

食出健康丛书

25 super-nutritious foods for great health

Miracle



英国营养学家和医师共同推荐
保持健康、增强抵抗力的25种奇效食物

Food

增强抵抗力的食物

[英] 安娜·塞尔比/著 梁月华/译



W 世界图书出版公司



增强抵抗力的食物

[英]安娜·塞尔比著 梁月华译

食谱提供: [英]奥娜·温丁堡

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州



图书在版编目 (CIP) 数据

增强抵抗力的食物/(英) 塞尔比 (Selby, A)
著; 梁月华译. —上海: 上海世界图书出版
公司, 2006.1

(食出健康丛书)

ISBN 7-5062-7955-X

I. 增... II. ①塞... ②梁...
III. 西餐—菜谱 IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第
125762 号

First published in 2001
under the title Miracle Foods by Hamlyn,
an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.
2 - 4 Heron Quays, Docklands,
London E14 4JP

©Octopus Publishing Group Ltd.
2001, 2004
All rights reserved

书 名	增强抵抗力的食物
著 者	[英]安娜·塞尔比
译 者	梁月华
出版发行	上海世界图书出版公司
地 址	上海市尚文路 185 号 B 楼
邮政编码	200010
印 刷	深圳市彩美印刷有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	890 × 1240 1/32
印 张	4
字 数	100 000
版 次	2006 年 1 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—8 000
I S B N	7-5062-7955-X/R · 131
图 字	09-2005-305 号
定 价	22.00 元
网 址	http://www.wpcsh.com.cn



增强抵抗力的食物

序言	6
维生素与矿物质	18
健康食物	19

增强抵抗力的食物与食谱	21
苹果与梨	22
香蕉	26
豆科植物与豆实	30
甜菜根	34
浆果	38

西兰花	42
卷心菜	46
胡萝卜	50
野味	55
蒜头	58

目 录

蜂蜜	62
芒果与木瓜	66
果仁	70
燕麦	74
多油鱼类	78
橄榄油	82
辣椒	86
海藻与海蔬	90
种子	94
大豆与豆腐	99

菠菜	102
番茄	106
西洋菜	110
山药与番薯	115
酸奶	118
词汇表	122
索引	125

序言

食物供给我们营养和能量以维持体内极其复杂的运作和不断的生长过程，以及细胞的修补与再生。每天，我们的身体都忙于清除老化的、受损的以及坏死的细胞，并以新的、健康的细胞取代它们。

