

全家人的
健康养生书架



全家人的
QuanJiaRenDe
蔬菜 养生书

鲁直 等编著

ShuCaiYangShengShu



一本就够的家庭蔬菜保健医师
让您和家人吃到110岁 健康再无忧



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

全家人的
健康养生书架



全家人的
QuanJiaRenDe
蔬菜养生书
ShuCaiYangShengShu

鲁直 等编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

古语有云：“宁可三日无鱼肉，不可一日无果蔬”，蔬菜富含纤维、维生素、矿物质及其他可抑制癌症的成分。每天食用适量蔬菜，不仅可防癌，也能同时减少高血压、动脉硬化等心血管疾病及痛风、肥胖、便秘等现代文明病。

本书精选三十六种营养价值丰富、既比较常见又含有特定的最丰富营养素、有独特营养和食疗效果的蔬菜，从传统医学和现代营养学的角度列出其性味、归经、主要营养素和功效、搭配禁忌，各种简便易行又确有实效的食疗小偏方，配以汤、饮、粥、菜、饭等多种不同形式，让您和家人在饮食方面不仅不会“巧妇难为无米之炊”，而且可以十八般武器多种组合、任意选择，做到营养均衡，永葆健康。

图书在版编目（CIP）数据

全家人的蔬菜养生书/鲁直等编著. —北京：科学技术文献出版社：机械工业出版社，2012.7

（全家人的健康养生书架）

ISBN 978 - 7 - 5023 - 7414 - 3

I. ①全… II. ①鲁… III. ①蔬菜—食品营养
IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 162168 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：谢欣新 章钰

责任编辑：孔荣华 章钰

版式设计：张文贵

封面设计：吕凤英

责任印制：乔 宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2012 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm × 239mm · 13 印张 · 203 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5023 - 7414 - 3

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

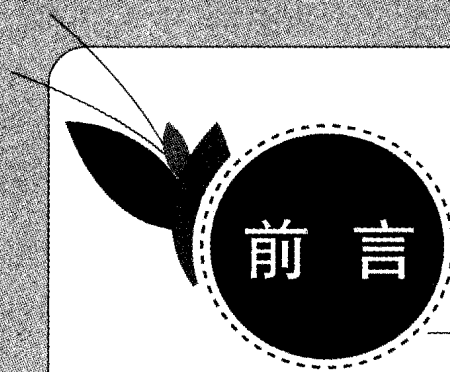
销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前言

好吃不如吃好

民以食为天，食以质为先。

物质短缺的年代，有的吃就开心。比如我们小时候，就盼着过年，过年就会有平时吃不上鸡鸭鱼肉之类可供大快朵颐；而现在物质丰盛，好吃才开心，天上飞的、地上跑的、水里游的，山珍海味，什么味道鲜美就吃什么。

好吃、开心当然好，只是，有时候我们在吃得开心的同时也吃出了问题：比如吃野味，招来了病毒；吃小龙虾，连带吃进了肠溶素……如果说这些尚只属于食品卫生范畴，那么像高血脂、高血压、冠心病等富贵病以及贫血、脚气等营养物质缺乏所致的疾患，就实实在在地暴露出我们吃的学问还有待加强，光有口福不一定真开心，营养过剩同时并发营养不良这样更深层次、牵涉饮食搭配和营养结构平衡的问题，业已随着冠心病等慢性病的蔓延，悄然摆在了每个家庭的桌前。

记得上大学时，有一次生理老师讲课，说20世纪70年代我国人民生活水平较低，很多人连白米饭都吃不上，照理说营养不够，但是贫血的却不多；而美国人有鸡腿汉堡，照理说营养充足，反而贫血的比较多。这是怎么回事呢？后来据他们研究，发现问题出在锅和米上——我国人民做饭一般是大铁锅，米也比较糙，那么吃这样的饭，相应的铁和其他矿物质、维生素吸收得很多；而美国人基本不用铁锅，吃的是精粮和速食肉类，这样吸收的铁和矿物质、维生素反而较少，所以虽然长得很胖，反而贫血。

