

# 什么食物营养好

营养专家讲食物

编著 陈仁惇



Food

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

营养专家讲食物

# 什么食物营养好

SHENME SHIWU YINGYANG HAO

编 著 陈仁悖



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京





作  
者  
简  
历

**陈仁惇**，教授、研究员。男，汉族，浙江杭州人。早年毕业于上海医学院（今上海医科大学）医疗系。从事营养科研工作近 50 年。曾在军事医学科学院任副研究员，联合国大学（UNU）高级研究员，美国麻省理工学院（MIT）客座科学家，乔治亚医学院（MCG）客座教授，中国人民解放军 302 医院专家组专家。现任全军临床营养专业委员会主任委员，北京保健食品新技术项目首席专家，国际营养研究会委员，美国实验生物学联合会、美国营养科学学会、美国临床营养学会会员。

主要业绩：在食品营养、临床营养及保健食品方面，作出重要贡献。曾获军内外科技进步三等奖以上十项。在国内外一级杂志发表论文百余篇，专著三本，科普文章数百篇。由于贡献突出，获国务院颁发的政府特殊津贴，并被美国传记学会从世界名人中选为 1995 年当代名人。

## 内 容 提 要

本书由著名营养学家陈仁惇教授编写。从食物的营养功能,食物中非营养的但能促进健康的功效因子以及中医药功能等方面,结合国际最新研究成果,介绍了97种具有较高“营养价值”的食物。对目前国内外研究较多、保健效果显著的食品,如大蒜、黑木耳、大豆、茶叶等,做了重点介绍。

书中的部分内容曾在中央电视台7频道播出,颇受观众好评。

本书语言通俗,内容简明实用,是帮助家庭成员了解食品知识,选购食品,建立科学饮食习惯的一本入门书。

责任编辑 贝 丽 于 岚

## 前 言

随着生活和工作机械化程度的提高,出门有汽车,上楼有电梯,原来的很多重体力劳动也变成了轻体力劳动;由于收入增加,食品市场繁荣,导致现代人的热量消耗减少,热量摄取增加。人们的体重逐渐增加,变成超重或肥胖;加上偏食,膳食中脂肪摄取量过多,糖和纤维素摄取减少等不良饮食习惯,使得心脑血管疾病(心脏病、中风)、肿瘤以及糖尿病的病死率,已占全世界大多数国家所有疾病病死率的前三位,甚至在我国也是如此。因此,人们将更多的注意力集中到如何调整膳食和营养来预防和治疗这些发病率、死亡率都很高的慢性疾病。

目前,社会上的相关书籍多是从膳食的角度来评价营养;我的这本书是从各种食物的角度来评价营养和保健作用。特别介绍了国际上经常使用的“营养质量指数”。本书的部分内容曾在中央电视台7频道“祝你成才”栏目中陆续播出,获得重视与好评。

食物之所以能维持人的生命与健康,不单单是依靠其中的热能、蛋白质、碳水化合物、维生素和微量元素,还依靠目前研究较多的植物化学素,以及中医常说的食疗功能。每种食物都有其特殊性,对人体健康有特殊作用。本书对

这些方面内容做了相应的介绍。

全书分 11 章:第 1 章粮食,第 2 章豆类,第 3 章蔬菜,第 4 章野菜,第 5 章食用菌,第 6 章瓜类,第 7 章水果,第 8 章坚果,第 9 章水产类,第 10 章畜禽肉类,第 11 章饮料类。

由于水平有限,疏漏错误之处,请读者批评指正。

陈仁悖

2004 年 7 月

# 目 录

引言 (1)

## 第1章 粮食

1. 稻米(4)
2. 麦(6)
3. 玉米(11)
4. 高粱(13)
5. 白薯(15)
6. 山药(17)
7. 土豆(18)

## 第2章 豆类

8. 大豆(21)
9. 红小豆(24)
10. 绿豆(26)
11. 蚕豆(28)



