

提高现代家庭生活

品质书系

天然食物

与养生治病



- ◎天然食物能提供人体所需的各种营养，所含植物抗氧化物质。
- ◎能及时清除人体内的有毒物质，有重要的抗衰老作用。
- ◎天然绿色食物不但可为人体提供丰富的维生素、矿物质和纤维素等人体必需的营养素，而且具有良好的药用价值。
- ◎一部全新理念养生治病百科全书。
- ◎与天然绿色结缘，就是与一生健康携手。



李元秀◎主编

TiGao XianDai JiaTing
ShengHuo PinZhi ShuXi

远方出版社

提高现代家庭生活

品质书系

天然食物

与养生治病



- ◎天然食物能提供人体所需的各种营养，所含植物抗氧化物质。
- ◎能及时清除人体内的有毒物质，有重要的抗衰老作用。
- ◎天然绿色食物不但可为人体提供丰富的维生素、矿物质和纤维素等人体必需的营养素，而且具有良好的药用价值。
- ◎一部全新理念养生治病百科全书。
- ◎与天然绿色结缘，就是一生健康携手。



李元秀◎主编

常州大学图书馆
藏书章



TiGao XianDa
ShengHuo PinZhi

江苏出版

图书在版编目(CIP)数据

天然食物与养生治病/李元秀主编. —呼和浩特:远方出版社,2010.1

(提高现代家庭生活品质书系)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 485 - 2

I. ①天… II. ①李… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238961 号

(全 15 册)

天然食物与养生治病

主 编:李元秀

责任编辑:胡丽娟

装帧设计:揽胜视觉

出版发行:远方出版社

社 址:呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话:0471 - 4919981(发行部)

邮 编:010010

经 销:新华书店

印 刷:三河市同力印刷装订厂

开 本:710 × 1000 1/16

字 数:4950 千

印 张:300

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1—15000

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80723 - 485 - 2

总 定 价:450.00 元(单册定价 30.00 元)



前 言

“养生之道，莫先于食。”利用食物的营养来防治疾病，可促进健康长寿。

俗话说：“药补不如食补。”所谓食补，就是食补能起到药物所无法起到的作用。在我国，利用调整饮食作为一种养生健身手段我们的祖先早在 2000 多年前处于奴隶社会时期就已经认识到了饮食养生的重要性。在宫廷里已配有专门从事皇家饮食的“食医”，即专门进行饮食调养的老师。

饮食是人类维持生命的基本条件，而要使人活得健康愉快、充满活力和智慧，则不仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需的各种营养素的摄入平衡且充足，并且能被人体充分吸收利用。

营养平衡，首先必须养成良好的饮食习惯。不可忍饥挨饿，也不宜暴饮暴食，不可偏嗜某种食物，也不可偏废某种食物。还要注意饮食的卫生，并根据自身的身体状况禁忌某些食物，这样才有利于防止疾病的发生，达到饮食养生长寿的目的。

饮食养生是通过吃来进行的。应用日常食品，根据不同的经济条件、不同的生理病理需要进行调理养生，不但能充饥，更能补充营养，有益健康，祛病延年，是一种乐于被人们接受的重要养生手段。

人的生命是靠能量来维持的，人体的能量主要来自于食物。中医学认为，食物也具有寒、热、温、凉四气和酸、苦、甘、辛、咸五味，而且各有其所主的脏腑和归经。如食物搭配不合理，或者偏食，则有损于人体健康。《素问·生气通天论》指出：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道以法，长有天命。”说明了五味合理搭配的重要性。

所谓“谨和五味”，指的是：1、粗、细搭配。粗粮和细粮搭配既可提高食物蛋白质的生理价值（利用率），又可增进食欲，经常进食少量粗粮，还可提高消化系统的功能。2、干、稀搭配。单吃过干之品，如米、馍，或单喝稀汤，都不符合营养卫生要求，应该干、稀搭配，这样可使蛋白质得到互补。3、荤、素搭配。素食主要是指粗粮、蔬菜等植物性食品，荤食主要指动物性食品，荤素搭配且以素为主，可使