如此看来，吃这件事儿，实在是简单又不简单。

现在，每当看到办公室的白领女性们忙着口服改善贫血的铁剂、吃着各种五颜六色的维生素丸，就不由得想起当初生理课老师说的话。其实，事情很简单，营养师就在家，我们日常生活中能吃到的五谷杂粮、蔬菜、

水果完全足够保证我们必需的营养。有人之所以要补，不是因为缺乏营养来源，而是因为偏食，因为保存、清洗、烹饪的方法不健康导致营养成分流失或营养不均衡罢了，于是本来营养问题可以很简单、很便宜地得到解决，反而变得昂贵和复杂化了。

铁锅可以补铁，苋菜、莴苣可以补铁，我们洗菜时习惯性扔掉的红色菠菜根也可以补铁……平时注意一点，又何至于专门去补铁呢？众多蔬菜、水果，都是上好的维生素，偏偏无肉不欢，喜欢吃烧烤、油炸食品导致维生素缺乏，却去专门服用维生素丸，这又怨谁呢？还有不少大爷大妈们，喜欢隔一段时间就去吊一瓶或静脉推注两支葡萄糖补充能量，殊不知，每天多吃两个馒头就够补这点糖了……

其实，保养全家人身体的卫士就在我们的身边，静静地守望着我们全家人。不需要你刻意去讨好，也不用你额外费事，只要稍微花点时间，茶余饭后随手翻翻书，了解如何适当地储存和烹调食物，保证营养素不至于流失和浪费，懂得营养均衡和饮食宜忌的搭配，知道它们的寒、热、温、凉属性，它们就是你和家人永远的健康守护神。

根据百姓日常餐桌的营养健康需要，我们精心设计、组织编写了这套“全家人的健康养生”系列丛书，包括《全家人的蔬菜养生书》、《全家人的杂粮养生书》和《全家人的水果养生书》等，分别精选了36种既比较常见又营养价值丰富、有独特食疗效果的蔬菜、杂粮、水果，让您和家人在饮食方面不再“巧妇难为无米之炊”，而是十八般武器多种组合、任意选择，从而达到营养均衡，永葆健康。

最后说明的是，本书在编写过程中，赵世蕾、宋罡、李尚发、高玉君、吕蒙、万争艳、岳君秋、李宁、解汉娇、鄢恋梅、刘娟、江洪涛、章凯敏、孙星等都付出了相应的努力，在此一并表示感谢。



目录

全家人的蔬菜养生书

前言 好吃不如吃好

第1章 健康之道：损有余而补不足 / 1

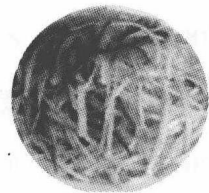
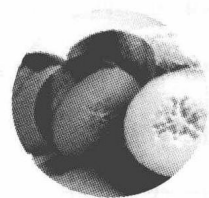
第1节 饮食红绿灯 / 3

第2节 七种必需营养物质 / 5

第3节 膳食金字塔 / 8

第4节 蔬菜的四性与人体的寒热体质 / 10

第5节 蔬菜的五味调和与酸碱平衡 / 14



第2章 蔬菜养生攻略 / 19

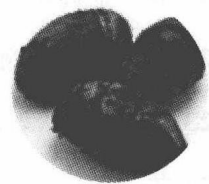
第1节 萝卜：百姓的人参 / 21

第2节 菠菜：红嘴绿鹦哥常补铁 / 26

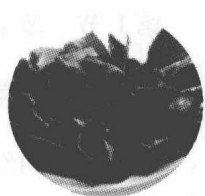
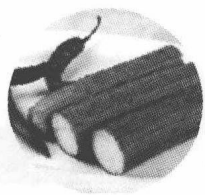
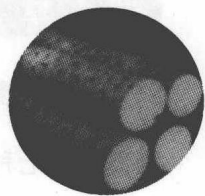
第3节 西红柿：女王的“爱情苹果” / 31

