

YingYangZaiZuo

营养在左

116

安全在右

种食物的最健康吃法

胡敏◎主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

AnQuanZaiYou

Ying Yang

营养在左

116

安全在右
种食物的最健康吃法

胡敏◎主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社
· 北 京 ·

本书分门别类对各种食物的营养价值、食物搭配、烹饪方法、安全食用等进行了生动活泼又深入浅出的介绍。每种食物均设优势营养榜、非常营养1+X、安全烹饪全攻略、安全点对点和健康菜五个栏目,以指导读者合理安全食用各种食物,是居家百姓科学营养、安全饮食的实用性参考书。

图书在版编目(CIP)数据

营养在左 安全在右——116种食物的最健康吃法 / 胡敏主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.12

ISBN 978-7-122-09672-2

I.营… II.胡… III.①食品营养-基本知识②合理营养-基本知识③烹饪-方法④饮食卫生-基本知识 IV. ①R151.3②R151.4③TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第200791号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红 文字编辑: 李 瑾
责任校对: 郑 捷 装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市宇新装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张16 字数320千字 2011年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

随着经济的飞速发展，生活水平的提高，人们在解决了温饱问题之后，自然也希望提高自己的生活品质。而生活质量的高低，身体健康是很值得关注的重点。大量的科学研究证实，一个人的健康和寿命既受先天遗传因素的影响，更与每个人的生活方式，尤其是饮食营养和食品安全密切相关。

营养指的是人体在摄取、消化、吸收和利用食物中，营养物质满足机体生理需要的生物学过程。简单地说，就是吃食物以满足自身营养物质需要的过程。其实，它早已在有文字记载之时就出现了。在我国最古老的古籍《黄帝内经·素问篇》中就曾提出“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”等朴素的合理营养概念。《千金食治》中也提出过“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也”等营养观念。

但只知道饮食营养，而不知道饮食安全，还是不足以保障健康的。众所周知，食物与食物之间存在着相互抵抗、相互制约的关系，如果搭配不当，不仅会降低营养物质的生物利用率，严重者还会引起中毒反应。而有的食物，就是烹饪方法不正确也会引起中毒。因此，我们在生活中既要掌握这些常见食物的饮食营养知识，也要掌握食物的饮食安全知识，才能在安排膳食时做到合理配餐、趋利避害、物物相益，让营养得到充分发挥，防止食物中毒。

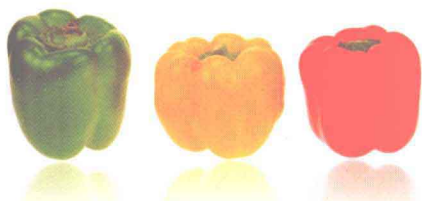
然而从两次全国营养调查结果和卫生部有关疾病状况的统计中，我们看到的结果却很不乐观。普通大众人群基本上都存在食物品种单调或某些食物食用不多，很大一部分人食物挑选不当或食用方法不科学，还有一部分人是膳食成分搭配不合理，以致营养成分不平衡，这些情况，无论哪种，都足以引发的营养缺乏病或者形成的营养失调性疾病。可见，对膳食进行科学的指导已成为十分迫切的社会需求。

本书作为一本家庭健康书架必备的指导人们合理膳食的书籍，本着让广大读者“看得懂，用得上”的原则，以深入浅出、通俗易懂的表述，从食品营养和安全问题方面进行了详细的阐述与剖析，帮助读者了解各类食物中的营养成分，学会鉴别食物的好坏，走出饮食误区，从而选择安全的健康食品，涵括了蔬菜、谷类杂粮、肉蛋、水产、菌藻、果品、调味品、饮品等食物大类，极具实用性与可操作性。另外，“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”，本书编写时也兼顾了食物的“相生相克”属性。在此，我们也希望本书能成为广大读者饮食健康的速查宝典，并通过本书把食物的营养基础知识和饮食安全措施融入日常饮食中，让全家吃得营养、吃得放心、吃得健康！▶▶

主 编：胡 敏

编 者：（以姓氏笔画为序）

于 洋·王 佳·史春风·代潘新·吕巧玲
任 春·邬 旭·许政芳·苏 娜·李 楠
吴扎娣·张 恒·张巍耀·贲翔南·郝文艳
胡 敏·徐 苗·徐·述·崔 磊·鲁 蒂
曾宪庭·曾精华·廖国华·魏 晨