12. 扁豆(30)
13. 豌豆(31)
14. 豇豆(33)
15. 刀豆(34)

## 第3章 蔬菜

16. 洋葱(38)
17. 大蒜(40)
18. 葱(44)
19. 芹菜(46)
20. 番茄(西红柿)(47)
21. 茄子(49)
22. 芦笋(51)
23. 菠菜(53)
24. 菜花(55)
25. 莴苣(57)
26. 萝卜(59)
27. 胡萝卜(61)
28. 韭菜(63)
29. 竹笋(65)
30. 白菜(67)
31. 洋白菜(69)
32. 芥菜(71)
33. 黄花菜(73)
34. 扁豆荚(75)
35. 莲藕(77)
36. 空心菜(79)
37. 茭白(81)
38. 魔芋(82)

39. 百合(84)

## 第4章 野菜

- 40. 荠菜(87)
- 41. 马兰头(89)
- 42. 马齿苋(90)
- 43. 蕨菜(92)
- 44. 苜蓿(94)

## 第5章 食用菌

- 45. 黑木耳(97)
- 46. 蘑菇(99)
- 47. 银耳(100)
- 48. 香菇(102)
- 49. 猴头(104)
- 50. 金针菇(106)
- 51. 草菇(108)

## 第6章 瓜类

- 52. 冬瓜(110)
- 53. 黄瓜(112)
- 54. 南瓜(114)
- 55. 苦瓜(116)
- 56. 丝瓜(118)
- 57. 西瓜(120)

## 第7章 水果

58. 菠萝(123)
59. 荸荠(125)
60. 苹果(126)
61. 梨 (129)
62. 香蕉(131)
63. 甘蔗(133)
64. 柑橘类(135)
65. 甜橙(137)
66. 柠檬(139)
67. 草莓(141)
68. 龙眼(143)
69. 荔枝(145)
70. 猕猴桃(147)
71. 柿子(149)
72. 枣 (151)
73. 葡萄(153)
74. 桃子(155)
75. 椰子(157)

## 第8章 坚果与种子

76. 栗子(160)
77. 胡桃(162)
78. 芝麻(164)
79. 莲子(166)
80. 花生(168)

## 第9章 水产类

- 81. 鱼类(171)
- 82. 螃蟹(177)
- 83. 虾 (179)
- 84. 鳝鱼(181)
- 85. 甲鱼(183)
- 86. 牡蛎(185)
- 87. 海蜇(188)
- 88. 海带(190)
- 89. 紫菜(193)

## 第10章 畜类和禽类

- 90. 猪肉(196)
- 91. 牛肉(199)
- 92. 羊肉(202)
- 93. 鸡 (204)
- 94. 鸭 (206)
- 95. 鸡蛋(208)
- 96. 牛奶(211)

## 第11章 饮料类

- 97. 茶 (214)

# 引 言

营养学的研究分两个阶段,一是发现食物中的各种营养素,预防与治疗营养不良,以及根据各种人群的合理需要制定膳食营养素参考摄入量(简称 DRI);二是研究营养如何促进人体健康、增强体质,研究营养与有关疾病的关系,如何通过调整膳食来预防这些疾病。有些营养学家认为这才是真正进入了营养学研究的时代。在这一时期的主要成果:膳食指南(Dietary Guidelines, DG);以图解表示的更通俗易懂的平衡膳食金字塔,我国称为平衡膳食宝塔。

膳食指南和平衡膳食宝塔中最重要的一条内容就是:平衡膳食与食物多样化。所谓平衡膳食,就是指每天吃一定量的粮食(即米、面和薯类等)、蔬菜和水果,对畜禽肉类、鱼虾类、蛋类和奶类食物要适当摄取,对油脂、精糖以及酒则要限量摄取。食物需要多样化,这是因为到目前为止,还没有发现一种食物能包括所有的营养素。摄取多种食物,才能使你一天所摄取的营养素能够互相补充,比较完全。