第4节 胡萝卜：“夜盲症灵药” / 36

第5节 韭菜：蔬菜中的“还阳仙草” / 41



- 第6节 茄子：进化了的巨型“鸡蛋” / 46
- 第7节 莲藕：清热凉血是灵根 / 51
- 第8节 白菜：百菜不如蔬之王 / 56
- 第9节 洋葱：菜中皇后能防癌 / 61
- 第10节 卷心菜：浑身是宝 / 66
- 第11节 芹菜：降压通便的夫妻菜 / 71
- 第12节 山药：常服亦当参 / 76
- 第13节 土豆：第二面包 / 81
- 第14节 西葫芦：看我“七十二变” / 85
- 第15节 南瓜：“素火腿” / 89
- 第16节 花椰菜：地里的抗癌菜 / 94
- 第17节 海带：含碘冠军长寿菜 / 99
- 第18节 青椒：名椒却不辣 / 104
- 第19节 魔芋：魔力食品助减肥 / 108
- 第20节 芦笋：龙须能抗癌 / 113
- 第21节 金针菇：儿童益智菇 / 117
- 第22节 百合：润燥安宁美容菜 / 122
- 第23节 冬瓜：生错季节的减肥瓜 / 126
- 第24节 丝瓜：挂在枝头的“美人水” / 131
- 第25节 苦瓜：清火健胃君子菜 / 136
- 第26节 芋头：团圆欢聚庆金秋 / 141
- 第27节 荸荠：地下雪梨疗效齐 / 147
- 第28节 小白菜：鸡毛菜地寻 / 151



第29节 油菜：菜地里的伤口缝合剂 / 156

第30节 空心菜：香过猪油渣 / 161

第31节 黄花菜：忘忧益母草 / 165

第32节 黄瓜：长在地里的美容剂 / 170

第33节 菱角：轻身除病是水栗 / 175

第34节 苋菜：野生的补铁菜 / 180

第35节 芥菜：三月三的灵丹 / 185

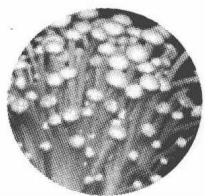
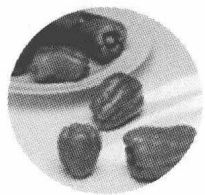
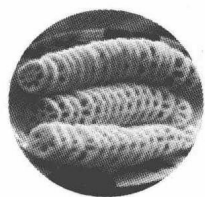
第36节 竹笋：菜中珍品助减肥 / 190

附录

附录A 人体必需的几种矿物质元素基本知识
一览表 / 195

附录B 维生素的基本知识一览表 / 196

附录C 常见蔬菜性味、归经、功效一览表 / 198



第 1 章

健康之道： 损有余而补不足

邓丽君有一首家喻户晓的歌《美酒加咖啡》，里面唱道：美酒加咖啡，我只要喝一杯。

一杯就够了吗？从营养的角度，确实够了，甚至多了。

在很久很久以前，人类将进餐升级为美食之前，吃食物的主要目的是为了补充能量。我们吃食物，实际上吃的是营养素，指望摄入的这些营养素来补充我们消耗的能量，维持我们的基本健康。

基本需求问题得到解决之后，人类发展出了超出基本生存所需的锦衣玉食。随之而来的却是心血管疾病或是肝脏、胃肠等脏器的健康亮红灯——美酒佳肴之后导致营养过剩，既在腹部堆积了大量脂肪，又增加了胃肠和肝脏的负担，同时还有可能造成其他营养素的摄入不足。为什么会出现这种情况呢？归根结底是饮食观念出了问题，没有遵循正确的饮食观和饮食习惯。

如何饮食才最健康呢？

其实也很简单，王重阳整理的修身真经《九阴真经》里说道：天之道，损有余而补不足。什么意思呢？就是多了（有余）就要减损，少了（不足）就该补充。比如某些营养物质过量，那么就要想办法消耗掉，并且平时生活中注意少摄入；某些营养物质摄入太少或缺乏，就要注意补足。