为了维持身体健康的状况，我们应该尽量摄取一些能供给最佳能量及营养的食物——“特效天然食物”，而避免那些会妨碍身体正常运作和伤害我们的食物。

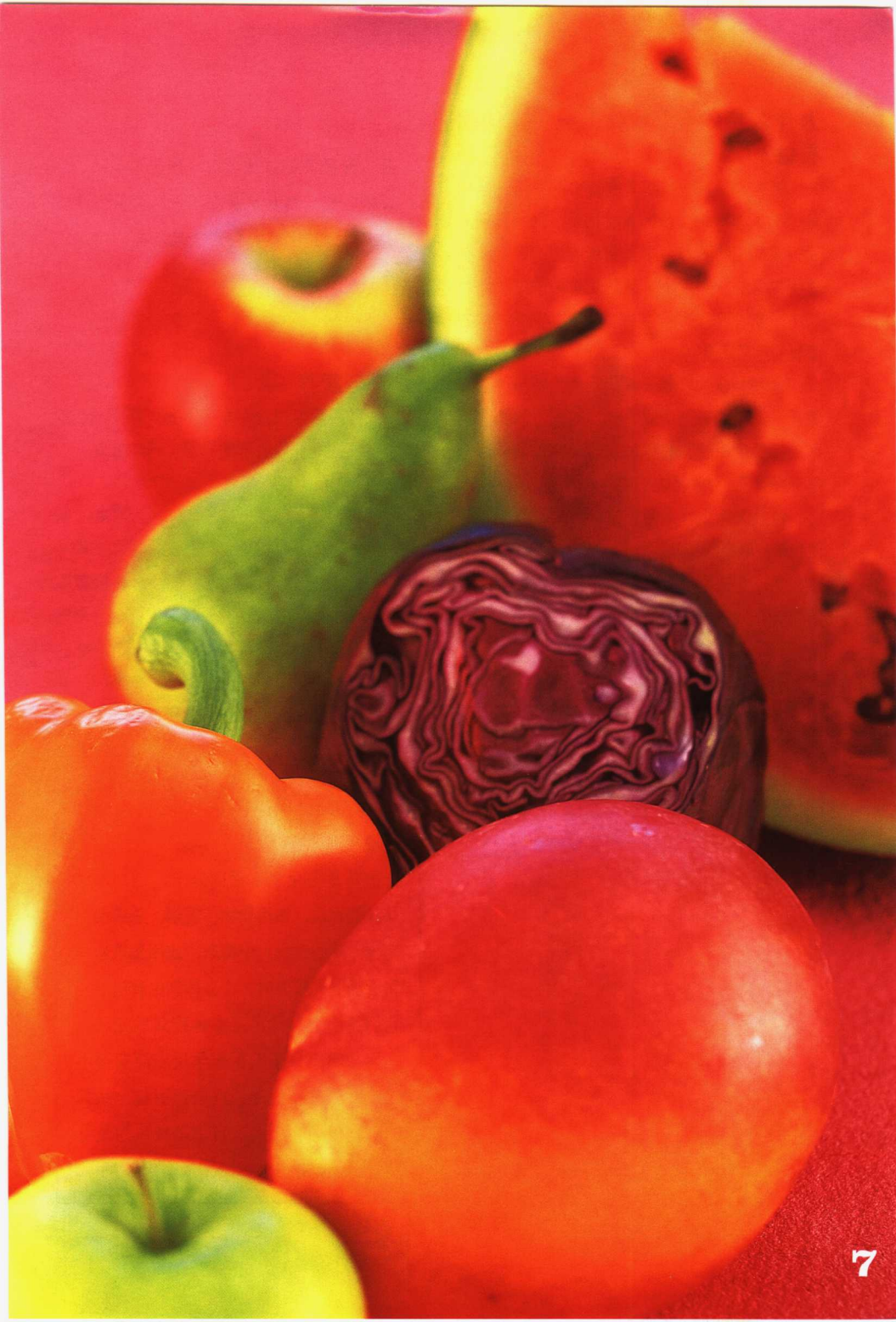
为什么有些食物会对我们有害？

我们大部分人都会吃加工食品和零食，为什么这些食物对我们有害呢？因为它们不但只有极少的营养素，而且含太多脂肪、精制糖和盐、过多的人造色素、味素及防腐剂。有时我们也会喝咖啡、茶和含酒精的饮料，以及进食一些沾有杀虫剂的食物。正因为如此，我们的身体反应便有如我们患病的时候一样，只集中于去除毒素而减少了对清洁、愈合和新陈代谢所需的时间和能量。久而久之我们的身体便赶不上步伐，肝脏、肾脏和免疫系统更是首当其

冲，身体的正常运作减慢而致病菌感染和患病。最终我们可能超重而不健康、因动脉闭塞而患上心脏病甚至癌症。

世界卫生组织指出维生素A（源于蔬菜的胡萝卜素）、维生素C及维生素E对健康极其重要。这些维生素，以及矿物质硒和锌，被誉为抗氧化剂。许多复合维生素B、酶及某些氨基酸亦含有抗氧化剂。它们不但保护我们免受轻微感染，同时也能减低患上严重退化性疾病，如癌症和心脏病的风险，以及过早衰老的症状。它们扮演着自由基（参看第8页）清道夫的角色。

世界卫生组织发现大约**85%**的成年人癌症是可以避免的，而其中一半的癌症的形成都与饮食缺乏营养有关。



为什么特效天然食物对我们是如此有益？

特效天然食物不单含有最少的有害化学物质，而且含有相当多的有益物质，因此它们有助于我们去除毒素并提升免疫能力。这些食物里所包含的一些宝贵成分便是本书的主题，我们将仔细地阐述为什么它们具有如此强大的效力使我们远离病魔。

这25种食物和属于其组别的食物被选中的原因，是它们有益的同时，亦对于驱除某些特别的疾病发挥着其特殊的功效。果仁和蜂蜜便是个好例子，请参看右上方的资料。

特效天然食物采用了这些食谱是因为它们使用了最健康的烹调方法——蒸、炒、焗和烤。这些烹调方法尽可能地保存了食物中营养和健康的成分，并充分体现了食物的原汁原味。



果仁含极高的维生素E，有助于预防心脏病；蜂蜜则具抗菌作用而被世界卫生组织誉为是某些胃病的天然药物。

食物与营养

选择高营养的食物非常重要，从不同类别的食物中摄取身体所需的能量也同样重要。

蛋白质

含蛋白质的食物包括鱼、肉、家禽、野味、奶类、蛋、豆科植物与豆实、果仁、种子和豆腐。蛋白质对细胞的生长及修补极其重要，但仅占膳食中的10%~15%。这些含蛋白质的食物中，如瘦肉及蛋，亦含颇高的脂肪，只宜适量地摄取。另外，多油鱼类，如鲑（三文鱼）、马鲛鱼、金枪鱼（吞拿鱼）和沙丁鱼也是极其有益的。