养物质的需要。从现代科学的观点来看,单纯吃素对人体可能并无益处。僧侣们多长寿并非得益于素食,而是与其他因素如环境优美、生活规律、清静无为等有关。

为维护人类的生长发育与健康,人体至少需要七大类营养素:即蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水及膳食纤维等共计40多种营养素。它们都是我们必须拥有的营养素。各种食物所含的营养成分不尽相同,没有一种食物能提供人体所需的全部营养素。因此人类膳食必须包括多种食物,才能得到所需的多种营养素。正如我们购买的新鲜农产品,都是为了作饭或外出而准备。如果午餐我们吃了非常油腻的食物,那么我们的晚餐就要以简单为主。合理的搭配菜肴,不但可得到营养互补,获得人体需要的各种各样营养,还有利于体内酸碱平衡,使新陈代谢保持在最佳状态。

本书主要介绍的是绿色天然食物与养生治病,对于每日的主食所食用的粮食,即五谷杂粮也有所论及,重点是提倡多吃杂粮,这也涉及到食物的颜色;对于动物性食物仅仅是遵从一些专家学者对“红肉”、“白肉”的评价和食法有所介绍。此外,还介绍了“日餐五色”会面临的其他一些有色食物的评价和吃法等有关知识。读者阅读这些知识,不仅开卷有益,而且精神会为之一振。本书还以相当的篇幅,帮助读者如何选择五色食物,如何搭配五色食物,如何平衡五色膳食,以及如何因人、因时、因地地安排食用五色食物等。本书集科学性、知识性和实用性于一体,选择部分典型各色食物向读者宣介,没有将所有各色食物分条律列出。这与每种食物逐一认定的科学研究有关,因为食物颜色这门科学,虽古老、但年轻。





目 录

第一章 天然绿色食物养生与治病	
绿色食品探源	1
主副食品的鉴别与选购	2
蛋白质	8
糖 类	9
脂 肪	10
维生素	12
矿物质	14
水	16
第二章 各类食物的主要营养	
谷 物	18
豆 类	20
蔬菜、水果和薯类	30
纯热能食物	36
相生相克食物	43
第三章 蔬菜养生保健与治病	
冬 瓜	49
黄 瓜	55
南 瓜	62
丝 瓜	65
苦 瓜	70
番 茄	76
香 菜	81
茄 子	82
番 薯	88
荸 荠	89
土 豆	90
辣 椒	91
第四章 食用菌类养生保健治病	
香 菇	97
金针菇	103
猴头菇	104
蘑 菇	108
黑木耳	112
银 耳	117
石 耳	119
竹 荪	121
第五章 豆类及豆制品养生保健治病	
蚕 豆	123
四季豆	124
豌 豆	127
豇 豆	129
刀 豆	130
大 豆	132
扁 豆	133
绿 豆	134
豆 腐	135
第六章 水生蔬菜养生保健治病	
海 带	138
紫 菜	140





海藻	141	荔枝	193
石花菜	143	西瓜	194
莲藕	144	橘子	195
茭白	145	桃子	196
慈菇	147	葡萄	197
水芹	148	猕猴桃	198
南瓜	149	梨	200
第七章 野菜类养生保健治病		菠萝	201
马齿苋	151	草莓	202
苜蓿	155	柿子	203
薄荷	157	山楂	204
车前草	160	樱桃	205
莼菜	162	桑葚	206
刺儿菜	164	杏	207
鹅绒委陵菜	166	柚	208
蜂斗菜	167	柑	209
蔊菜	168	橙	210
桔梗	170	无花果	211
蕨菜	172	第九章 粮类养生治病	
牛蒡	174	粳米	212
荠菜	175	糯米	212
酸模	176	玉米	213
歪头菜	178	荞麦	214
夏枯草	180	燕麦	214
仙人掌	181	小麦	215
鱼腥草	183	薏苡仁	216
芦荟	186	芝麻	217
马兰头	187	第十章 坚果养生保健治病	
泥蒿(芦蒿)	188	花生	218
第八章 水果养生治病		葵花子	220
香蕉	190	核桃	221
苹果	191	栗子	223





