

◇ 莲子银耳糖水罐头

◇ 菠萝蜜干果

◇ 茯苓夹饼

◇ 鱿鱼丝

◇ 花生糕

◇ 酸牛奶

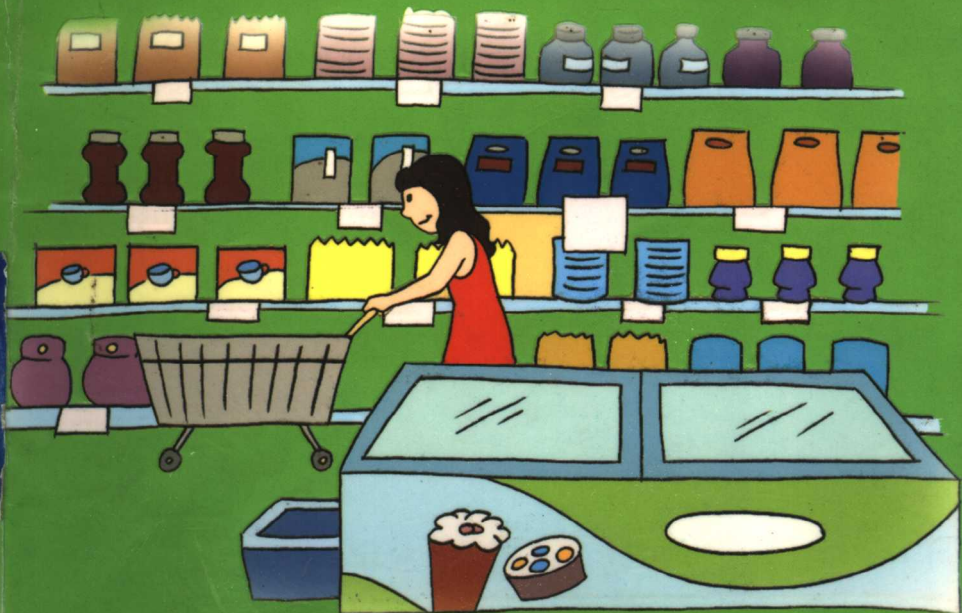
主编 高溥超

健康

零食

jiankang lingshi

北京科学技术出版社



健 / 康 / 导 / 航 / 丛 / 书

JIANKANG DAOHANG CONGSHU

健 康 零 食



主 编 高溥超

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康零食 / 高溥超主编. — 北京: 北京科学技术出版社,
2004.1

(健康导航丛书)

ISBN 7-5304-2788-1

I. 健… II. 高… III. 小食品: 疗效食品—基本知识
IV. TS219

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 048435 号

健康零食

作 者: 高溥超等

策 划: 高桐宣

责任编辑: 刘长梅 王 藏

责任校对: 黄立辉

责任印制: 严加琦

封面设计: 樊润琴

版式设计: 樊润琴

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 49 千

印 张: 3.5

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000

ISBN 7-5304-2788-1/R · 681

定 价: 16.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

内 容 提 要

本书是一本集知识性、科学性、趣味性于一体的科普书籍。全书共分六部分，重点介绍了健康零食的概念、吃哪种零食能增强记忆力、吃哪种零食能补充体力、吃哪种零食能减压催眠、吃哪种零食可瘦脸塑身、吃哪种零食可防病益寿。本书图文并茂、文字简约、插图幽默，可供喜爱吃零食的读者阅读。





编委会

主 编 高溥超

策 划 高桐宣

副 主 编 于俊荣 汪淑玲

编 者 魏淑敏 于万忠 贾国民

高肃华 王占龙 李迎春

于连军 高桐宣

插 图 吴慧斌 苏 宁

王立赞 宋宁宁

电脑制作 席海军 刘 畅

琥珀核桃

目 录

- 001 健康零食的概念
- 003 吃何种零食能增强记忆力
- 003 琥珀核桃
- 005 蛋黄派
- 007 苹果圈
- 009 黑芝麻糊
- 012 豆奶
- 013 开口松子
- 015 大榛子
- 017 五香瓜子
- 019 炒葵花子