什么是自由基？

自由基是电化学不平衡分子，是由人体从其他物质（如污染物、香烟、杀虫剂、药物、某些食物）中摄取，或因暴饮暴食和承受很大压力时，由身体产生释出的。它们是引起身体出现多种疾病的元凶。它们与健康分子发生化学反应而变得不稳定，以致产生连锁反应而引起一系列的细胞破坏和疾病。自由基被认为是导致许多癌症的主要因素。



奶类食物可适量地摄取，尽可能选择低脂的。活性酸奶不但是乳蛋白的最佳来源，同时对肠道健康亦是大有裨益。

水果与蔬菜

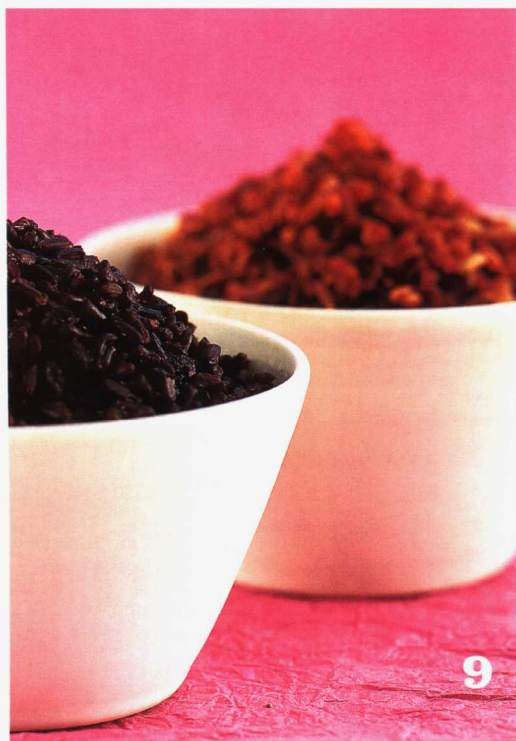
水果与蔬菜除含有多种抗氧化剂（参看第6页）——维生素A（胡萝卜素）、维生素C及维生素E外，还含有多种矿物质。它也是纤维素的最佳来源，同时也含有高水分——对帮助消化尤其重要。在你的日常饮食中应包括各种不同类别的水果和蔬菜。

世界卫生组织所建议的每天5份（500g）水果和蔬菜，我们应视之为必需摄取的最低分量。

红色、黄色和橙色的蔬果，如辣椒、菠萝和胡萝卜皆含丰富的胡萝卜素，是身体制造维生素A的来源；而绿色、多叶的蔬菜，如西洋菜、菠菜和西兰花则是维生素C及丰富矿物质的最佳来源（参看第18页）。

淀粉类食物

淀粉类食物包括谷类植物，如小麦、黑麦、燕麦、大麦和稻米，及一些蔬菜，如马铃薯、山药和番薯。这些复合碳水化合物应成为我们膳食的基础，应该占所有摄取的食物的一半分量。一般人会以为这类食物是致肥食物，事实上，这要看它们的烹调方法，淀粉类食物其实是有助于控制体重的，这是因为它们属低脂肪食物，且能产生饱胀感。高碳水化合物的膳食可减低患上中风、心脏病、糖尿病及若干癌症的风险。





糖

糖属单碳水化合物，并无营养价值。含精炼糖的食物和饮料虽能迅速提供能量，但最好还是以吃一片天然的水果来取代。许多含糖的制品，如蛋糕、面包、酥皮点心和饼干都是含高脂肪的食物。糖的使用实在是无处不在，它被用作加工食品和饮料的防腐剂或调味料，甚至一般人以为不含糖的食品（如罐头烤豆及加工豆类）也都添加了糖。