杏 仁	224	扇 贝	269
榛 子	226	蚬	270
腰 果	227	海 带	271
松 子	229	紫 菜	273
第十一章 水产品养生保健治病		海 蜇	275
鲤 鱼	231	海 参	276
青 鱼	233	章 鱼	278
草 鱼	235	鱿 鱼	279
鲢 鱼	236	螃 蟹	281
鳙 鱼	238	虾	283
鲫 鱼	239	蟹	285
武昌鱼	241	龟	286
鲈 鱼	242	第十二章 调料养生保健治病	
鳊 鱼	244	姜	289
带 鱼	246	蒜	291
平 鱼	248	辣 椒	293
沙丁鱼	249	盐	295
金枪鱼	251	糖(白糖、红糖、冰糖)	296
鳗 鱼	252	味 精	298
河 豚	254	醋	300
鳕 鱼	255	酱 油	301
鲑 鱼	257	胡 椒	303
比目鱼	258	花 椒	304
鲛 鱼	260	茴 香	305
黄花鱼	261	葱	306
银 鱼	262	食 油	307
泥 鳅	263	桂 皮	308
蛤 蜊	265	枸 杞	309
螺	267	藿 香	311
蚌	268		





第一章 天然绿色食物养生与治病

绿色食品探源

◎什么是绿色食品

绿色食品,指的并不是什么绿颜色的蔬菜或者是什么其他的绿颜色的食品。它的完整概念是:绿色食品是遵循可持续发展原则,按照特定生产方式生产,经专门机构认定,许可使用绿色食品标志的商标的无污染的安全、优质、营养类食品。

绿色食品是在绿色大自然中生产的无污染的安全、优质、营养类食品,它看似平常,实则要求甚高。比如,一只苹果要获得绿色食品标志,首先我们要对这只苹果的生长环境进行严格的质量评价;调查其产地的气象、地貌、土壤和肥力、水文和植被;收集它生长的土壤、呼吸的空气和灌溉的水质监测数据。当我们确定符合绿色食品苹果生长的环境要求后,才能将经过非化学药剂处理的种子播种下去。在它的生长过程中,必须严格执行有利于生态环境保护的耕作制度和农业技术,多施有机肥,避免或尽量减少化学物质的投入,原则上不使用农药,不得不使用时,农药用量、施用方法及药物残留量等都要完全符合绿色食品农药使用准则。

苹果成熟后,其外形、色泽等外在感官和内在质量都要符合绿色食品的产品标准。最后,用不会带来二次污染的材料按照绿色食品的包装设计要求对它进行包装,只有在这时,我们才能把这只苹果称为绿色食品。正是基于严格的技师保证和精心培育,绿色食品才赢得了消费者的信任。

◎如何识别绿色食品

绿色食品,对大多数消费者来说并不陌生,但是随着绿色食品在消费者心目中声誉的确立,市场上也出现了不少假冒的绿色食品,因此消费者在选购绿色食品产品时要注意识别。

绿色食品实行的是四位一体的包装,凡绿色食品产品的包装上都同时印有绿色食品标志、文字、批准号和贴有激光防伪标志。消费者在选购绿色食品时要注意以下三点:





1. 标志。绿色食品标志由三部分构成,即上方的太阳、下方的叶片和中心的蓓蕾。标志为网形,意为保护。

2. 文字。“绿色食品”四字及英译名“Green Food”有其标准的字体和字形。

3. 批准号。绿色食品批准号由英文字母“LB”和十二位数字组成,其形式是“LB-x-x-x-x-x-x-x-x-x-x-x-x”,每一位或一组数字都代表一定的意义。以第一、二位数表示产品分类,第三、四位表示产品批准使用的年度(有效期为三年),第五、六位表示该产品产地的国别,第七、八位代表企业所属地区(我国按全国行政区划分),第九、十、十一位表示当年产品的序号,末位数表示产品的分级,以“1”表示A级,以“2”表示AA级。