021 吃何种零食能补充体力

021 燕麦片

023 牛肉干

025 鱿鱼丝

027 糖炒栗子

028 花生糕

031 酸牛奶

033 阿胶枣

035 豌豆黄

037 吃何种零食能减压催眠

037 桂圆肉

040 菠萝蜜干果

042 酸枣糕

044 桑葚酱



- 046 莲子银耳糖水罐头
- 048 糖水樱桃
- 050 话梅丹
- 053 葡萄干
- 054 橄榄脯
- 056 清水马蹄
- 058 吃何种零食能瘦脸塑身
- 058 香菇片
- 060 红果茶
- 062 茯苓夹饼
- 064 甘薯干
- 066 山药糖葫芦
- 068 凤尾鱼罐头
- 070 薄荷口香糖

- 072 吃何种零食能防病益寿
- 072 胡萝卜小果肉
- 075 香蕉片
- 076 杏脯
- 078 纯橙汁
- 082 圣女果
- 084 红小豆羹
- 086 白瓜子
- 088 纯藕粉
- 091 柿饼
- 093 雪梨蜜饯
- 095 香酥黑豆
- 098 蜜制姜片
- 100 芒果干
- 101 糖水蜜橘



健康零食的概念

健康零食从广义的概念上讲，是指一日三餐之外的各种对人体有益的健康食品；狭义地讲是特指有促进人体健康作用的小食品。

以前，一些报刊、书籍曾告诫人们不要吃零食，说吃零食可以导致消化不良等疾病。因此，人们对零食存在成见是不足为怪的。

事实上据现代营养学家研究证明，每天在三餐之外适量加餐对人体健康是有利的，特别是在早餐与午餐之间，吃些健康零食对人们补充体力，缓解精神压力，健脑增强记忆力是十分必需的。

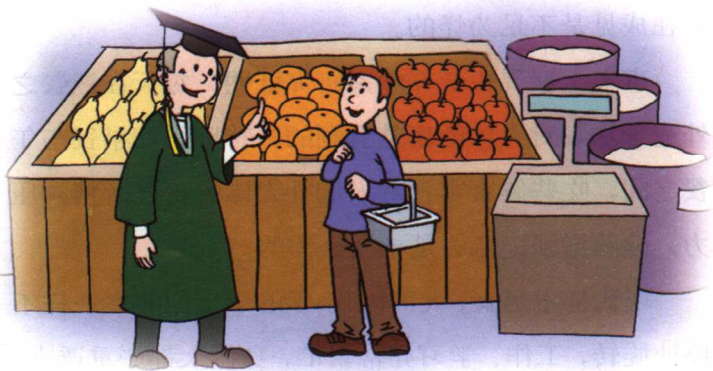
现代都市男女，大、中、小学的学生像陀螺一样不停地旋转，工作、学习异常繁忙，身体大都严重透支，其中许多人身体已出现亚健康状态。在这种情况下，一日三餐的简单家常饭，已远远不能满足他们的身体需