目录

第一章 绿色营养：蔬菜类

- | | | |
|---------|----------|--------|
| 1 营养全面 | 安全排毒：大白菜 | [2] |
| 2 菜中人参 | 营养独特：胡萝卜 | [4] |
| 3 长寿佳品 | 利于消化：白萝卜 | [6] |
| 4 十全十美 | 营养齐全：土豆 | [8] |
| 5 去寿斑 | 治病佳蔬：茄子 | [10] |
| 6 汁多爽口 | 营养极佳：番茄 | [12] |
| 7 味道甜美 | 营养均衡：地瓜 | [14] |
| 8 水中之宝 | 嫩脆甜爽：莲藕 | [16] |
| 9 兵小功大 | 天然健康：黄豆芽 | [18] |
| 10 清热去火 | 减肥通便：绿豆芽 | [20] |
| 11 消暑去热 | 减肥纤体：冬瓜 | [22] |
| 12 健脑安神 | 清香四溢：黄瓜 | [24] |
| 13 养颜润肤 | 苦口良药：苦瓜 | [26] |
| 14 保护视力 | 营养丰富：南瓜 | [28] |

第二章 生命之源：谷豆杂粮类

- | | | |
|-----------|---------|--------|
| 1 五谷之贵 | 抵抗忧郁：小麦 | [32] |
| 2 人间第一补 | ：大米 | [34] |
| 3 稻中珍品 | 营养丰富：黑米 | [36] |
| 4 长寿美容金不换 | ：玉米 | [38] |
| 5 豆中之王 | 田中之肉：黄豆 | [40] |
| 6 解毒高手 | 济世良谷：绿豆 | [42] |
| 7 有它不怕肿 | ：赤小豆 | [44] |
| 8 越吃越聪明 | ：蚕豆 | [46] |

- 9 医药同食 润肤明目：扁豆 [48]
10 价廉物美 老幼皆宜：豆腐 [50]

第三章 食物黄金：肉蛋类

- 1 滋阴润燥 清肝明目：猪肉 [54]
2 安胎补血 强健筋骨：牛肉 [56]
3 生肌健力 暖胃驱寒：羊肉 [58]
4 补中益气 温肾助阳：狗肉 [60]
5 生津止渴 滋阴养颜：兔肉 [62]
6 补铁补血 壮骨助长：动物肝脏 [64]
7 补肾壮阳 固精益气：猪腰 [66]
8 解毒清肠 养血之玉：猪血 [68]
9 美容养颜 补血通乳：猪蹄 [70]
10 养血益颜 滋补养身：鸡肉 [72]
11 “补虚劳的圣药”：鸭肉 [74]
12 暖胃开津 止咳化痰：鹅肉 [76]
13 “动物人参”：鹌鹑肉 [78]
14 “一鸽胜九鸡”：鸽子肉 [80]
15 营养丰富 蛋中极品：鸡蛋 [82]
16 滋阴清肺 降压止泻：鸭蛋 [84]
17 补中益气 助消化：鹅蛋 [86]
18 “蛋好松花开，花开皮蛋好”：松花蛋 [88]
19 卵中佳品：鹌鹑蛋 [90]

第四章 营养之海：水产类

- 1 扁长似带 补益五脏：带鱼 [94]
2 营养丰富的平民鱼：鲢鱼 [96]
3 淡水鱼中的上品：青鱼 [98]
4 食草鱼类 肉质细嫩：草鱼 [100]
5 营养佳品 全身是宝：鲩鱼 [102]
6 体肥膏黄 营养丰富：黄鱼 [104]
7 世界上最有益健康的鱼：鲑鱼 [106]
8 补虚通乳 益气利水：鲫鱼 [108]
9 益气血 健筋骨：鳊鱼 [110]
10 带来吉祥、喜气的鱼：鲤鱼 [112]

- | | |
|-----------------|-------|
| 11 但爱鲈鱼美：鲈鱼 | [114] |
| 12 食中上味 海产名品：虾 | [116] |
| 13 安胎助产 海中伟哥：海参 | [118] |
| 14 螃蟹上桌百味淡：螃蟹 | [120] |
| 15 美食五味肉：甲鱼 | [122] |