消费者在购物时,只要按上述3点加以仔细识别就定能购得称心如意的绿色食品产品。

主副食品的鉴别与选购

◎怎样辨别掺假大米

辨别掺假大米要一看二摸三嗅,从观感上看大米成色如何,用手摸大米是否有油腻的感觉,闻一下有没有大米的自然香味。还有一种最简便的方法,把少许米放进水里,漂油花的就是掺有工业用油的“有毒大米”。

◎选购面粉窍门

1. 用手抓一把面粉,使劲捏,松手后面粉随之散开,是水分正常的好粉;如不散,则为水分多的面粉。质量好的面粉,手感绵软;若过分光滑,则质量差。

2. 从颜色上看,精度高的富强粉,色泽白净;标准粉呈淡黄色;质量差的面粉色深。

3. 质量好的面粉气味正常,略带香甜味;质量差的多有异味。

◎怎样选购海带

海带的优劣,仅凭其色泽或以手触摸,无法做出正确判断。必须撕下一小片海带,放进水中,若能即刻展开,便属上品,反之,则为劣品。再者,海带从水中捞起后,水的颜色越清,表示品质越好。

◎如何识别真假木耳

黑木耳是一种生于朽木、形如人耳、色泽乌黑的食用菌,有人工栽培和野生两种,可作为荤素菜肴的配料的滋补食品。





假木耳看上去与真木耳相似,但仔细分辨,还是可以识别的。假木耳朵厚,朵片常粘在一起,用手摸,感觉较重,有潮湿感,放在口中嚼,有腥味。

真木耳朵大,朵片较薄,表面乌黑光滑,背呈灰色,手摸感觉分量轻,干燥,无杂质,无僵块卷耳,放在嘴里尝有清香味。

◎巧选香菇

挑选香菇首先应当鉴别其香味如何,可用手指头压住菇伞,然后边放松边闻,以香味纯正的为上品。伞背以呈黄色或白色为佳,呈茶褐色或掺杂黑色则为次。

◎鲜蛋冷水鉴别法

要测量蛋的新鲜度,可以把它浸在冷水里,如果它平躺在水里,说明十分新鲜;如果它倾斜在水中,它至少已存放了3~5天了;如果它笔直在水中,可能存放10天之久,如果它浮在水面上,这种蛋有可能变质了。

◎蛋的灯光鉴别法

新鲜蛋用灯光照,空头很小,蛋内完全透亮,呈橘红色,蛋内无黑点,无红影。

◎怎样挑选松花蛋

蛋皮灰白并带有少量灰黑色斑点的最好,皮色越黑则质量越差;把蛋放在手中上下轻轻掂起,蛋落下时有弹性颤动感的好,弹性越大越好;用食指敲打蛋的小头,感到有弹性颤动的为好。

◎一把识别虾皮法

选购虾皮时,用手紧握一把虾皮,若放松后虾皮能自动散开,这样的虾皮质量肯定很好,好的虾皮应是外壳清洁,呈黄色有光泽,体型完整;颈部和躯体也紧连,虾眼齐全。如果手放松后,虾皮相互粘结而不易散,说明虾皮已经变质。坏的虾皮外表污秽暗淡无光,体型也不完整,碎末多,颜色也会呈苍白或暗红色,并有霉味。

◎鉴别真假麻油的方法

市售芝麻油如掺入菜油、棉籽油及其他油等,可用以下方法鉴别:①看色。纯芝麻油呈淡红色或红中带黄色,掺假麻油颜色变深,呈黑红色(掺棉籽油)或深黄色(掺菜油)。②试水。用筷子蘸一滴麻油滴到平静水面上,纯麻油即呈现无色透明的薄薄大油花,掺假麻油则会出现较厚的小油花。③观察。在夏季阳光下观察,纯芝麻油透明纯净。如掺入其他油则模糊浑浊,甚至可见沉淀变质现象。