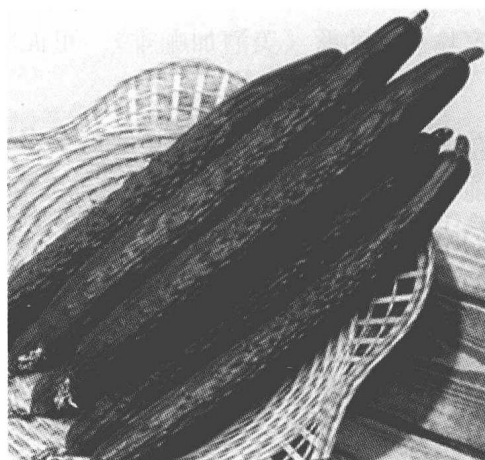
当然，说起来容易做起来难。

每个家庭都有自己的饮食习惯，各个家庭成员的饮食爱好又众口难调。要切实做到“多退少补”，首要前提是知道自家常吃食物中，哪种食材

所含的哪些营养物质比较多，家庭成员中各自偏食的情况下，可能摄入的哪些营养物质过剩、哪些营养素不足，这样才能有的放矢去补充。

另外，即便知道缺什么，也知道哪些食材富含所缺营养素，怎么补充也还有讲究。因为每个人的体质又不一样，含有同一种营养物质的不同食材的性味又不一样，而且食材之间搭配时还有相宜相忌的问题……

这么一说，好像又不简单了。好在，本书为您提供详尽的蔬菜养生方案。



第1节

饮食红绿灯

世界著名的哈佛大学有一门课叫《关于食物的心理学、生理学和政治学》，课程的开头，主讲人凯利·布朗奈尔教授一般会问学生这样一个问题：你们猜猜，发展中国家在食品 and 营养方面最大的问题是什么？

您的脑海中是不是下意识地冒出忍饥挨饿的瘦弱儿童的画面呢？和您一样，哈佛绝大多数同学都选了“饥饿和营养不良”。可惜，这不是正确答案，研究显示：营养过剩和肥胖以及相关慢性疾病已经超过了曾是主要健康问题的营养不良和传统感染性疾病，成为最主要的健康杀手。

导致肥胖和营养过剩，或者营养过剩同时伴随营养不良的主要原因，在于我们的饮食观念和习惯。

那么，你和家人的饮食习惯还好吗？

不妨对照下表，自测一番：

- ☐ 习惯不吃早餐
- ☐ 习惯一天中只吃一餐或两餐
- ☐ 三餐时间不固定
- ☐ 三餐常不定量
- ☐ 习惯晚上消夜
- ☐ 偏食
- ☐ 常吃腌渍食品（> 3次/周）
- ☐ 偏好肉食（> 225克/天）
- ☐ 只吃素菜
- ☐ 喜欢吃动物内脏
- ☐ 喜欢奶油及其制品
- ☐ 喜欢吃油炸食品（> 3次/周）
- ☐ 常吃烧烤食品（> 3次/周）

- ☐ 常吃速食（> 3 次/周）
- ☐ 常喝咖啡（> 2 杯/周）
- ☐ 常喝含糖或碳酸果汁饮料
- ☐ 暴饮暴食
- ☐ 常大量喝酒（> 2 次/周）
- ☐ 经常吃饭吃到肚皮撑着（> 3 次/周）
- ☐ 常吃零食和甜食
- ☐ 常吃加工食品（> 3 次/周）
- ☐ 常使用调味料和添加剂、防腐剂
- ☐ 水分摄入不足（< 2000 毫升/天）
- ☐ 蔬菜摄入不足（< 400 克/天）
- ☐ 不喜欢吃水果（< 100 克/天）
- ☐ 喜欢吃水果，但从来没注意吃水果也需要搭配
- ☐ 不喜欢吃全谷类
- ☐ 家中的食物储藏比较久了还吃
- ☐ 常吃隔夜菜
- ☐ 做青菜时焖煮得很烂
- ☐ 从来不注意各种不同食材之间有禁忌
- ☐ 没觉得家人间的各自体质不同，饮食也该区别对待

