻微锻炼后即筋疲力尽、忧虑或紧张以及磨牙。

最佳日摄入量：儿童及成人3~7毫克。

最佳食物来源：蘑菇、豌豆、扁豆、番茄、圆白菜、芹菜、草莓、蛋类、西葫芦、梨等。

有助于吸收的物质：维生素H、叶酸，或与其他维生素B合成物共同作用，最好在进餐的时候服用。

妨碍吸收的物质：酒精、茶、咖啡、压力等。加热会破坏其成分。

维生素B₆

功效：是大脑活动以及激素分泌必需的营养物质，可以平衡性激素，有助于蛋白质的消化和利用。常用于经前期综合征以及更年期的治疗。

缺乏的症状：水肿、手部刺痛、肌肉抽搐或痉挛、精力缺乏、抑郁或神经过敏、易怒等。

最佳日摄入量：儿童0.5~1毫克，成人1.2~1.4毫克。

最佳食物来源：辣椒、香蕉、西葫芦、芦笋、扁豆、洋葱以及植物种子和坚果等。

有助于吸收的物质：其他维生素B合成物、锌以及镁。最好在进餐的时候与锌同时进行补充。

妨碍吸收的物质：酒精、吸烟、避孕药、蛋白质摄入量过高等。

维生素B₁₂

功效：有助于血液对氧气的携带，在能量释放过程中是不可或缺的，是人体利用蛋白质必需的营养物质，可以化解烟草中的毒素及其他的毒素。

缺乏的症状：湿疹或皮炎、口腔对冷热过敏、易怒、忧虑或紧张、精力缺乏、头发状况欠佳、便秘、肌肉松弛或疼痛以及面色苍白等。

最佳日摄入量：儿童0.3~1.2微克，成人1.5微克。

最佳食物来源：羔羊肉、蛋类、虾、牛奶、鸡肉等。

有助于吸收的物质：叶酸、B族维生素，在进餐的时候进行补充。

妨碍吸收的物质：吸烟、酒精以及胃酸缺乏。

维生素H

功效：可以帮助身体利用必需脂肪，有助于促进皮肤、头发以及神经的健康。在儿童时期最为重要。

缺乏的症状：少白头、皮肤干燥、头发状况欠佳、肌肉松弛或疼痛、食欲欠佳或恶心以及湿疹、皮炎。

最佳日摄入量：儿童以及成人10~200微克

最佳食物来源：生菜、豌豆、番茄、西瓜、甜玉米、杏仁、樱桃、牛奶以及蛋类等。

有助于吸收的物质：B族维生素、镁、锰，最好与维生素B合成物一起在进餐的时候进行补充。

妨碍吸收的物质：煎炸食物和生蛋清，生蛋清中含有的抗生物素蛋白（熟蛋清中含量明显下降）。

维生素C

功效：增强免疫力，抗感染，可帮助制造胶原质并保持骨骼、皮肤以及关节的健康。可以化解污染物中的毒素，并可预防癌症和心脏病。有助于抗压力激素的分泌以

及利于将食物转化为能量。

缺乏的症状：精力缺乏、频繁感染、经常感冒、出血或牙龈过敏、容易淤血、流鼻血、伤口愈合缓慢以及皮肤上出现红色丘疹。

最佳日摄入量：儿童 25~30 毫克，成人 40 毫克。

最佳食物来源：辣椒、圆白菜、草莓、柠檬、猕猴桃、豌豆、瓜类、橙、番茄等。

有助吸收的物质：水果、蔬菜。

妨碍吸收的物质：酒精、吸烟、污染、压力以及煎炸食物。

维生素 D

功效：保存钙质，有助于保持骨骼的健康。

缺乏的症状：佝偻病、关节疼痛或僵硬、背部疼痛、蛀牙、肌肉痉挛以及头发脱落。

最佳日摄入量：儿童及成人 10 微克。

最佳食物来源：大马哈鱼、牡蛎以及蛋类等。

有助于吸收的物质：维生素 D 在皮肤中生成，因此需要保证充足的日照。日照充足的情况下，可不再通过食物补充维生素 D。

妨碍吸收的物质：煎炸食物或缺乏日照。

维生素 E

功效：有助于身体利用氧气，防止血液凝块、血栓的产生和动脉硬化等症。防止细胞被破坏，预防癌症。可以加快伤口愈合速度，增强生育能力。

缺乏的症状：性欲低下、轻微锻炼即筋疲力尽、伤口愈合缓慢、静脉曲张、容易瘀血、肌肉失去韧性以及不育症。

最佳日摄入量：儿童 0.3 毫克，成人 3~4 毫克。

最佳食物来源：葵花子、花生、芝麻、蚕豆、豌豆等植物种子类食物。

有助于吸收的物质：维生素 C 和硒。

妨碍吸收的物质：空气污染、避孕药、过量摄入精制或加工过的脂肪和油脂以及油炸食品。

