

总主编:张七一 马海燕

主 编:李 梅



您是否为了减肥、为了健康在吃素。但您是否知道吃素并不只是不吃大鱼大肉，只吃主食和蔬菜水果，而也应讲求营养均衡，合理搭配。本书将告诉您，怎样选择和合理搭配素食，通过吃素促进健康，远离疾病，延年益寿。

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

素食·健康

Vegetarian Food • Health

人民卫生出版社

（CIP）数据在案

时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

素食 · 健康

VEGETARIAN FOOD · HEALTH

主 编 李 梅
编 者 王玉玲 王 文 李大林

总 主 编 李 梅

主 编 李 梅

出版发行 人民卫生出版社

地址 北京市丰台区右安门外大街2号

网 址 <http://www.pph.com>

E-mail: pph@pph.com

电话 010-6702724

印刷 北京市丰台区右安门外大街2号

开 本 889 × 1194 1/32

字 数 142千字

版 次 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

书 号 1551-117-0250-4/R · 1524

定 价 17.00元

版权所有，侵权必究。本书内容仅供参考，不能作为诊断及治疗的依据。

（封面设计）人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素食·健康 / 李梅主编. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07250-4

I. 素... II. 李... III. 全素膳食—食物养生

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 136044 号

时尚生活与健康系列

素食·健康

总 主 编: 张七一 马海燕

主 编: 李 梅

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E-mail: pmph @ pmph. com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1 / 32 印张: 7.5

字 数: 145 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07250-4/R · 7251

定 价: 17.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

总主编	张七一	马海燕		
顾问	宋文宣			
编委	(按姓氏笔画为序)			
	王 生	王玉玲	刘海涛	孙春梅
	吴秀媛	张海平	李春艳	李 梅
	周荣祥	周智修	姜法春	施仁潮
	傅 平	韩玉芳	魏瑛琪	
绘 图	刘 静	张文香	孙培森	
	曲晓艳	张 瑄		

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。

然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态,全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂;在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛
2005年10月

前言

素食在崇尚健康与时尚的今天,受到人们越来越多的关注。人们在吃腻了大鱼大肉之后,逐渐意识到素食的健康养生之道。由于过多食用肉类食品引发的“富贵病”居高不下的事实,人们开始重新审视自己的饮食观念和饮食习惯。

素食中含有膳食纤维、维生素、微量元素和蛋白质等营养素,在清理体内毒素、促进机体代谢中起着至关重要的作用,可以帮助人们排出体内毒素及致癌物,可以靓容美肤、强身健体、健脑益智、延年益寿。

本书力求从素食文化、美食文化、素食营养健康的角度,告诉时尚忙碌的人们,怎样选择吃素,吃素如何巧搭配,包括粗细粮搭配、主副食搭配、水果蔬菜搭配等。认识到吃素并不是简单的不吃大鱼大肉,只吃米面、蔬菜、水果,而也是要讲究科学、合理,做到饮食均衡,营养搭配,这样才能通过吃素真正获得健康,远离疾病,延年益寿。

本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂。对于任何一位想追求时尚、渴望拥有健康和健美身材及完美肌肤的人士，本书将给您一些启迪和帮助。

李 梅

2005 年 10 月

目 录

时 尚 生 活 与 健 康 系 列

素 食 · 健 康

第一部分
001~020

素食——健康新概念

1. 健康营养话素食 ●002
2. 素食营养全面看 ●003
3. 吃素的N个理由 ●007
4. 怎样吃素才健康 ●008
5. 养生之道进素食 ●009
6. 素食远离病和痛 ●011
7. 鸡蛋——大脑营养宝库 ●011
8. 素食愈吃愈靓 ●016
9. 素食愈吃愈健康 ●018
10. 素食常吃益智力 ●018

第二部分
021~040

素食——风靡世界的流行时尚

1. 素食与世界明星 ●022
2. 精致女人吃粗粮 ●023

3. 吃素轻松无负担 ●024
4. 素食是最有效的美容术 ●025
5. 纤纤美体由你素 ●027
6. 素食愈吃愈瘦身 ●029
7. 健康素食之秀 ●031
8. 吃大餐也不发胖的秘诀 ●034
9. 纤美靓肤减肥茶 ●035