脂肪

在我们的膳食中需要一些脂肪——它是基本脂肪酸的唯一来源，有助于吸收维生素A、



维生素D、维生素E和维生素K，但我们只需要少量的有益类型，如橄榄和芝麻所提供的那种脂肪。

脂肪分为三类：饱和脂肪、单不饱和脂肪及多不饱和脂肪。其中饱和脂肪属最危险的一类，能增加患中风、心脏病及过胖的风险。饱和脂肪出现于饲养肉类及乳产品中，尤其是牛油和硬乳酪。

单不饱和脂肪如橄榄油，用于烹调远比使用其他饱和脂肪有益。单不饱和脂肪能维持血液中有益的高密度脂蛋白（HDL）胆固醇。

多不饱和脂肪亦被认为是有益的脂肪酸，它能降低低密度脂蛋白（LDL）胆固醇——危险的胆固醇。多油鱼类中含有丰富的多不饱和脂肪，果仁和豆类及一系列烹调食油，包括红花

油、葵花子油和胡桃油亦含量丰富。

纤维

如今每个人都知道纤维是膳食中不可缺少的元素。然而这一观念却致使许多人大量地进食麦麸谷类食物，这类食物虽属高纤维食物，但对消化系统来说并不是最好的纤维，这些纤维往往因为太粗糙而不自然地加速了消化进程，且妨碍若干重要矿物质和维生素的吸收。最佳的纤维来源要算是全麦面包；水果和蔬菜中也有纤维成分，除此之外它们还含许多有益的维生素和矿物质，以及平衡水，这些对消化也是大有裨益的。

食物过敏反应

有许多食物看似非常有益，然而它对某些人来说却导致过敏反应，并干扰他们吸收重要营养素的能力，这一现象称为食物过敏反应，而这类问题的发生更有不断上升的趋势。食物过敏反应不同于过敏症，过敏症具突然而急剧性的症状，如呕吐、出疹，或极严重的症状，如中毒甚至死亡。

食物过敏反应则较缓慢，具慢性及长期的症状。正因为如此，它们往往转化为隐藏的、掩饰的或被疏忽的过敏源。食物过敏反应的症状多不胜数，包括皮肤问题，如粉刺、湿疹和牛皮癣；消化紊乱，如结肠炎及过敏性肠综合征；体重问题；儿童过度活跃症及其他行为问题；类风湿关节炎及骨关节炎；失眠症、头痛、偏头痛和倦怠，及一系列精神问题，如情绪低落。

食物过敏反应的其中一个元凶是小麦，膳食集中于面包、糕点、饼干和面食的人都有可能患上对小麦的过敏反应。加工食品、咸味小

吃和糖果也能引发同样的问题。奇怪的是许多引起食物过敏反应的食品往往已经成为了好些人不可缺少的食物，例如巧克力和咖啡，这是因为患者的身体已经适应了那些过敏反应，且已成依赖性。这些食物成为了体内的毒素，身体无法正常地把它们吸收而产生反应。当出现问题时，似乎还不会考虑到食物的原因，尤其当这些反应于几天后才显现时，因此，导致食物过敏反应的元凶可能永远是一个谜。

更令人困惑的是，食物过敏反应也许会出现不同的症状。举例来说，对某人可能导致偏头痛，而对另一个人却导致湿疹。另一个问题就是多重性症状的出现，典型的例子是食者可能出现交替性便秘和腹泻、偏头痛、类风湿关节炎以及总是因倦怠而导致早上难以起床。

要准确地找出导致食物过敏反应的元凶，营养学家使用的一个方法便是剔除膳食中的某一种食物。首先是把食物引进非常温和的膳食里，逐一监测它们是否有影响；假如没有，便再试验一次；若有任何症状出现，便清晰地标示着该项食物是导致食物过敏反应的元凶而必须永久剔除。



适当的能量

什么是良好的饮食？这要从多方面考虑，或许最佳的准则便是选择一些未经任何加工处理及最接近其本身自然形态的食物。换言之，避免那些经过加工、预先包装的食物：购买整条鲜鱼，如鳕鱼或马鲛鱼，或一片鱼柳，如鲑鱼（三文鱼），取代盖满粉浆或面包糠的鱼块；选购全麦的、褐色的谷类食物，取代精炼的面粉、面包、面食、稻米和糖。预先包装的膳食，不论是否冷却或经过冷藏，通常都添加了许多添加剂，以增加它们的味道和色素，或延长它们的存放期，再者，它们还可能含有高脂肪。

