

蔬菜与水果 的营养

丛书主编 于若木
丛书副主编 蔡同一 葛可佑
本册编著 范志红

北京师范大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

蔬菜与水果的营养/范志红编著. —北京:北京师范大学出版社, 1999. 2

(膳食与健康丛书)

ISBN 7-303-04840-5

I. 蔬… II. 范… III. ①蔬菜-食品营养②水果-食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26657 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:常汝吉

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1 092mm 1/32 印张:7.25 字数:87 千字

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:7.50 元

QUE SAIS - JE ?

Henri Dupin

LES ALIMENTS

4^e édition.

Presses Universitaires de France

Paris, 1990

根据法国大学出版社 1990 年第 4 版译出

本书出版得到法国外交部的资助

《我知道什么?》丛书

出版说明

世界闻名的《我知道什么?》丛书,是法国大学出版社 1941 年开始编纂出版的一套普及性百科知识丛书。半个多世纪以来,随着科学知识的不断发展,该丛书选题不断扩大,内容不断更新,已涉及社会科学和自然科学的各个领域及人类生活的各个方面。由于丛书作者都是有关方面的著名专家、学者,故每本书都写得深入浅出,融知识性和趣味性于一体。至今,这套丛书已印行 3000 余种,在世界上产生很大影响,被译成 40 多种文字出版。

“我知道什么?”原是 16 世纪法国哲人蒙田的一句话,它既说明了知识的永无止境,也反映了文艺复兴时期那一代人渴求知识的愿望。1941 年,法兰西民族正处于危急时期。法国大学出版社以蒙田这句话为丛书名称出版这套书,除了满足当时在战争造成的特殊形势下大学教学与学生读书的需要外,无疑具有普及知识,激发人们的读书热情,振兴法兰西

民族的意义。今天,我国正处在向现代化迈进的新时期,全国人民正在为把我国建设成繁荣富强的社会主义国家而努力奋斗,我们相信,有选择地陆续翻译出版这套丛书,对于我们来说也会起它应有的作用。

这套丛书的翻译出版得到法国大学出版社和法国驻华使馆的帮助,我们对此表示真诚的谢意。由于原作为数众多,且时间仓促,所选所译均难免不妥之处,个别著作持论偏颇,尚希读者亮察。

商务印书馆编辑部

1995年5月

图书在版编目(CIP)数据

食物/(法)迪潘著;殷元昌译。—北京:商务印书馆
1996

(《我知道什么?》丛书)

ISBN 7-100-01993-1

I.食… II.①迪… ②殷… III.①饮食-卫生
习惯-西欧②食品,法式-食品营养分析 IV.R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 17862 号

我知道什么?

食 物

[法] 亨利·迪潘 著

殷元昌 译

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

新华书店总店北京发行所发行

北京外文印刷厂印刷

ISBN 7-100-01993-1/R·1

1996年8月第1版

开本 787×960 1/32

1996年8月北京第1次印刷

字数 68 千

印数 7 000册

印张 4 1/2

定价:7.50 元

膳食

蔬菜与水果的营养

丛书主编 于若木
丛书副主编 蔡同一
葛可佑
本册编著 范志红

北京师范大学出版社
· 北京 ·



油脂类
25克 (0.5两)



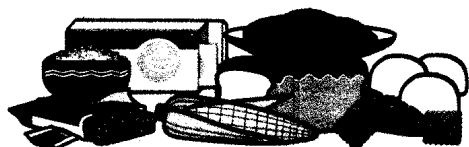
奶类及奶制品
100克 (2两)
豆类及豆制品
50克 (1两)



畜禽肉类
50~100克 (1两~2两)
鱼虾类
50克 (1两)
蛋类
25~50克 (0.5两~1两)



蔬菜类
400~500克 (8两~1斤)
水果类
100~200克 (2两~4两)



谷类
300~500克 (6两~1斤)

中国居民平衡膳食宝塔

中国营养学会制作

序 言

“民以食为天”，说明吃饭是人类生存的头等大事。但吃什么，怎么吃才能使人健康，就需要有一定的文化科学知识，特别需要有点营养学的知识。因为营养学是吃的科学，可以让我们了解食物对身体的营养作用，所以对营养的认识过程，就是人类健康不断增进的过程。

营养学突飞猛进的发展，使人们对食物的营养作用认识得越来越深入。科学家对各种食物的营养成分及其在人体中的功能已逐渐弄清楚了一些。例如，对食物中所含蛋白质、维生素的认识，对常量元素、微量元素的识别，以及对平衡膳食的认识，都有了比较深入的研究。同时，由于测试手段的进步，科学家已经能够分析出百万分之一、十亿分

之一的微量元素,并且还能观察到细胞以及分子的精细结构及其机能。营养学家们还发现,正是这些微量元素,使过去无法解释的现象,得到了解释,原因不明的疾病找到了病因。比如,对微量元素锌和硒等的研究表明,人类的遗传、生长、发育、免疫力、衰老以及癌症等都与之有关。

营养学是实践性很强的一门学问,它的每一项成就,对人类的健康都起着有力的促进作用。因此,使营养知识成为广大群众自我保健的有力武器,是营养工作者义不容辞的责任。

为宣传普及营养知识,北京师范大学出版社继《中国营养丛书》出版后,最近又组织营养界、医学界的专家学者,编写了这套通俗易懂的《膳食与健康丛书》。这套丛书的特点是,按食物种类分别介绍了各种主要食物的营养特点及功能,为合理选择搭配膳食提供科学的依据。如《粮谷类食品的营养》一书,除介绍细粮和粗粮的营养区别外,还介绍了怎么做最能保存并提高主食营养;同时还讲述了粗细搭配着吃的好处。又如