◎如何识别变质植物油

识别植物油是否变质的方法主要是:看颜色、嗅气味。植物油颜色一般都是





清亮透明的,嗅起来有股植物果实的香气。如果油的颜色混浊不清,嗅起来有异味,如“哈喇”气味,或油的颜色虽清亮,但有一股刺人眼鼻的辛辣气味,则都不能食用。有的油虽混浊,但无异味,混浊物为浅色絮状悬浮物,一经加热便消失了,这是油中的低凝固点物质,这种油可以食用。有的油底部有一层颜色较深的浆膏状物质,这是植物果实的残渣,只要上层的油无异味就可食用。万一用变质油炒了菜也可鉴别,这种菜涩口,有点像吃没熟透的柿子。

为了防止植物油变质,不宜存放过久,特别不要用塑料容器存放,应用瓷器、陶瓷,但存放时间也不要超过半年。

◎激素水果可识别

如何辨认激素水果呢?果木专家告诉大家一个识别的办法:凡是激素水果,其形状特大且异常,外观色泽光鲜,果肉味道平淡。反季节蔬菜和水果几乎都是激素催成的,如早期上市的长得特大的草莓、外表有方棱的大猕猴桃,大都是打了膨大剂;把儿是红色的荔枝和切开后瓜瓤通红却瓜子儿不熟、味道不甜的西瓜等,多是施用了催熟剂;还有喷了雌激素的无籽大葡萄等等。专家提醒说,这样的水果尽量让孩子少吃,虽然目前医学界还不好对激素水果是否与孩子性早熟有关系下个明确的定论,但可以肯定不会对人体有益。

◎如何挑选猕猴桃

猕猴桃单个果子的重量一般在80~120克之间,如果超过这一重量,那就是果实膨大剂用得过多。从外观上看,用过果实膨大剂的猕猴桃的柱头残留部突起,而没用过的猕猴桃的柱头扁平有点儿内凹,且面积较小;没用过果实膨大剂的果毛细软,而用过的果毛比较粗硬。猕猴桃的果肉本为绿色,甜酸适度,香味浓郁。而用过果实膨大剂的猕猴桃颜色为黄绿色,酸度和糖度也下降了;在剥皮时,会把果肉一起剥下来,果心变粗,果肉松散,吃起来感觉水分增多了,果心里的种籽也比没用过果实膨大剂的大。

◎挑选柑橘五诀

参照下面“五诀”即可买到较满意的柑橘。

1. 外形饱满、中等个头的为好。个大者皮厚,肉质并不饱满;个头过小为发育不良,味道必然不佳。
2. 果色鲜艳,表皮光亮而滑润者,含糖高,质佳味好。反之,则成熟度不够,皮色绿,果汁酸,质次味差。
3. 将柑橘拿在手中,用两手指轻压,弹性好的为佳;弹性差的成熟度不足;太软无弹性的则过熟。两者均为次。





4. 底部呈凹形者为佳,底平或外凸者为次。

5. 凡色泽暗而无光,表皮有硬斑、外伤以及粗糙不平者,品质均为次。

◎怎样选购核桃

选购核桃时,以色黄、个大、油多、表面光洁、刻纹浅少的为佳,如果大小不均匀,壳面毛粗的则品质差,注意尽量不要隔年陈货,特别是已走油、虫蛀及霉变的更不可食用。核桃仁,以形状肥大丰满、质干、色泽黄白净者为佳,而色泽暗黄、褐黄的为质差。