第三部分
041 096

水果——健康的良友

1. 红色水果 ●042

防病保健新功效——大枣 ●042

养肝明目——枸杞 ●043

美白护肤——荔枝 ●045

水果皇后——草莓 ●046

补血水果——樱桃 ●048

美国人喜爱的瘦身水果——苹果 ●050

2. 黄色水果 ●052

清肠排毒——芒果 ●052

一身是宝——橘子 ●053

令人心情开朗——香蕉 ●055

解除疲劳营养素——柠檬 ●057

延年益寿果——桃子 ●060

调味之上品——菠萝 ●061

3. 绿色水果 ●063

防癌水果——猕猴桃 ●063

万寿果——木瓜 ●065

夏日良友——西瓜 ●068

天堂之果——橄榄 ●070

4. 紫色水果 ●072

保肝佳果——葡萄 ●072

洁白牙齿——甘蔗 ●075

强心防老——蓝莓 ●075

减肥美白——李子 ●076

5. 水果的奥秘 ●078

6. 健康益寿话水果 ●079

7. 抗老奇兵矿物质 ●080

8. 肠道清道夫 ●080

9. 血液净化剂 ●081

10. 破译维生素美肤密码 ●082

11. 常吃水果颜如玉 ●083

12. 水果帮你消除疲劳 ●085

13. 怎样吃水果才减肥 ●088

14. 水果适时巧吃法 ●091

第四部分

097-163

蔬菜托出一生健康

1. 根茎类蔬菜 ●098

顺气防癌——萝卜 ●098

增白消皱——土豆 ●101

药食兼用——洋葱 ●103

平民人参——胡萝卜 ●104

清热利尿——莴苣 ●106

最佳绿色食品——竹笋 ●107

2. 茎叶类蔬菜 ●109

养胃消食又通畅——白菜 ●109

养血补血——菠菜 ●111

降压、保健——芹菜 ●114

强身健体——紫甘蓝 ●117

绿色黄金——芦荟 ●120

3. 花蕊果实类蔬菜 ●123

抗衰老明星——西红柿 ●123

燃烧体内脂肪——辣椒 ●126

减肥抗癌——西兰花 ●128

素食肉菜——豇豆 ●130

清热解毒——茄子 ●131

4. 瓜类蔬菜 ●132

减肥美容剂——黄瓜 ●132

- 天然化妆品——丝瓜 ● 135
- 特殊保健蔬菜——南瓜 ● 138
- 减肥美食——冬瓜 ● 140
- 清凉去火——苦瓜 ● 141
- 5. 海藻类及菌类 ● 143
 - “长寿菜”——紫菜 ● 143
 - 植物皇后——香菇 ● 144
 - 健脑益智——海带 ● 146
 - “素中之荤”——黑木耳 ● 148
 - “长生不老良药”——银耳 ● 149
- 6. 酸甜苦辣调味品 ● 151
 - 多食大蒜保健康 ● 151
 - 姜治百病 ● 153
 - 去寒健胃多食葱 ● 154
 - 老人“时尚”牛奶——蜂蜜 ● 156
- 7. 精挑细选购蔬菜 ● 158
- 8. 蔬菜适时巧吃 ● 159
- 9. 生吃蔬菜好处多 ● 162
- 10. 蔬菜营养巧搭配 ● 162
- 11. 蔬菜烹饪的技巧 ● 163
- 12. 做菜如何巧用盐 ● 164
- 13. 儿童健脑蔬菜 ● 166
- 14. 抗癌蔬菜排行榜 ● 167

第五部分

169 - 216

“膳”存营养 “素”造健康

1. 谷类 ●170

啤酒原料——大麦 ●170

面食之王——小麦 ●175

健康食品——高粱 ●176

酿酒原料——莜麦 ●178

市场新宠——燕麦 ●178

“净肠草”——荞麦 ●180

“褐色之米”——糙米 ●182

美肤消脂的神秘谷粒——薏仁 ●183

最佳滋补食品——粟米 ●184

大众主食——稻米 ●186

养胃妙品——糯米 ●187

长寿米——黑米 ●189

2. 豆类及豆制品 ●191

健康食品明星——黄豆 ●191

“东方龙脑”——豆腐 ●193

补血食品——红豆 ●197

清热解暑——绿豆 ●198

强体防癌——黑豆 ●200

肺部清道夫——白豆 ●201

3. 根茎类 ●203

药膳食品——山药 ●203

润肠通便——芋头 ●204

减肥食品——红薯 ●206

4. 黄金作物——玉米 ●207

5. 粗粮精品是植物纤维 ●210

6. 杂粮营养不可少 ●211

7. 粗细搭配营养全 ●211

8. 粗粮巧吃 ●212

9. 进食杂粮保健康 ●213

10. 粥品养生馆 ●215

第六部分

217 222

健康美白“牛”起来

1. 牛奶天然保健品 ●218

2. 牛奶的保存 ●219

3. 牛奶该如何煮 ●219

4. 老年人的益友——牛奶 ●220

5. 豆奶不能代替牛奶喂孩子 ●221

6. 牛奶美容法 ●221

健康

第一部分

素食

健康新概念



健康营养话素食

翠绿鲜嫩的蔬菜、色泽亮丽的水果、浓郁独特的香草、变幻莫测的豆、谷组合出令人惊异的美食佳肴。素食已经是身心健康新时代的饮食代表，不论主张“纯素”、“奶素”、“蛋奶素”、“环保素”或“健康素”，目前这股热潮正在全世界兴起。大量数据及事实都向人们展示了一个全新的概念，即饮食对健康和长寿有着至关重要的影响，而素食也许应是人类最终的饮食标准。多吃素食不只让你的健康加分，还能因素食中的膳食纤维含量高，而加速肠胃蠕动，达到体内净肠环保的目的。让人愈吃愈“享”“瘦”，愈吃愈美丽，愈吃愈健康，相信健康美丽的素食定会为你带来全新的感受。

吃素合理饮食最重要。饮食选择要多样化，不偏食，也就是要粗细混吃，荤素搭配，五谷杂粮、蛋、乳、水陆蔬菜、干鲜果品、鱼贝虾蟹等都要适量进食，这样才合理，才健康，才能够摄取到足够的营养。如果是纯素食者，由于不能摄取到动物性脂肪，会缺乏一些维生素如维生素B₁₂、D以及微量元素锌、铁、钙等。所以必须适量补充维生素，多吃全麦食品、深绿色蔬菜、豆类、干果类和芝麻等，并要多晒太阳，最好的办法就是每天吃颗复合维生素。