算一算，你一共打了多少个钩？

5 个钩以下

你的饮食习惯略微有点问题，平时注意下，就是健康的饮食形态。

5~10 个钩

你的饮食习惯不是很健康，已经亮黄灯了。你需要注意改善，以均衡饮食为基础，注意营养平衡。

10 个钩以上

很抱歉，你的健康饮食意识不够，饮食习惯不好，已经亮起了红灯。你需要认真看待和改进饮食习惯，结合本书家庭营养师的锦囊妙计，损有余而补不足，因地制宜、因人而异地达到均衡营养。



第2节

七种必需营养物质

看看饮食红绿灯，您是不是开始意识到，自家饮食有可能存在局部营养“不足”和“有余”（过剩）的问题了？

《射雕英雄传》中的老顽童教郭靖学《九阴真经》，首先就是“损有余而补不足”，靖哥哥再笨，差什么就补什么的道理还是懂的。

但要做到这一点，前提是知道“差什么”。反过来说，既然“差”，那就说明“需要”，具体到营养，我们首先必须保证最基本的即“必需”的营养物质不缺，这样才能保持身体健康。那么，哪些是“必需”的呢？

现代营养学告诉我们，要维持机体的正常生长发育和新陈代谢，需要“七种武器”——蛋白质、脂肪、糖类、维生素、各种微量元素、膳食纤维和水。对于人体而言，这七大营养物质是必不可少的，人体摄入“不足”或者“有余”都会影响到健康。

七种武器之首是蛋白质，它由20多种氨基酸结合而成，是生命活动的基础，其重要性是其他营养物质无可替代的。比如，我们体内起运输作用的血液蛋白，对抗病菌、起免疫作用的抗体，起运动作用的肌肉蛋白，起催化作用的酶，以及某些激素等，这些都是蛋白质，是食物营养的重要组成部分，只要一点点就可以发挥非常大的作用。其中，含有全部人体所必需的8种氨基酸的蛋白质为“完全蛋白质”，比如大豆球蛋白、酪蛋白等；组成成分中只含有一种或几种必需氨基酸的为“不完全蛋白质”。

如果在我们日常生活中，总是用不完全蛋白质作为唯一的蛋白质食材，即你吃了很多蛋白质，但是这些蛋白质之中却总是缺乏某种或者多种必需蛋白质，那么尽管你吃了很多，还是会导致营养不良或营养缺乏症。



七种武器排名第二的是脂肪，它是一种我们耳熟能详却又不甚了解的物质。不知道从什么时候开始，它的“社会形象”就变得负面起来了——一听到“脂肪”这个词，人们马上联想到臃肿的身材、不健康的饮食、某些慢性疾病的幕后黑手。脂肪果真如此糟糕吗？尽管过多的脂肪让我们身形臃肿、行动不便，血液中过高的血脂也被认为是诱发高血压和心脏病的罪魁祸首，但那不是它的错，那是因为“过犹不及”。实际上，作为人体的能量提供者，它没有功劳也大有苦劳，每克脂肪可以提供9卡的热量。我们每个人都有体会，胖人比较耐寒一点，瘦人比较怕冷一些，就是因为胖人皮下脂肪较多的缘故。此外，脂类也是组成生物体的重要成分，如磷脂是构成生物膜的重要成分，油脂是机体代谢所需能量的储存和运输载体，它作为细胞的表面物质，与细胞识别、组织免疫等有密切关系，是我们生命的物质基础。

