



蔬菜



快乐健康

KUAILEJIANKANG

◎ 天然食疗系列

食疗养生法

贺丰年 / 编著
吉林科学技术出版社



■天然食疗系列

蔬菜



食疗养生法

贺丰年 / 编著

吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1166号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

天然食疗系列

蔬菜食疗养生法

贺丰年 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市第五印刷厂印刷

*

880×1230毫米 32开本 6印张 110 000字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-2808-9/R·610

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkebs.com



第一篇 吃蔬菜好处多

第一章 蔬菜的营养价值 / 1

- ◆ 维生素 / 4
- ◆ 矿物质 / 10
- ◆ 纤维素 / 16
- ◆ 蛋白质及脂肪 / 18

第二章 吃蔬菜的好理由 / 19

第二篇 蔬菜养生食疗百科

第一章 叶菜类的养生食疗方 / 31

- ◆ 1 雪里蕻：提神醒脑消除疲劳 / 32
- ◆ 2 韭菜：补肾起阳治疗阳痿 / 35
- ◆ 3 油菜：活血化瘀降低血脂 / 37
- ◆ 4 苋菜：提高免疫力的“长寿菜” / 39
- ◆ 5 大白菜：降低胆固醇预防心血管疾病 / 42
- ◆ 6 小白菜：润泽皮肤延缓衰老 / 44
- ◆ 7 包心菜：防止骨质疏松症 / 46
- ◆ 8 菠菜：缺铁性贫血的救星 / 48

◆9 芹菜：高血压降血压的圣品 / 50

◆10 茼蒿：防止记忆力减退 / 52

◆11 薤菜：清热解毒降低血糖 / 54

第二章 根茎类的养生食疗方 / 57

◆1 甘蓝：治疗胃、十二指肠溃疡 / 58

◆2 山药：妇女白带多、频尿的克星 / 60

◆3 莲藕：清热凉血的食疗佳品 / 62

◆4 莴苣：主治腹胀、消化不良 / 64

◆5 胡萝卜：补肝明目治疗夜盲症 / 66

◆6 芜菁：防治结肠癌、肝癌 / 69

◆7 萝卜：主治食积胀满、偏头痛 / 70

◆8 葛根：扩张血管预防心肌缺血、梗塞 / 72

◆9 马铃薯：保持体内酸碱平衡美容养颜 / 74

◆10 茛菪：消除咽喉、牙龈肿痛 / 77

◆11 百合：润肺止咳宁心安神 / 78

◆12 荸荠：预防感冒、脑炎传染 / 80

◆13 竹笋：消油腻解酒毒 / 82

◆14 芋头：防治肿瘤、淋巴结核 / 83

◆15 洋葱：最有效的天然抗癌物 / 85

◆16 慈姑：能消肿解百毒 / 87

◆17 红薯：抗衰老防止动脉硬化 / 88

第三章 豆类的养生食疗方 / 91

◆1 大豆：富含卵磷脂防止血管硬化 / 92

◆2 刀豆：益肾补气治肾虚腰痛 / 94

- ◆3 绿豆: 抗过敏抑制细菌、病毒感染 / 96
- ◆4 红豆: 调经通乳利尿消肿 / 98
- ◆5 扁豆: 增强细胞免疫力提高造血功能 / 100
- ◆6 豇豆: 提供优质蛋白质补充营养 / 102
- ◆7 蚕豆: 主治中气不足倦怠少食 / 104
- ◆8 豌豆: 促进大肠蠕动保持排泄通畅 / 105
- 第四章 瓜果类的养生食疗方 / 107
 - ◆1 冬瓜: 清热解暑具减肥功能 / 108
 - ◆2 南瓜: 杀菌解毒防治糖尿病 / 110
 - ◆3 丝瓜: 美容去皱抗坏血病 / 113
 - ◆4 黄瓜: 健脑安神治疗失眠 / 115
 - ◆5 苦瓜: 利尿活血消炎退热 / 117
 - ◆6 番茄: 抗疲劳护肝保持皮肤弹性 / 118
 - ◆7 茄子: 保护心血管防治胃癌 / 120
 - ◆8 冬瓜: 降血糖治疮毒、淋病 / 122
- 第五章 调味蔬菜的养生食疗方 / 125
 - ◆1 生姜: 解热镇痛助消化止呕吐 / 126
 - ◆2 葱: 治风寒感冒臃肿疮毒 / 128
 - ◆3 辣椒: 促进脂肪新陈代谢降脂减肥 / 130
 - ◆4 茺荽: 发汗透疹促进胃肠蠕动 / 132
 - ◆5 大蒜: 消炎杀菌降血脂 / 135
- 第六章 菌藻类的养生食疗方 / 137
 - ◆1 石耳: 防治胃溃疡抑制癌细胞生长 / 138
 - ◆2 紫菜: 治咽喉肿痛烦躁失眠 / 140