◎怎样选购红枣

挑选红枣,以颗粒均匀、壮实、皮薄、肉厚、核小、味甜为优质品。新上市的红枣显出深红的自然光泽,陈货则现微霜。而有虫蛀、湿软、粘手的属劣质品。

◎怎样选购桂圆

桂圆的挑选,主要从外形、色泽、干湿来鉴别优劣,以颗粒圆整、大而均匀、壳色黄亮质干、手捏易碎有声,肉质厚软黄亮半透明、味甜清香的为佳;如果颗粒小,壳面有白色,则肉质有霉变,或肉核不易分离、肉质干硬的质差。

◎怎样选购荔枝干

挑选荔枝干,壳色以紫红、玫瑰红、清新黄亮的为佳,果肉以色泽黄亮带微红、嫩糯甜香、肉厚的为佳,如果外壳有虫蛀,果肉无光泽、味酸的则质差。

◎怎样选购莲子

莲子干品,以湖南的“湘莲子”和福建的“建莲”为上品。莲子的挑选,以粒大圆润、饱满洁白、肉厚色鲜、口咬即脆裂、芳香味甜、胀性好、入口软糯且无霉变虫蛀的为佳。

◎怎样选购栗子

挑选栗子时,看皮色:凡皮色红、褐、紫等各色鲜明、带有光泽较好,如外壳有蛀口、瘪印、变色、黑影、湿斑等,说明果实已为虫蛀或受热变质。手捏:凡手捏感坚实的果肉较丰满,如感到空软的,则果肉干瘪酥软。水浮:将栗子倒入水中,凡果实下沉的,一般较新鲜,如果实上浮的,说明果实干瘪或受蛀。

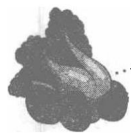
◎怎样选购柿饼

柿饼的挑选,以个大、圆整、柿霜厚而洁白、手感软糯、肉质深橘红、味甜不涩的为佳。

◎怎样选购白果

挑选白果,以粒大光亮、壳色白净为鲜品,用手摇之,无声音的果仁泡满。如





果壳色泛糙米色,往往是陈货,用手摇之有声的,也往往是陈货。

◎如何识别西瓜的生熟

一只手将西瓜托起,另一只手弹瓜,托瓜的手感觉有震荡的是熟瓜,没有震荡的是生瓜;用手指拍西瓜,声音钝浊沉重的是熟瓜,清脆的是生瓜;两手抱起西瓜,放在耳边,用两手轻轻挤压,瓜里发出裂声的是熟瓜,没有裂声的是生瓜;熟瓜会浮在水面上,生瓜则沉入水底;熟瓜的脐部凹入较深,生瓜凹入较浅;熟瓜皮色灰暗,生瓜鲜嫩明亮。

◎巧购蜂蜜

购买蜂蜜时应选择那种气味芬芳、色正、质纯、呈半流动状态的蜜。有的蜂蜜在气温降低时凝结成白色块状,这是蜂蜜的自然结晶,也正是葡萄糖成分较多的证明。如果蜂蜜汁过于稀薄,香味不浓甚至表面上有白色泡沫,则说明这种蜂蜜收取过早或水分太大,这种蜜的质量低劣,容易发酵。

◎怎样辨别蜂蜜的真假优劣

1. 用烧红的粗铁丝插入蜜内,插入时冒气者真,冒烟者假。
2. 稀稠见优劣。以冬天能产生结晶现象的为最优,挑起能拉长丝,丝断能回缩,呈珠状者为上品。
3. 将蜂蜜与水混合,放置一天后无沉淀者为最好。
4. 纯蜜具有芬芳的香味,而掺有杂质的蜜香味较差。

◎怎样选购茶叶

1. 绿茶以茶条紧结,形似鱼钩者为佳品。红茶以短细、紧结、叶身沉重者为上品。乌龙茶以叶细、白毫多、枝叶完整者为佳。各种茶以茶条紧结、形稍尖长、叶身细嫩者为上品。

2. 可用手指搓,不易粉碎者,说明不够干燥容易变质。

◎绿茶红茶等鉴别四诀窍

1. 绿茶。特点“绿叶绿汤”。以龙井、碧螺春最负盛名。龙井茶形如雀舌,色泽翠绿,香馥浓烈,滋味鲜爽,为茶中极品。碧螺春茶外形像烫过的头发一样卷曲成螺,遍布白嫩的绒毛,叶底嫩如雀舌,有花果香,鲜爽生津。