叶酸

功效：是大脑和神经活动不可或缺的营养物质，特别在妇女怀孕期间是胎儿大脑和神经发育必不可少的营养物质，是蛋白质利用和红细胞生成必需的营养物质。

缺乏的症状：忧虑或紧张、记忆力欠佳、精力缺乏、食欲不振、贫血、湿疹、唇

部干裂、少白头、胃痛以及抑郁。

最佳日摄入量：儿童 50~150 微克，成人 200 微克。

最佳食物来源：菠菜、花生、芦笋、芝麻、核桃、梨等。

有助于吸收的物质：B 族维生素，特别是维生素 B₁₂，最好在进餐的时候进行补充。

妨碍吸收的物质：高温、光照、食品加工过程和避孕药。

维生素 K

功效：控制血液凝块的形成。

缺乏的症状：容易出血。

最佳日摄入量：肠道中的有益菌可以制造足够的数量。

最佳食物来源：生菜、蚕豆、豌豆、芦笋、土豆、玉米油、番茄及牛奶等。

有助于吸收的物质：健康的肠道细菌（这样就不需要再通过食物进行补充了）。

妨碍吸收的物质：抗生素或婴儿时期缺乏母乳喂养。

三、矿物质的功能

钙

功效：促进皮肤、心脏、神经、骨骼以及牙齿的健康，减轻肌肉和骨骼的疼痛，止血，促进神经健康，收缩肌肉，维持体内正常的酸碱度，减少痛经以及月经抽搐。

缺乏的症状：关节疼痛或关节炎、肌肉痉挛或抽搐、失眠或神经过敏、蛀牙及高血压。

最佳日摄入量：儿童 600 毫克，成人 800 毫克。

最佳食物来源：杏仁、玉米饼、梅脯、南瓜籽、煮熟晾干的蚕豆、冬小麦等。

有助于吸收的物质：维生素 D、镁、磷、硼或体育锻炼。

妨碍吸收的物质：酒精、咖啡、茶、缺乏锻炼，摄入过量的脂肪和磷都会妨碍钙的吸收。压力会导致大量的钙被排出体外，造成流失。

铬

功效：可以平衡血糖浓度，有助于调节饥饿感，降低食欲，延长寿命，帮助保护体内的脱氧核糖核酸和核糖核酸，并且是心脏功能健全必需的营养物质。

缺乏的症状：大量出汗或冷汗、若 6 小时左右不进食会出现眩晕或易怒、需要频繁进食、手部冰冷、需要长时间睡眠否则白天昏昏欲睡、频繁口渴或嗜食甜食等。

最佳日摄入量：尚无。

最佳食物来源：全麦面包、土豆、青辣椒、蛋类、鸡肉、苹果、麦片、羔羊肉等。

有助于吸收的物质：维生素B₃以及氨基乙酸、谷氨酸和胱氨酸，改善饮食或加强体育锻炼可促进吸收。

妨碍吸收的物质：肥胖、添加剂、杀虫剂、石油产品、加工食品以及有毒的金属，大量摄入精制的糖类和面粉等也会妨碍吸收。

铁

功效：血红蛋白的重要组成成分，铁还是酶的构成成分，是体内能量制造必不可少的营养物质。

缺乏的症状：贫血。

最佳日摄入量：儿童7~10毫克，成人10~14毫克。

最佳食物来源：南瓜籽、杏仁、梅脯、葡萄干、核桃、猪肉、煮熟晾干的蚕豆、芝麻等。

有助于吸收的物质：维生素C、维生素E、适量的钙质、叶酸、磷和胃酸。

妨碍吸收的物质：草酸盐（菠菜等）、鞣酸（茶）、磷酸盐（碳酸饮料以及食品添加剂）、抗酸剂以及大量摄入锌元素。

镁

功效：增强骨骼与牙齿的健康，有助于放松肌肉并促进肌肉的健康，是治疗经前期综合征的重要营养物质，同时对心脏肌肉和神经系统也十分重要，是能量制造不可缺少的营养物质，是体内众多酶的辅因子。

缺乏的症状：失眠或神经过敏、高血压、心律不齐、便秘、惊厥或抽搐、抑郁、精神错乱、肌肉颤搐或痉挛、肌肉无力、食欲不振以及软组织内钙质沉淀，如肾结石等。

最佳日摄入量：儿童170毫克，成人300毫克。

最佳食物来源：杏仁、核桃、熟蚕豆、大蒜、葡萄干、青豆、螃蟹等。

有助于吸收的物质：维生素B₁、维生素B₆、维生素C、维生素D、锌、钙以及磷。

妨碍吸收的物质：牛奶制品中大量的钙质、蛋白质，脂肪和草酸盐等。

锰

功效：可以激活20多种酶，稳定血糖浓度，促进脱氧核糖核酸与核糖核酸的健康，是生育和红细胞合成必不可少的营养物质，有助于骨骼、软骨组织和神经系统