七种武器排名第三的是糖类，也称碳水化合物。这个大家比较熟悉，尤其是小朋友，没有几个不喜欢吃糖的。我们日常食用的蔗糖、粮食中的淀粉、植物体中的纤维素、人体血液中的葡萄糖等均属糖类，是我们每天生理活动、劳动和工作所需能量的主要来源，人体一天所需热量约70%靠糖类提供。它不仅提供能量，同时糖分子中的碳架可以以直接或间接的方式转化为构成生物体的蛋白质、核酸、脂类等各种有机物分子。不论是作为能源物质和细胞结构物质，还是在参与细胞的某些特殊的生理功能方面，它都是不可缺少的生物组成成分，也因此“兵器谱”上排行第三。

除了这三大物质，剩下的“哥儿四个”就该沿用当下通用的做法，在后面加括号注明排名不分先后了。因为这哥儿几个都很重要，真要就其功能和作用大小评出个子丑寅卯来，估计就要闹个营养物质版的“五官争功”了。

水，有个耳熟能详的说法叫“水是生命之源”。尽管水可能是营养物质七大武器中结构最简单、种类最单一的，但若论及重要性，人体对水的需要仅次于氧气。人如果不摄入某一种维生素或矿物质，也许还能继续活几周，或者带病活上若干年；但如果没有水，人却只能活几天。水是人体细胞的重要成分，占我们人体血浆成分的90%~92%，



占成人体重的60%~70%，占儿童体重的80%以上。它不仅是各种生理活动重要的溶剂，还是重要的润滑剂，在体温调节等方面也发挥着重要作用。

维生素，顾名思义，就是靠它维持生命，其重要性可见一斑。它的“发家史”倒并不久远，只能追溯到1912年，当时波兰科学家卡西米尔·芬克从米糠中找到了一种能治脚气的化合物，后来又证实该物是维持生命所必需的，维生素之名才由此而来。与排名前三的那仨哥儿们不同，它并不提供能量，也不是组织细胞的结构成分，但是它参与维持身体健康、调节机体代谢和促进生长发育，在营养学中发挥独特的生理作用。维生素种类很多，绝大多数无法在体内合成，只能不断地从食物中摄取。如果人体长期摄入不够，体内维生素的量不足，就会导致代谢失调，引发一系列的“维生素缺乏症”，比如我们常见的脚气病、夜盲症、坏血病、佝偻病、口角炎、舌炎等，就是因为缺乏B族维生素、维生素A、维生素C、维生素AD等所致（各种维生素的作用、来源及缺乏所致症状见附录B）。

矿物质，也称微量元素。我们人体由80多种元素所组成，根据元素在人体内的含量不同而分为宏量元素和微量元素。凡是占人体总重量的万分之一的元素，如碳、氢、氧、氮、钙、磷、镁、钠等，称为宏量元素；凡是占人体总重量的万分之一以下的元素，如铁、锌、铜、锰、铬、硒、钼、钴、氟等，称为微量元素（铁又称半微量元素）。微量元素虽然在人体内的含量不多，但与人的生存和健康息息相关，对人的生命至关重要。当人体摄入过量、不足、不平衡或缺乏，都会不同程度地引起人体的生理异常或发生疾病。到目前为止，已被确认与人体健康和生命有关的必需微量元素有18种，即铁、铜、锌、钴、锰、铬、硒、碘、镍、氟、钼、钒、锡、硅、锶、硼、铷、砷等（各种微量元素的作用、来源见附录A）。

膳食纤维是归入到这七种武器榜中最晚的一个，在1970年以前的营养学论述中都找不到这个词。即使是现在，也还有一些营养学家对它是否够资格上榜存在异议。按照比较书面的说法，膳食纤维主要指那些能抗人体小肠消化吸收，而在人体大肠中能部分或全部发酵的可食用植物性成分、