杀虫剂与其他化学物质

即使是未经加工的、新鲜的食物，也应提防它们可能含有隐藏的附加物。食物中微量的化学剂虽然对人体没有太大伤害，然而并不见

得它们是有益的。是否应该进食“绿色食物”已成为世界某些地方一项具争议性的议题，大概这个问题会继续争论一段时间。要是你担心你的食物含有化学品，那就尽量购买“绿色食物”。

新鲜食物

食物愈新鲜便对你愈有益处，因为摆放久了，当中的营养成分会随之流失。最理想的做法是，鱼类及贝壳类于购买日或第二天进食；家禽及瘦肉则可保存两天，因它们可以冷冻而不会流失太多营养，但必须于购买当日即时冷冻。确保冷冻食物在烹调前完全解冻，鱼类和肉类都必须彻底煮熟。水果和蔬菜应经常购买并尽快食用。

如有可能，可购买“绿色食物”。现代化的系统性杀虫剂和杀真菌剂皆深入了整棵植物，而不是只停留于表面，它们根本无法被洗掉。

食物贮存

干货如豆类和种子，应该在6个月内吃掉，当然愈快愈好。食油应该用深色的玻璃瓶盛载，并贮存于阴暗的柜内以免氧化。橄榄油比大部分食油可贮存久一点，但所有食油都必须于数周而不是数月内用完。食油用玻璃瓶盛载较用塑胶瓶为佳，后者的化学物质有可能会被食油所吸收。

全营养食物

水果和蔬菜尽可能整个进食而不应把外皮削掉，因为靠近表皮的那层蕴藏着许多极其重要的维生素和矿物质。马铃薯、胡萝卜和番薯的外皮只需彻底擦净，以去掉污泥或化学物质便可；而一些附有很粗糙外皮的蔬菜（例如山芋）则需在烹调前把皮削掉。切勿将水果或蔬菜浸泡于水，因为这样做会导致其营养素丧失。



都只需数分钟便能熟透，切勿在水中加盐，加盐不仅增加了对盐的摄取量，而且蔬菜中的养分亦因水分被滤出而丧失。煮时应盖上锅盖以阻止蒸汽溢出，不要把煮蔬菜的水倒掉，可用于做汤、调味汁和肉汁。

蒸

蒸是更好的烹调方法，它只需稍长的烹调时间，而食物中的养分则不会因水分被滤出而丧失。即使一些高密度的蔬菜，如马铃薯、胡萝卜、欧洲防风（欧洲萝卜）和番薯也都适合以蒸的做法烹调。

食物的准备与享用

蔬菜应在烹调时或做色拉时才切开。蔬菜一旦被切开便开始氧化而破坏其所含的营养素。同样，烹调好的食物也应尽量即时享用而不应留待后用或翻热。怎样预备和享用你的食物也是非常重要的，许多营养素都因烹调过程而不必要地丧失了，新鲜蔬果和新鲜蔬果汁（参看第16页）被认为是最有益的营养物。

煮

蔬菜煮过久不但会干枯和乏味，而且还会丧失所含的大部分维生素和矿物质。在煮时尽量少用水，把蔬菜加入前应先把水煮沸，并尽可能以最短的时间完成烹调。大部分绿色蔬菜



其他烹调方法

烘烤是保留最多营养素的烹调做法。煎炒则是另一个较好的选择，因为它只需要很短的烹调时间和很少的食油。橄榄油对高温烹调是最佳的选择。

开胃小吃

对于胃口差的人，特别是长者或康复中的患者，可尝试用一些食物去刺激他们的消化液分泌以促进食欲。例如以一小碟鲜菜色拉作为第一道菜，包括芝麻菜（紫花南芥）、水田芥（西洋菜）、欧芹及其他蔬菜。

水

虽然水严格来说不算是一类食物，但它却是我们生命中不可缺少的饮料。我们的身体需

要水去维持新陈代谢的顺畅进行，缺少了它，身体和精神会变得懒散及效率降低。

应该喝多少水？

我们的身体需要或应该有70%的水。我们的身体不停地流失水分，通过排尿、每次呼吸，以及单是通过皮肤便每天耗掉惊人的一升水。因此，喝足够的水以补充水分的供应极其重要。