- ◆3 银耳: 治阴虚津亏妇女月经不调 / 141
- ◆4 香菇: 降血压、血脂、胆固醇抗艾滋病 / 144
- ◆5 金针菇: 抗炎抗疲劳促进新陈代谢 / 146
- ◆6 海带: 含碘质预防甲状腺肿大 / 148
- ◆7 地耳: 降脂减肥清热降火 / 150
- ◆8 黑木耳: 减低血液凝块清理消化道 / 152
- ◆9 猴头菇: 治疗神经衰弱、眩晕、阳痿 / 154
- ◆10 发菜: 主治妇女血虚清肺止咳理肠除垢 / 156
- ◆11 海藻: 预防白血病抗甲状腺功能亢进 / 158
- ◆12 蘑菇: 主治精神不振、食欲大减、上吐下泻 / 160
- 第七章 花类的养生食疗方 / 163
 - ◆1 菊花: 对心脏病、高血压、动脉硬化
具食疗功效 / 164
 - ◆2 桂花: 止血痢、治疝气、牙病、祛口臭 / 166
 - ◆3 茉莉花: 行气止痛解郁散结理气和中 / 168
 - ◆4 玫瑰: 活血祛瘀调经止痛疏肝利胆 / 170
 - ◆5 金雀花: 兴奋心脏益肝明目消炎抗菌 / 172
 - ◆6 牡丹花: 疏通经络利关节治妇女闭经腹痛 / 174
 - ◆7 栀子花: 预防痔疮、直肠癌 / 176
 - ◆8 花菜: 防治胃癌、乳腺癌 / 178
 - ◆9 金针菜: 改善大脑功能的“健脑菜” / 180
 - ◆10 木槿花: 杀菌排脓加速疮疡的愈合 / 182
 - ◆11 槐花: 凉血止血清肝降火降血压预防中风 / 184

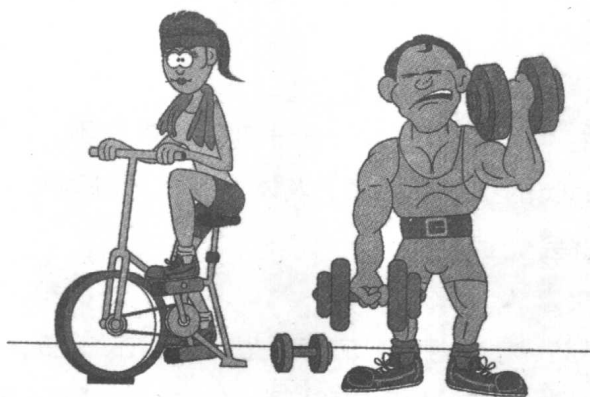
第一篇

吃蔬菜好处多



Chapter 7

蔬菜的营养价值



Chapter



蔬菜的营养价值

蔬菜含有丰富的营养素，是人体维持生命必需的营养元素，少了这些营养素人就会生病，会产生种种不适的症状，因此多吃、常吃蔬菜是我们的健康养生之道。蔬菜到底有多大的价值？



维生素

维生素不仅是维持生命活动的必要物质，而且是维护人体健康的重要营养素，人体一旦严重缺乏维生素，人的健康就会受到影响。

维生素 A 又称胡萝卜素，存在于各种蔬菜和瓜果中，如芹菜、青菜、荠菜、菠菜、韭菜、番茄、胡萝卜、辣椒、甜橙、枇杷、山楂、西瓜、樱桃等。维生素 A 具有维持上皮组织细胞正常结构与功能，促进人体生长发育，参与体内许多氧化代谢的作用。当缺乏维生素 A 时，人体上皮组织

就会受到影响,其中又以眼上皮组织所受影响最大,主要症状为眼睛干燥,角膜与结膜失去光泽,目光无神等,而身体皮肤也会变得干燥、脱屑、粗糙,且容易患青春痘、化脓性皮肤病、毛发失去光泽脱落、指甲粗糙无华等影响美容的疾病。近年来,据国外报道,维生素 A 对防治癌症具有重要作用。其科学论据是,维生素 A 能阻止和抑制癌细胞增长,使组织细胞恢复正常功能。维生素 A 与维生素 C、E 共同作用,可使引起人体衰老的氧化剂失效,因而,维生素 A 具有抗衰老作用。但是,最好从蔬菜瓜果中摄取维生素 A,这样不但不会引起中毒,且更有利于身体健康。