第五章 智慧结晶：菌藻类

- | | |
|------------------|-------|
| 1 保健、增智食品：蘑菇 | [126] |
| 2 素中之荤、养颜祛病：木耳 | [128] |
| 3 菌中明珠：银耳 | [130] |
| 4 增长智力 抗癌防病：金针菇 | [132] |
| 5 素中之荤 养颜祛病：猴头菇 | [134] |
| 6 物美价廉的海洋蔬菜：海带 | [136] |
| 7 海洋中的保健蔬菜：紫菜(干) | [138] |

第六章 鲜嫩维生：果品类

- | | |
|------------------|-------|
| 1 瓜中之王：西瓜 | [142] |
| 2 疗疾佳果、四大明果之一：橙子 | [144] |
| 3 全方位的健康水果：苹果 | [146] |
| 4 水果皇后：草莓 | [148] |
| 5 水晶明珠：葡萄 | [150] |
| 6 美容圣果、维C之王：猕猴桃 | [152] |
| 7 红色玛瑙：大枣 | [154] |
| 8 营养仙果：桃子 | [156] |
| 9 智慧之果：香蕉 | [158] |
| 10 吉祥之果：橘子 | [160] |
| 11 心脏守护神：柿子 | [162] |
| 12 天然水果罐头：柚子 | [164] |
| 13 疗疾佳果：芦柑 | [166] |
| 14 果王：荔枝 | [168] |
| 15 滋养佳果：桂圆 | [170] |
| 16 百益果王：木瓜 | [172] |
| 17 消炎佳果：菠萝 | [174] |
| 18 美容果：李子 | [176] |
| 19 夏季鲜果：杏 | [178] |
| 20 坚果珍品：腰果 | [180] |

21 长生果：花生	[182]
22 “嗑”出来的营养：瓜子	[184]
23 益智坚果：核桃	[186]
24 个小志气大：芝麻	[188]
25 补脾圣果：莲子	[190]
26 坚果之王：栗子	[192]
27 坚果鲜品：松子仁	[194]
28 名目佳果：枸杞子	[196]

第七章 生活滋味：调味品类

1 油中黄金 浓郁芳香：花生油	[200]
2 蛋白质的聚集地：大豆油	[202]
3 天然营养 延年益寿：葵花子油	[204]
4 调味将军 抑菌杀菌：醋	[206]
5 厨房常客：酱油	[208]
6 百味之祖：盐	[210]
7 提味增色 甜在心头：白糖	[212]
8 健康保护神：大蒜	[214]
9 厨房圣药：生姜	[216]
10 一身是药：大葱	[218]
11 麻辣角色：胡椒	[220]
12 粒粒美味：花椒	[222]
13 麻辣将军、红色牛排：辣椒	[224]
14 辛辣的刺激：芥末	[226]

第八章 水乳交融：饮品类

1 完美饮品 天然好营养：牛奶	[230]
2 乳中珍品 养颜生肌：酸奶	[232]
3 乳中黄金 滋补养颜：奶酪（干酪）	[234]
4 乳中珍品 天然营养：奶油	[236]
5 乳中黄金：黄油	[238]
6 生命之源 健康之本：饮用水	[240]
7 水中珍品 天然营养：矿泉水	[242]
8 疏风通络预防癌症：葡萄酒	[244]
9 酒中极品 液体蛋糕：黄酒	[246]
参考文献	[248]

蔬菜全变 面全变通

第一章

绿色营养：蔬菜类

蔬菜是人们生活中必不可少的食物。蔬菜的营养不可低估，可提供人体所必需的多种维生素和矿物质，人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%来自蔬菜。



营养全面 安全排毒

大白菜

白菜是人们日常生活中不可或缺的蔬菜之一，由于其味道鲜美，营养丰富，素有“菜中之王”的美誉。

优势营养榜

- 抗病防癌
- 助消化
- 防坏血病
- 防治便秘和痔
- 养颜护肤
- 缓解紧张情绪
- 排毒
- 防止皮肤病
- 药用

大白菜营养丰富全面，食用价值颇高。在各种营养素中，维生素C、钼等的含量最为丰富，常吃能防止维生素C缺乏症（坏血病），还有一定的抗癌作用，尤其能降低乳腺癌的发病率。大白菜含有大量粗纤维，多食能促进胃肠蠕动，预防和治疗便秘，还能起到护肤和养颜的效果，对痔和结肠癌的预防也有一定帮助。此外，大白菜含有大量的钙，能够缓解紧张的神经，特别适合考前学生食用。

大白菜除了具有上述功效外，还具有很高的药用价值。清代医家赵学敏在《本草纲目拾遗》中说：“大白菜甘温无毒，利胃肠，除胸烦，解酒渴，利大小便，和中止咳，冬汁尤佳。”