2. 红茶。特点“红叶红汤”。“祁红”最有名,产于安徽祁门。此茶紧细秀长,汤色红艳清爽。似果香,又似花香。

3. 花茶。我国特有。原料有茉莉、珠兰、玉兰、桂花、玫瑰等。茉莉为“人间第一香”。花茶香气浓烈,冲泡四五次余味犹香。





4. 青茶。又名乌龙茶,特点“汤色金黄”。福建“武夷岩茶”为上品。外形肥壮均匀,紧结卷曲,馥郁胜幽兰,具有特别的“岩韵”回味。

◎特殊茶的鉴别三诀窍

1. 黄茶。特点“黄叶黄汤”。珍品是“君山银针”,产于洞庭湖中君山小岛。茶芽茁壮,芽身金黄,紧实挺直,茸毛密盖,长短大小均匀,冲泡后香气清新,滋味甜爽,叶底明亮。

2. 黑茶。特点“叶色油黑或褐绿色,汤色橙黄或棕红色”。佼佼者普洱茶和六堡茶。普洱茶产于云南,茶性温和,可醒酒、消食、化痰。六堡茶产于广西苍梧,此茶黑褐有光泽,汤色红亮琥珀色,滋味醇厚,有槟榔味。

3. 白茶。特点“汤色杏黄”。福建出产的“白毫银针”堪称魁首。形如尖针,色白如银,芽肥壮,茸毛厚,富光泽,香气清新,滋味醇和,有健胃提神退热降火之效。

◎鉴别饮料五步曲

市场上销售的饮料品种繁多,其中不乏一些劣质饮料,消费者选购时应特别注意鉴别:

一看色泽。各种饮料的色泽应与品种相符,果汁和果味饮料应具有近似新鲜水果的色泽。选购时,可将瓶子倒过来,对着阳光或灯光看。饮料颜色特别深,说明其中的色素过多;饮料里面有雾状或丝缕状物质,说明饮料质量低劣,均不能饮用。

二嗅气味。各种饮料均具有本品种独有的香气及滋味,味感纯正,没有异味。若饮料发酸、发臭、发涩,则说明该饮料变了质,切勿购买。

三看透明度。果汁和果味饮料中的清汁类饮料,应澄清、透明、不混浊、不分层、无沉淀。混汁类饮料可有少量均匀的果肉沉淀。若饮料内出现块状或絮状沉淀物,则为劣质饮料。

四看外形。如果出现塑料软管包装胀满破裂,瓶装铁盖锈蚀等现象,说明此饮料存放期太久,应谨慎购买。

五看商标。没有商标的饮料不宜购买,有商标的要检查生产日期、保存期,凡超过保存期的饮料不要购买。





蛋白质

◎蛋白质的功能

蛋白质是荷兰科学家格里特在 1838 年发现的。蛋白质对调节生理功能、维持新陈代谢、人体的生长起着极其重要的作用,发育、运动、遗传、繁殖等一切生命活动都离不开蛋白质,蛋白质是生命的基础。蛋白质在体内的多种生理功能可归纳为三方面:①构成和修补人体组织:蛋白质是构成细胞、组织和器官的主要材料。②调节身体机能。③供给能量:1 克蛋白质可产生 16.7 千焦耳的热能,是三大供能物质之一。

◎什么样的蛋白是好蛋白?