维生素 B 族 各种蔬菜瓜果中均含有维生素 B 族营养素,维生素 B 族共有十多种,例如维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 等。

维生素 B₁ 的主要功能是促进糖的代谢,当人体缺乏维生素 B₁ 时,糖的代谢受阻,因而使神经传导发生障碍,引起脚气病、多发性神经炎等疾病。

维生素 B₂ 是人体内多种辅酶的组成成分,协助蛋白质、糖、脂肪的代谢,还可增强眼的视觉功能。当维生素 B₂ 缺乏时,会引起多种物质代谢紊乱,人体上皮组织就会发生病变,导致舌炎、口角炎、结膜炎、阴囊炎等,甚至还可能引发白内障。

维生素 B₆ 在人体内的生理功能主要是构成多种酶的成分,这些酶与蛋白质、脂肪代谢的关系密切,与糖类代

谢亦有一定的关系，且能促进某些重要的抗体和红细胞的生长。当维生素 B₆ 缺乏时，会引起低色素性贫血、皮肤水肿性多发性神经炎等疾病。

维生素 B₅ (又称泛酸) 能参与体内许多重要生理活动，尤其是肾上腺和免疫系统的活动。肾上腺在人体内如果受到某些强烈刺激，就会产生不良反应，补充维生素 B₅ 可帮助人们度过不良反应期，减少刺激所造成的损耗，它还能加速创伤的愈合，可减低辐射引起的某些细胞受损程度，对维护人体健康起到重要作用。当人体缺乏维生素 B₅ 时，人体的抗病能力会下降，可出现反复的呼吸道感染，还会引发类风湿性关节炎等疾病。

当人体缺乏维生素 B₁₂ 时，会引起贫血、多发性神经炎、植物日光性皮炎等。

一般蔬菜瓜果中都富含维生素 B 族，如芹菜叶、莴笋叶、马铃薯、甘薯等富含维生素 B₁；菠菜、苋菜、木瓜等富含维生素 B₂；马铃薯、香蕉等富含维生素 B₆；绿叶菜、苹果、柿子等富含维生素 B₅ 等等。新鲜蔬菜水果中所含的维生素 B 族营养物质最易被人体吸收和利用，只要每天适量食用，即可满足人体的生理需要。

维生素 C 所有的蔬菜瓜果中都含有数量不等的维生素 C，含量最多的首推辣椒、大枣、苦瓜、奇异果等，其次是萝卜、番茄、豌豆苗、绿叶菜、山楂、柑橘、柠檬、草莓等。维生素 C 参与糖代谢和生物氧化还原过程，还参与体内胶原蛋白的合成，使细胞间联结正常，维持结缔组织和

组织间质的完整性及血管（特别是毛细血管）的致密性，具有良好的生理作用：①能促使胶原蛋白的生成而促进发育，使皮肤富有弹性；②能抑制皮肤黑色素的产生，也能使沉着于皮肤上的黑色素逐渐消退，可防治黑斑、雀斑及色斑；③具有改善心肌功能的作用，可以保护心脏；④能使毛细血管壁的韧性和弹性增强，使皮肤润滑，防治“乌青”及牙龈出血；⑤既能抑制皮肤过敏；又有解毒作用，可防治中毒性皮疹和荨麻疹。维生素 C 还有软化血管与净化血液的作用，它可以清除血管中堆积的胆固醇，防止血中脂肪氧化，从而可避免动脉硬化等疾病的发生。维生素 C 还能促进体内干扰素的形成。实验证明，干扰素对多种癌症、流行性感、病毒性肝炎等疾病有防御效能。最好从食物中摄取维生素 C，因为维生素 C 是很不稳定的，我们平时服用的维生素 C 片，都是人工合成的。纯粹人工合成的维生素 C 容易被氧化，而且对人体来说是一个异物，难以有效地利用。服人工合成的维生素 C，数小时后即会从小便中排出。如大量连续服用维生素 C，在体内容易产生不溶于水的草酸钙，过多的草酸钙容易造成膀胱结石和肾结石等体内结石。人体通过吃生蔬果摄取天然维生素 C 则可被人体全部吸收，也不会形成体内结石。因此，服用人工合成的维生素 C 远不如吃天然食物中的维生素 C 好。