非常营养1+X

- ① 大白菜+鲤鱼：含有丰富的蛋白质、糖类（碳水化合物）、维生素C等多种营养素，可用于妊娠水肿的辅助治疗。
- ② 大白菜+虾仁：防治牙龈出血及坏血病，解热除口燥。
- ③ 大白菜+猪肉：治疗营养不良、贫血、头晕、大便干燥等症。
- ④ 大白菜+豆腐：适合大小便不利、咽喉肿痛、支气管炎等患者食用。
- ⑤ 生大白菜汁+生萝卜汁：可治疗煤气中毒。
- ⑥ 大白菜+黄豆：可以降低乳腺癌的发病率。
- ⑦ 大白菜+海米：能够促进溃疡愈合。

安全烹饪全攻略

不要吃未腌透、煮熟后放置时间较长，或是腐烂的大白菜，这是因为大白菜经过上述变化，会使原本无害的硝酸盐变成对人体健康不利的亚硝酸盐。这种物质进入体内，会使血液丧失携带氧的能力，机体因缺氧而容易出现头晕、头痛、恶心呕吐、腹痛、腹胀等中毒反应，严重时还会导致昏迷、抽搐。如果长期食用，还会导致慢性中毒，从而出现致畸、致癌以及致突变的副作用。

烹制大白菜时也有很多讲究。比方说，切大白菜时最好顺丝切，这样才易熟；不要用煮焯、浸烫后挤汁等方法烹调，避免营养素的流失；用沸水焯烫的时间不能太长，以20~30秒为宜。

安全点对点

挑选大白菜关键是看叶片包覆得紧不紧，质地是不是细致，有没有斑点和腐坏。

贮存大白菜前，应先将大白菜单棵晾晒，使外帮蔫萎，并掰掉；然后用报纸将其包裹好，直立放在阴凉通风处，冬天可以储存2周左右，夏季储存时期则较短。

多数人群都宜吃大白菜，有消化不良、小便不利、咽喉肿痛、支气管炎等不适反应的话，食疗效果会更好。但是大白菜性偏寒凉，胃肠功能不佳或是慢性肠胃炎患者不宜长期大量食用。

健康菜 酸辣大白菜

材料 大白菜1棵，醋、白糖、植物油、盐、味精、酱油、花椒油、葱丝、姜丝、蒜丝、红辣椒丝各适量。

做法

- 1、大白菜洗净，切小块，在开水锅中氽熟，捞出沥水。
- 2、锅烧热，加油，放入葱丝、姜丝、蒜丝、红辣椒丝，炒香后加入醋、白糖、盐、味精、酱油、花椒油；大火炒匀，再中火炒2分钟。
- 3、把大白菜倒入锅中，直至炒匀为止，便可出锅盛盘。

2

菜中人参 营养独特

胡萝卜

胡萝卜，又叫黄萝卜、红萝卜，因其颜色靓丽、脆嫩多汁、芳香甘甜的特性而深受人们喜爱，而且对人体还有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。

优势营养榜

- 健脑 ● 护眼 ● 强心 ● 降糖 ● 降脂 ● 降压 ● 护脏抗癌
- 减轻毒性反应 ● 美容护肤 ● 促进骨骼生长

胡萝卜含有大量多种维生素、无机盐和钙质等成分，能增强抗氧化能力，加快大脑新陈代谢，提高记忆力。胡萝卜素在体内酶的作用下，可转化为对视力有益的维生素A，预防眼干涩及夜盲症，还能保护内脏器官，对吸烟人士及胆囊炎、胆石症患者都非常有利。肿瘤患者接受化疗时，多吃些胡萝卜，能减轻化疗时的毒性反应。胡萝卜素还能调节钙、磷代谢，帮助宝宝对钙质的充分吸收，促进骨骼的健康。

胡萝卜所含的槲皮素、山柰酚还有降血脂、降血压、强心的作用，是高血压病、糖尿病及冠心病患者的食疗佳品。

胡萝卜含有的多种维生素在美容养颜方面也很有效果，比如维生素A可延缓皮肤老化，B族维生素、维生素C和维生素E可以畅通毛细血管，让肌肤变柔嫩。

非常营养1+X

- ① 胡萝卜+香菜：提高胡萝卜素的吸收率，还有健脾、补虚、祛脂强身的功效。
- ② 胡萝卜+黄芪+猪肚+山药：补虚弱，丰满肌肉，特别适合脾胃虚弱、消化不良、身体消瘦的女性食用。
- ③ 胡萝卜+番茄汁：补充维生素C、B族维生素，增强肌肤抵抗力，适合熬夜人群饮用。
- ④ 胡萝卜+白糖：健胃消食。
- ⑤ 胡萝卜+荸荠：健脾养胃、润肺。
- ⑥ 胡萝卜+莴笋：强身健脾。