要。必需在正餐之外，科学合理地补充一些健康零食，才能使他们始终保持健康状况。

为了让人们了解健康零食都含有哪些营养素、有效成分以及健康零食的功效，我们将健康零食分成以下五大类详细论述，以期读者能在阅读之余从中受益。

需要提醒人们的是，选购各种健康零食一定要到大型超市或商场购买，千万不要买无照马路摊贩销售的食品，以免这些食物对身体造成伤害。





吃何种零食能增强记忆力



琥珀核桃

琥珀核桃具有甜脆可口，营养丰富的特点。它是由核桃仁、白糖、蜂蜜等原料精制而成的一种老少皆宜的健康零食。

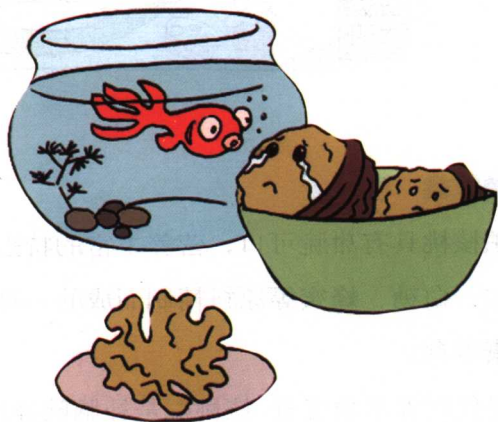
从现代营养学角度看，核桃仁是补脑健身珍品。据



分析，每100克干核桃仁中含蛋白质15.4克，脂肪油63克，糖类10克，钙119毫克，磷362毫克，铁0.35毫克，胡萝卜素0.17毫克。还含维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E及锌、铬、镁、碘等多种营养素。这些都是人体必需的营养物质。

值得一提的是，核桃仁中含有较多的不饱和脂肪酸及磷脂，能滋养脑细胞，提高脑神经功能，增强记忆力。故国内外营养专家称核桃为“补脑食品”是当之无愧的。

食用时，以每日两次，每次25克为宜。





蛋黄派

蛋黄派的特点为绵软适口，口味香甜，营养丰富。它是由小麦粉、鸡蛋、奶粉、白砂糖、植物油等原料精制而成的一种健康零食。

蛋黄派中的鸡蛋营养成分比其他食品全面，营养价值较高。鸡蛋中蛋白质的含量为10%~15%，远多于鸭蛋。蛋白质氨基酸组成与人体需要最接近。蛋白质中赖氨酸和蛋氨酸含量最高，和小麦粉等食物混合食用，可弥补其赖氨酸或蛋氨酸的不足。鸡蛋中的卵磷脂，是构成神经组织和脑代谢中的重要物质。故食鸡蛋或以鸡蛋为主要原料制成的食品，有增强记忆力，健脑的功效。

研究证明，每100克鸡蛋中还含有糖类1.5克，脂肪9克，烟酸0.2毫克，维生素B₁0.02毫克，维生素B₂0.3毫克，维生素E1.23毫克，钙48毫克，铁2毫克，锌1毫克，磷176毫克。这些都是人体必需的营养物质。

鸡蛋性味甘、平。《日华子本草》称：“鸡蛋镇心，安五脏，止惊安胎。”这证明鸡蛋又有祛病的疗效。

蛋黄派中的小麦粉是我国主要粮食作物之一，营



养丰富。据测小麦粉含有蛋白质、糖类、粗纤维、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、尼克酸、锌、铁、钙、磷、硒等多种营养物质,有补充营养、饱腹充饥的作用。

小麦粉性味甘、平。《名医别录》记载:“小麦粉除热,止燥渴,利小便,养肝气,止漏血。”这说明它除能营养身体之外,亦有疗疾功效。

另外,蛋黄派中的奶粉、白砂糖、植物油亦为营养价值较高的食品。由上述多种原料制成的蛋黄派,可以说是男女老少皆宜的理想健脑、补充体力的健康食品。





蛋黄派的食量，一般一日1~2次，每次50克即可（每小袋包装净含量25克）。幼儿及老年人食量可适量减少一些。

苹果圈

苹果圈的特点是香甜可口，风味佳美，营养丰富，食用方便。

它的主要原料为鲜苹果、白糖。苹果圈既能补充营养，又可疗疾，确为理想的健康零食。

苹果为世界四大水果之一。据分析，每100克苹果中含蛋白质0.4克，脂肪0.5克，糖类13克，钙11毫克，磷9毫克，铁1毫克，胡萝卜素0.05毫克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.01毫克，维生素C2毫克，尼克酸0.1毫克。此外还含锌、钾、钠、纤维素、苹果酸、柠檬酸、鞣酸等营养素及有效成分。

苹果有“益智果”的美称，就是因为苹果内富含锌，锌是人体中许多重要酶的组成部分，是促进生长发育的重要元素，尤其是构成与记忆息息相关的核酸与蛋白质不可缺少的元素。因而，常食之可增强记忆