维生素 E 它不是人体自身所能合成的，广泛存在于天然的绿叶蔬菜及瓜果中，以菠菜、生菜、甘蓝、柑橘、

芝麻、花生、胡桃等含量最为丰富。维生素 E 与人体生育能力密切相关。据有关实验证明,当缺乏维生素 E 时,就会使雄性动物睾丸发育不全,影响或丧失生育能力。对雌性动物来说,如果缺乏维生素 E,就会影响胎盘及胎儿的发育,最后胚胎因被吸收而萎缩,造成中途胎死。因而,在大力提倡优生优育的今天,维生素 E 具有重要的生理价值。维生素 E 亦能使细胞膜免受损伤,因而能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。如果缺乏维生素 E,就会严重地影响肌肉代谢,造成肌肉萎缩、肌营养不良性病变等症。维生素 E 不仅能预防皮肤干燥,而且能增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力。维生素 E 能防止维生素 A 被氧化从而有利于维生素 A 的吸收,并可延长维生素 A 在肝脏内的存留时间,所以能防止上皮细胞过度增生、角化,保护上皮细胞,从而使皮肤润滑细嫩。同时,它能防止皮肤中的胆固醇受阳光紫外线照射后产生晒斑及致癌性物质,因而可预防晒斑与皮肤癌的发生。维生素 E 还能改善毛细血管及小血管的循环,可防治紫癜、冻疮,并可加速伤口愈合等。

维生素 E 也叫“青春素”,是体内重要的抗氧化剂,在人体生命代谢中可防止脂肪氧化,具有强大的抗衰老功能,为预防老化和延长寿命提供了可靠的营养剂。当维生素 E 缺乏时,体内消耗超量的氧,降低了体内脂肪的稳定性,遂使不饱和脂肪酸聚合,并使过氧化脂质生成和堆积,继而形成脂褐质与蜡样质。过氧化脂质的生成和堆积

是人体衰老的主要原因之一，血液中褐色沉积物的日趋增多，可使皮肤出现老年斑。皮肤上的老年斑就是人体衰老的重要指标，这种脂褐质正是加速人的衰老过程的具体物质，它随年龄的增加而增多，而维生素 E 的抗氧化功能，正好能阻止脂褐质的形成。因此，当前欧美老年病学者为延长老人的寿命，用维生素 E 来防治由于人体不饱和脂肪酸及过氧化脂质所生成的毒性产物而引起的各种疾病，如过早衰老、高脂血症、心脏病等。所以，多吃富含维生素 E 的食物，可以达到良好的生理效能。某些疾病如消化不良、肠功能紊乱、慢性胃肠疾病、吸收障碍、与维生素 E 代谢有关的内脏病变、妊娠呕吐等，会引起体内维生素 E 缺乏。因而，在食用了许多富含维生素 E 的食物，而没有达到一定的防病保健功效时，应从这些疾病中寻找原因。

维生素 PP 又称烟酸，一般蔬菜中含量较少，但辣椒、紫菜、豆类、坚果等中含量较为丰富。维生素 PP 在人体三大代谢过程中起着传递氢的作用，为细胞内呼吸所必需。因而它可以促进细胞呼吸，降低血胆固醇含量，维持皮肤及神经的健康。如果缺乏维生素 PP，就会发生“癞皮病”或“糙皮病”，双手、两颊及其他裸露部会出现左右对称性皮炎，口、舌发炎，记忆力减退，食欲不振等；严重时会导致冻疮、高脂血症、心脏病、神经错乱等。因此，从食物中补充维生素 PP 有良好的生理功能。

矿物质



矿物质,亦称无机盐。一般蔬菜瓜果中都富含钙、磷、钾、钠、镁、铁、锰、铜、锌等矿物质元素。矿物质是组成人体的重要物质,约占人体重量的4%左右。它虽在人体内含量很少,却对人体健康起到非常重要的作用。矿物质中的钙、镁、钠、钾等金属元素是体内碱性物质的重要组成部分,磷、氯、硫等非金属元素是体内酸性物质的主要组成成分。膳食中酸碱物质的适当配合,不仅对维持人体健康十分重要,而且对健美肌肤也有重要的作用。例如,过去日本人喜食蔬菜瓜果,所需要的脂肪主要从黄豆、芝麻和菜籽中摄取,所以过去日本女子的肌肤都很润滑细嫩。而现在受欧美饮食的影响,由于多食了肉类及动物脂肪,致使日本女性的皮肤变得粗糙、油腻了,同时也使青年人的青春痘发病率增高。有关科学家还说,欧美国家秃顶的人比较多,一个重要原因,就是他们吃动物脂肪过多,皮脂腺排泄皮脂受阻,发根需要的营养不足而造成毛发容易脱落。据科学试验证明,多食肉类食物在体内代谢过程中会产生大量的尿素和乳酸,不仅对健康不利,在有的人身上还会散发出一股狐臭味。健康的人体血液必须保持弱碱性,而我们吃下去的蛋白质、脂肪和碳水化合物等在体内消化过程中会产生磷酸、硫酸、乳酸等酸性物