安全烹饪全攻略

熟吃胡萝卜比生吃更有营养。因为胡萝卜中的类胡萝卜素为脂溶性物质，只有与食用油或肉类（猪肉、牛肉、羊肉）等脂类结合后才能发挥其营养价值。而生吃的话，类胡萝卜素无法与脂类结合，营养物质不宜被消化吸收。

胡萝卜不宜贪吃。美国约翰霍普金斯医学院研究发现，过量摄取胡萝卜素会影响卵巢合成黄体素，甚至造成不排卵或经期紊乱的现象。因此，要适量食用胡萝卜。

安全点对点

优质胡萝卜表皮、肉质（韧皮部）和芯柱都是橘红色，外表光滑呈圆直状，没有长须根。而表皮有突起的粒状、根茎部发绿白的，都不要购买。

胡萝卜放在冰箱的蔬菜盒里保存即可，但时间不能太久。

一般人均可食用胡萝卜，特别适合脑力劳动者、儿童、营养不良、食欲缺乏、皮肤粗糙及患有癌症、高血压病、夜盲症、干眼症等人群食用。经常饮酒的人要小心胡萝卜，因为胡萝卜中丰富的胡萝卜素和酒精一同进入人体，会在肝脏中产生毒素而引发肝病。另外，计划怀孕的女性，尽量不要多吃胡萝卜。如果摄入过量就会造成血中胡萝卜素偏高，从而干扰类固醇合成，造成不排卵的，怀孕困难情况的出现。

健康菜 胡萝卜生鱼汤

材料 生鱼500克，猪瘦肉100克，胡萝卜500克，大枣（去核）10个，陈皮1小片，植物油、盐、鸡精各适量。

做法

- 1、胡萝卜去皮、洗净，切厚片；陈皮（浸软、去白）洗净。
- 2、猪瘦肉洗净，切块；生鱼去磷、鳃、肠脏，洗净，抹干水，下油锅稍煎黄。
- 3、把全部材料放入开水锅内，大水煮沸后，小火煲2小时，调少许盐、鸡精便可。

长寿佳品 利于消化

白萝卜

白萝卜营养丰富，有很好的食用、医疗价值。民间谚语：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”虽说这句话有些夸张，但白萝卜已成为我们餐桌上的常客，并且可辅助治疗多种疾病，这是一个不争的事实。

优势营养榜

- 防癌抗癌
- 滋养咽喉
- 预防感冒
- 增强免疫力
- 帮助消化吸收
- 促进钙的吸收
- 开胃健脾
- 顺气化痰

白萝卜中含有丰富的维生素C和微量元素锌，维生素C抗氧化作用很强，有抑制黑色素形成、防止脂肪沉积的功效，适合色斑、肥胖者常食；维生素C和锌，还能加强人体免疫功能。此外，白萝卜中的芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促消化、增加食欲、止咳化痰的作用，故多吃白萝卜对预防消化不良、便秘、大肠癌有很好的功效。白萝卜中还含有一种木质素和多种酶，这两类物质都能吞噬癌细胞，起到防癌抗癌的作用。

常吃白萝卜可降低血压、软化血管、稳定血压及预防冠心病、动脉硬化、胆石症等。

非常营养1+X

- ☺ 白萝卜+圆白菜：可以预防皮肤干燥、粗糙，保持肌肤持久的弹性。
- ☺ 白萝卜+大豆油：特别适合缺钙人群食用，食用后有助于人体对钙的吸收，能促进血液的正常凝固，有助于骨骼的健康成长。
- ☺ 白萝卜+蛤蜊：具有强心、护肝的功能。对预防动脉硬化、高血压病、降低胆固醇都有帮助。
- ☺ 白萝卜+糖：可治感冒。
- ☺ 白萝卜+荸荠：有助于清热降火。
- ☺ 白萝卜+梨：可改善咳嗽症状。