假如你处于下述的情况，你便需要喝更多的水

- 天气非常酷热
- 你在中央暖气或空调的环境下工作
- 当你做运动或搭乘飞机的时候

许多人都没有喝足够的水，他们以为喝其他饮料与喝水并没有分别。事实并非如此，一些受欢迎的饮品，如咖啡，实际上会令我们的



柠蜜泡姜

柠蜜泡姜是一个印度传统的健康食疗方。于进餐前15分钟或一茶匙柠蜜泡姜，能有效刺激消化液的分泌，增进食欲。这个食谱足够数次饮用，可贮存于冰箱，用时拌匀即可。

材料：

鲜姜一片，约1厘米
柠檬汁4汤匙
绿色蜂蜜1汤匙
盐少许

做法：

姜磨成茸放于小碗内，倒入柠檬汁，拌入蜂蜜及少许盐即可。可随个人口味多加一些蜂蜜。

我们每天最少需要喝两公升（大约8杯）水，以补充不断的消耗。

身体脱水。虽然偶尔一杯茶或咖啡或酒对我们不会有太大伤害，但真正能为我们补充水分的就只有水。另一个要避免酒精饮品及咖啡的原因是它们会减低身体吸收维生素的能力。茶会阻碍对铁质的吸收，因此不应在进餐时喝茶，以免食物中的铁质大量流失。

瓶装水

假如你饮用瓶装水，要确保标签上是否注明含有益的矿物质，尤其镁和钙。被称为“餐桌水”的水则不必要一定含有矿物质。

硬水与软水

在硬水区生活的人较住在软水区的人患心脏病或中风的机会低10%~15%。这是由于住在软水区域的人，他们所饮用的水欠缺重要矿物质，因此较易吸收水管里面的有害金属。

滤水器与软水器

你可以在厨房的洗涤槽下装置一个与供水源头连接的优质滤水器，供烹调及饮用。这项设施对于煮蔬菜、做汤或炖煮食物都非常实用。确保它能够滤除污染物，但仍保存着重要

咖啡因与酒精

咖啡是非常有效的利尿剂，可增加排尿量。因此，越是饮得多，所流失的水分便越多。此外，咖啡因除了使身体丧失宝贵的矿物质（如镁）之外，还阻碍身体吸收维生素。除咖啡外，茶和可乐饮品也同样含有咖啡因。酒精是另一种众所周知的脱水剂，试想宿醉后随之而来的极度口渴。

的维生素。要是你使用了化学软水器，应防止石灰石积聚于器具，否则，你便不应饮用这些水或作烹调食物之用。

喝充足水分的好处

- 增强注意力
- 增强压力承受力
- 改善皮肤
- 增进呼吸系统健康
- 增强消化及泌尿系统健康





有益的茶

有许多做法可以令水变得更加美味而无需加入一些有害的物质，如咖啡因。最佳的做法便是喝香草茶，例如薄荷或甘菊茶，或一些用水果和天然香料做的茶。这些茶本身所含的天然成分通常都是有益的：薄荷茶有助于消化，尤其对消除恶心特别有效；甘菊茶能改善睡眠；而生姜则有益于呼吸系统，并是轻微的兴奋剂。

绿茶与红茶都是来自同一类植物，但绿茶的制造过程是煎或蒸制，而并非如红茶般经过发酵。绿茶所含咖啡因远低于红茶，且有维生素、矿物质和一些强有力的抗氧化剂，名为“多酚”。“多酚”是自由基（参看第8页）清道夫，且能降低血压，因而减轻患中风及心脏病的机会。有关研究已经确认绿茶除能有效降低患肺癌、结肠癌和胃癌的机会外，还有消脂及减肥的功效。

新鲜蔬果汁

要完全摄取水果和蔬菜中所有营养素的最佳做法，便是自行制作新鲜的蔬果汁。喝一杯胡萝卜汁总比用力咀嚼整条胡萝卜来得容易。除此以外，与矿物质和维生素补充剂比较，人体能更为迅速和有效地从液体食物中吸收营养。

香蕉橙菠萝汁

含丰富的维生素A和维生素C，以及镁、钾和纤维，这款果汁具提神作用，可随个人喜好额外加入一茶匙海藻粉。

准备时间：5分钟

2~4人分量

材料：

橙2个

新鲜菠萝或小菠萝1个，约150克

香蕉2只

450毫升苹果汁

做法：

- 1 将橙皮剥掉，掰开果肉，把果肉切块。
- 2 菠萝去皮，果肉切块，与橙肉一起榨汁。
- 3 将果汁倒入搅拌机内；香蕉去皮，果肉切块，与苹果汁一同搅拌约一分钟至软滑。即时饮用。