食物中蛋白质的价值评定有两个标准。

1. 蛋白质的含量

食物的蛋白质中氮的含量乘以 6.25 即可得出该食物的蛋白质含量。

2. 氨基酸模式

它是指某种蛋白质中各种必需氨基酸的构成比例,可以用来衡量蛋白质的质量。食物蛋白质氨基酸模式与人体蛋白质越接近,营养价值也相对越高,如动物性蛋白质中蛋、奶、肉、鱼等以及大豆蛋白,被称为优质蛋白质,鸡蛋蛋白质与人体蛋白质氨基酸模式最接近;谷物食物中的蛋白所含氨基酸虽然种类齐全,但其中某些氨基酸的数量不能满足人体的需要,它们可以维持生命,但不能促进生长发育,被称为半完全蛋白质;胶原蛋白不能提供人体所需的全部必需氨基酸,单纯靠它们既不能促进生长发育,也不能维持生命,被称为不完全蛋白质。

◎蛋白质是否越多越好?

蛋白质是组成身体的必需营养,长期以来人们普遍形成一种观念:多吃蛋白质丰富的食物是有益的。蛋白质不足会造成诸如容易感染、贫血、血压异常、激素分泌不正常、内脏器官受损伤或下垂、加速老化及食欲不振等疾患。但不要忘记,水能载舟,亦可覆舟,过多的蛋白对人体并不是有益无害的。

蛋白质能抗癌,但蛋白过多能助癌致癌;吃肉喝酒往往会引发痛风发作。对于患急性肾小球性肾炎的病人,过高的蛋白质摄入,会促使肾小球硬化,会加重尿毒症;肝病病人摄取过多的蛋白质,导致脂肪肝的发生,加重氮质血症、氨中毒,促





发肝昏迷,所以,重症肝炎与肝硬化有肝昏迷趋势的患者,一定要少食或禁食蛋白质;蛋白质过剩还会产生脑损害、精神异常、骨质疏松、动脉硬化、心脏病等症。常年进食高蛋白质者,肠道内有害物质堆积并被吸收,可能会未老先衰,缩短生命。

◎科学摄取蛋白质

1. “够用而不可过多”

按人的体重,每一公斤需要0.8克的蛋白质,一个体重70公斤的成年男人,每天摄取56克的蛋白质就算适度,55公斤的妇女,每天摄取44克的蛋白质足够了。要以天然蛋白为主,多吃种子、谷类,少吃加工精制的谷类;多吃蔬菜、水果,瓜果、蔬菜和谷类对蛋白质吸收有辅助功能。

2. 合理搭配动植物蛋白

动物性食物蛋白质含量高、质量好,如奶、蛋、鱼、瘦肉等。植物性食物主要是谷类和豆类。大豆含有丰富的优质蛋白质;谷类蛋白质含量居中,是膳食蛋白质的主要来源;蔬菜水果等食品蛋白质含量很低,在蛋白质营养中作用很小。植物性蛋白营养价值相对较低,为了提高植物性蛋白质的营养价值,往往将两种或两种以上的食物混合食用,而达到氨基酸互补的目的,提高膳食蛋白质的营养价值。如将动物性食物或豆类与谷类同时食用,能起到互补作用,蛋白质的营养价值大大提高。

3. 多吃含优质蛋白质的食物

如蛋清蛋白、奶类、精肉、豆类和水产品等。

糖 类

◎糖的分类

糖又称碳水化合物,由碳、氢和氧三种元素组成。有的糖类可以被人吸收利用,如单糖、双糖、多糖,而有的糖类不能被人体消化,如纤维素。

单糖是最简单的碳水化合物,易溶于水,可直接被人体吸收利用,最常见的单糖有葡萄糖、果糖和半乳糖;双糖是由两分子单糖缩合而成的糖,易溶于水,它需要分解成单糖才能被身体吸收,常见的双糖是蔗糖、麦芽糖和乳糖;多糖是由许多单糖分子结合而成的高分子化合物,无甜味,不溶于水,多糖主要包括淀粉、糊精、糖原和膳食纤维。淀粉是谷类、薯类、豆类食物的主要成分,糖原主要存在于肝脏