安全烹饪全攻略

白萝卜有很多种吃法，如做菜、炒、煮、凉拌等。但诸多吃法中最有营养的非“生吃”莫属。白萝卜中富含维生素C和淀粉酶，然而这两种物质都不耐高温，只要温度达到70℃两种营养素就会遭到破坏，所以，白萝卜最好生食。喜欢熟吃的人，需要将烹饪温度控制在70℃以下。生吃时可选择汁多、味甜、辣味少者。当然，生食一定要注意卫生。很多时候我们习惯将白萝卜皮削去，其实这种做法不对，因为大量维生素C都储存在皮中，所以生吃时宜将皮洗净，带皮吃。白萝卜最好随吃随处理。存放时间一般不超过5小时，否则其中的维生素C和淀粉酶会大打折扣。

安全点对点

白萝卜主泻，胡萝卜为补，故为了安全起见，不可二者同食。白萝卜富含纤维素，不能与润肠通便效果好的蜂蜜同食，否则会引起腹泻。白萝卜也不能与竹笋、水果、豆腐汤同食，白萝卜补钙，竹笋含有草酸钙，同食会影响钙的吸收；吃完白萝卜再吃水果，极易诱发甲状腺肿；白萝卜豆腐汤不是好的食疗方法，吃多了会影响甲状腺功能。

患有心脑血管疾病、癌症、消化不良、食欲差、感冒、肥胖、免疫力低下等病症，以及长期在紧张、疲劳状态下工作的人群最适合吃白萝卜。但是，若气血、脾胃都很虚弱，平时易拉肚子、大便稀软以及孕妇有流产先兆时，都不适合吃白萝卜。

健康菜 白萝卜炖羊肉

材料 白萝卜500克，羊肉250克，酱油、植物油各30克，白糖50克，葱段、姜片各15克，大茴香2个，料酒、盐、味精各适量。

做法

- 1、先将羊肉、白萝卜分别洗净，切成3厘米见方的块。
- 2、再将羊肉、白萝卜分别放入热水锅中焯一下，捞出沥水，保留汤水。
- 3、将油倒入锅中，烧至七成热时，放入白糖，糖烧至冒泡时放羊肉翻炒，待羊肉均匀上色后，倒入酱油、葱段、姜片、大茴香。盖上锅盖炖5分钟后放入温水，先以大火煮沸，倒入料酒，再以小火慢炖，炖至肉六分熟时，放白萝卜、盐，待肉、白萝卜炖熟时，加入味精调味即可。

十全十美 营养齐全

土豆

土豆又名马铃薯、洋芋、山药蛋，被营养学家称为“十全十美”的最佳食物，因其营养丰富，世界各国都给予其相当高的评价，如欧美称之为“第二面包”，法国人称之为“地下苹果”，意大利人称之为“地果”，德国人称之为“地梨”。

优势营养榜

- 防癌抗癌
- 防治糖尿病
- 预防感冒
- 预防便秘
- 帮助消化吸收
- 增强食欲
- 抗衰老
- 消除疲劳
- 预防慢性病

土豆含有大量膳食纤维，有助于肠道毒素的排除，从而预防便秘、肠道疾病及胆固醇的升高。土豆中还含有一种特殊的物质——黏液蛋白，它能在人体筑造一面保护墙，对保护人体的消化道、呼吸道、关节腔以及心脑血管有奇效。

土豆是低热能、高蛋白、含有多多种维生素和微量元素的食物。土豆中的淀粉丰富，所以身体肥胖想减肥的女性可以放心大胆地食用土豆。但吃土豆减肥，并不是把土豆作为菜吃，而是要将土豆作为主食，每次吃中等大小的1个就够了。

土豆维生素C含量丰富，这种营养素作用于人体，能够改善抑郁、烦闷、忧虑等不良情绪。

土豆也是含钾丰富的食物，钾是预防脑卒中（中风）的必要物质，故每周吃5~6个土豆可使脑卒中发病率下降40%。

非常营养1+X

- ① 土豆+蛋：能使肌肤光泽靓丽，消除疲劳感。
- ② 土豆+猪肉：有助于缓解疲劳。
- ③ 土豆+番茄：有助于提高食欲。
- ④ 土豆+醋：分解有毒物质。
- ⑤ 土豆+全脂牛奶：提高全高营养。
- ⑥ 土豆+豆角：防治急性肠胃炎、呕吐、腹泻。
- ⑦ 土豆+牛肉：保护胃黏膜。