在《蔬菜与水果的营养》一书中,除叙述了蔬菜和水果的营养好在哪里外,还介绍了不同颜色、不同花型、不同类别的蔬菜之间的营养区别,以及蔬菜与水果的营养为什么不能相互代替等。《豆类食品的营养》一书,特别将营养丰富的大豆及其制品的功能做了详细地介绍,还特别列出大豆菜肴四十五种,供读者参考。《奶类食品的营养》一书,较详细的介绍了牛奶的营养价值及提倡儿童喝牛奶的重要意义。《不可小看的调味品》一书,则着重阐述了调味品的营养与调味蔬菜的营养与保健价值,以及科学地使用调味品的知识。此外,还有一些主要食物,如鱼、肉、海产品的营养和不同食物的消化、吸收和利用的有关知识介绍,将陆续组织编写出版。

希望这套《膳食与健康丛书》,对贯彻 1997 年 12 月国务院颁发的《中国营养改善行动计划》,落实其总目标中提出的“正确引导食物消费,优化膳食模式,促进健康的生活方式,全面改善居民的营养状况,预防与营养有关的慢性病”能起到积极的推动作用。

愿这套《膳食与健康丛书》能帮助家庭走出饮食的误区,学会科学地选择食物,合理地搭配膳食,早日实现人人健康长寿。

于若木 1998.12.6

前言：蔬菜和水果 ——来自太阳的健康卫士

俗话说：万物生长靠太阳。人的生存和健康也要依赖太阳的恩惠。可是，人并不能像植物那样直接吸收来自太阳的能量，而是靠食物来供应生命活动所需要的一切能量和营养素。在我们所有的食物中，距离太阳最近的就是蔬菜和水果。

有人可能会不解地问：各种食物中都含有营养物质，这些营养物质归根到底都来自太阳光能。为什么偏偏说蔬菜和水果离太阳最近呢？

这是因为植物是自养生物，它们的叶片中含有叶绿素，能够把太阳光能固定下来，转变成肥厚的叶、甜美的果和金黄的谷穗。植物全身所含的各种营养物质，都是靠太阳的能量制造的。没有太阳，便没有绿色的植物；没有植物，就

没有动物。动物直接或间接地靠植物所吸收的太阳光能来养育自己。

绿叶是直接捕捉和吸收光能的场所，也是营养价值最高的蔬菜品种。果实虽然不能进行光合作用，但是也直接暴露在阳光之下。块根、块茎和种子不直接与太阳接触，它们储藏了光合作用所获得的能量。虽然绿叶中的营养素含量看起来并不惊人，但这仅仅是因为其中含水比例太大的缘故。如果把水分除去，绿叶中的营养成分与其他食物相比便相当惊人了。在蔬菜和水果中，离太阳越近的部位，营养素的密度越高，这似乎是一个普遍的规律。

与谷类和动物食品相比，蔬菜和水果有一个显著的特点：它们所含的能量低，而维生素和矿物质的相对含量非常高。此外，蔬菜和水果中还含有丰富的膳食纤维、有机酸和芳香物质，它们对人体的健康也有着促进作用。其中更有许多保健的因子，甚至被民众当做药材来使用。

人类在远古时代，首先学会采食的就是果实和叶子。果实味道甜美，绿叶

味道清新,给了人类最早的滋养。后来,人类又学会了种植谷物,把种子去壳、碾磨,作为自己的主食。同时,人类也进行捕猎、养畜的活动,获得动物中的养分。

现代社会中,各种食物极大丰富,加工食品的品种繁多,而人们却往往迷失了饮食的方向,忘记了获取太阳赠给我们的宝贵食物。方便食品的货架上有“速食粥”和各种速冻食品,有各种火腿和香肠,有消毒牛奶和鱼罐头,但是从来没有“方便蔬菜”,因为如果蔬菜不鲜食,就失去了它对保持人体健康的意义。所以,在现代人每天食用“方便食品”的同时,不自觉地摄入过多的肉食,摄入过多的精制糖和添加剂,却不知不觉地远离了蔬菜。可以说,在现代社会中,人们最容易缺乏的食物就是蔬菜。

人类的生理代谢是在千百万年的漫长进化中形成的,它不会因为几十年的富裕生活而改变。如果我们远离自然,远离自己的身体所适应的生活方式、饮食方式,出现许多“文明病”、“富贵病”也就不难理解了。

现代营养学和东西方的饮食实践都已经证明，蔬菜和水果是饮食中不可缺少的部分，可以保护人体少受许多营养缺乏病和现代疾病的困扰。许多富裕国家的人发现，当他们更多地摄取蔬菜和水果之后，身体更加健康、精力更加充沛、肌肤更加滋润。多多地吃些蔬菜和水果，多接受一些太阳的恩惠，可以使饮食更加符合生理的需要，使我们离健康更近一些。

目 录

一、蔬菜 and 水果——营养好在哪里?	(1)
1. 维生素 C: 健康美丽少不了 ...	(1)
2. 胡萝卜素: 保护眼睛和皮肤 ...	(8)
3. 维生素 B ₂ : 美容维生素	(13)
4. 叶酸: 保护母亲和胎儿	(17)
5. 钙: 比想象中更重要	(20)
6. 铁: 血液中的宝贵物质	(26)
7. 矿物质: 让体内酸碱平衡	(30)
8. 膳食纤维: 把毒素清扫出体外	(34)
9. 生理活性物质: 总有惊喜等待您 ...	(38)
二、蔬菜的选购	(43)
1. 绿叶蔬菜——您的首选	(43)
2. 十字花科大家族——好得不一般 ...	(52)