碳水化合物及其相类似物质的总和，它主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等。而按照一个略微有点粗俗，但便于大家很快理解的说法，膳食纤维基本上就是决定我们大便量多少的那种物质。虽然它主要是在消化系统的健康方面扮演角色，最能让我们熟悉和理解的功能是防止便秘，但这并不表示它的作用如此有限。事实上，摄取足够的膳食纤维也可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病以及其他疾病。膳食纤维可以清洁消化道壁，增强消化功能，同时可稀释并加速食物中的致癌物质和有毒物质的移除，保护脆弱的消化道，预防结肠癌。此外，膳食纤维可减缓消化速度和快速排泄胆固醇，有益于血液中的血糖和胆固醇控制在理想的水平。

只要保证我们每天所吃的食物能适量地补充以上七大营养素，就不至于有营养不良或营养过剩之虞。本书重点讲述的蔬菜，对糖类、维生素、水、矿物质以及脂肪、膳食纤维这五大类可以相应保障甚至富余，但是脂肪严重不足，蛋白质相对不足，所以在强调多吃蔬菜的同时，一定要注意多吃粮食、肉类、蛋奶以保证蛋白质和脂肪的充分供应。

第3节 膳食金字塔

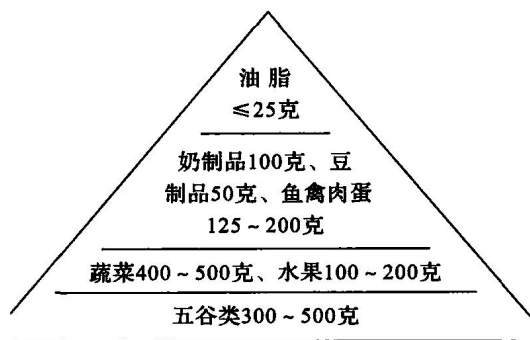
讲过了七大营养物质的功用，有些细心的读者可能马上就有疑问了：这些营养物质都如此重要，一个都不能少，一天得吃多少才够呢？另外，人的胃容量是有限的，这样有的营养素吃得多、有的吃得少的问题不可避免，为了保证营养均衡，这七大宝贝到底应该各摄入多少呢？这些疑问很有道理，其实，它们所涉及的就是营养结构或者说膳食结构的问题。

现代营养学的巨大贡献在于，不仅仅排出了“七种武器”的兵器谱，还给出了科学的饮食结构的建议，总的指导原则是饮食结构要全面、平衡、合理。有意思的是，各种营养素按照在这个结构中所占的位置和比例排列

起来，很像我们所熟悉的埃及金字塔形，所以又称“膳食金字塔”。

《中国居民膳食指南》的主要内容有八条，归结起来就是：食物多样，谷类为主；多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、豆类或其制品；常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；食量与体力活动要平衡，保持体重适宜；吃清淡少盐的膳食；不饮酒，或限量饮酒；注意食品安全，吃清洁卫生、不变质的食物。

根据上述膳食原则，将居民每天应吃的主要食物按品种分类，再按各类食物在日常膳食中的重要地位及应占比重，由下而上组成营养膳食“金字塔”。



* 营养膳食金字塔（每天建议摄入量）

第一层塔底为谷类和薯类：以大米、小麦、面粉、玉米、高粱、土豆、红薯等谷类和薯类食物为基础，日人均需要量为 300 ~ 500 克，约占人体每日总热量的 65% ~ 75%。谷类和薯类除提供机体能量外，还提供矿物质、维生素和粗纤维等，在膳食金字塔中所占比重最大。

第二层为蔬菜和水果类：仅次于谷类、薯类而位居第二。蔬菜水果能供给人体矿物质、维生素、粗纤维等，能有效预防便秘、糖尿病、肥胖症、心脑血管病、癌症等富贵病。这其中，红绿黄颜色较深的蔬果含维生素等营养较为丰富。

第三层为鱼、肉、禽、蛋及奶类和豆类：主要提供动物性蛋白质，一些较为重要的矿物质如铁、锌等和重要的维生素 A 等。豆类富含优质植物蛋白、维生素和矿物质等，对健康十分有益。牛奶是钙的最好来源，如能喝上 2 袋牛奶，可补充钙 600 毫克，能满足人每日所需 800 毫克钙的大