作为食物,不论是动物性食物还是植物性食物,都是由蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、纤维素和微量元素组成。营养学就是研究如何科学地选择食物以及食物在体内的消化、吸收、利用和代谢与维持生长、发育及良好健康的相关过程。

本书介绍用营养质量指数(Nutrition Quality Index, NQI)来评价食物的方法。这是国际上检查某一食物营养摄入量够不

够时经常使用的方法。例如大家都知道牛奶是具有很好营养价值的食物,由于它的含水量很高,占 88%~90%,因此单从食物成分表观察,每 100 克牛奶中蛋白质只有 2.7~3.0 克,这在各种食物中是很低的。每 100 克粳米的蛋白质有 7.7 克,比牛奶高许多。但是实际上,我们是根据食物热量能否满足人体热量需要来确定食物摄入量的。喂婴儿牛奶也必须以满足热量需求为标准。因此如果我们将摄取牛奶的量按摄入 1 000 千卡热量计算,则热量有 1 000 千卡的牛奶,蛋白质有 55.5 克,就非常丰富了。用营养质量指数的办法计算 1 000 千卡热量大米的营养价值,它的蛋白质有 22.5 克,比牛奶的蛋白质含量低得多。营养质量指数反映了人在吃饱时(即满足热量需求时)摄取到的每种营养素的数量是多少。

由于食物有它的特殊性,目前国际上有一种评价食物的公式,称食物的 ABC。即:

$$\text{Food Value} = \frac{\text{Acceptance, Bioavailability, Durability, Efficiency}}{\text{Cost}}$$

简称:

$$F. V. = \frac{A, B, D, E}{C}$$

中文即:

$$\text{食物价值} = \frac{\text{可接受性、生物利用率、耐贮藏性、加工效能}}{\text{价格}}$$

根据公式,食物的价值与食物的可接受性、生物利用率、耐贮存性能和食物烹调加工的效率成正比,与食物的价格成反比。

为什么要将食物的可接受性放在第一位呢?因为如果食物本身太难吃,难于下咽,即使食物营养价值很高,很耐贮存,很便宜,烹调、加工很方便,人们也难于接受。生物利用率指的是食物可被消化、吸收的性能,指它在体内的营养价值,所以应该列

在第二位。如果食物本身很好,但贮存一两天后就会腐败变质,其作为食物的价值也不会高,因此耐贮存性放在第三位。最后还要考虑食物的烹调加工性能和价格。因此这个公式更接近反映食物真正的营养价值。

本书选择了具有较高食物价值的 97 种食物,从营养功能,非营养的能促进健康的功效以及中医药用功能等方面,结合国际上最新研究成果进行讲述。

有人认为:既然食物是供人们食用的,那么我喜欢这种食物,多吃一些也无妨。这一概念是错误的,有的食物吃多了会伤害身体,每种食物都有一些食用的禁忌。本书对此也做了介绍。

对目前国内研究较多、保健效果也较显著的著名食品,如大蒜、黑木耳、大豆、茶叶等,做了重点介绍。

# 第 1 章 粮 食

粮食包括稻米、小麦、大麦、燕麦、玉米、高粱、白薯、山药、土豆等。米、麦、玉米、高粱等食物又称谷类。这些食物主要供应身体热量、碳水化合物、蛋白质和某些重要的 B 族维生素。不论是国外的膳食指南金字塔还是我国的膳食指南及平衡膳食宝塔，都将谷类食物放在金字塔或宝塔的底部，意思是这些食物是膳食的基础，我们应尽量或充分摄取谷类食物以满足身体的需要。

## 1. 稻米

### 稻米的概况和简史

米是禾本科草本植物稻的种子。种植稻米是人类，尤其是中国人最早的创举之一。

米一般可分粳米、籼米和糯米 3 种。中国、日本、越南、泰国、缅甸等亚洲国家人民大多食用稻米。

黑米的蛋白质高达 16.24%，为普通粳米的 2 倍，铁的含量为普通粳米的 3 倍，钙则为普通粳米的 3~5 倍。



### 米作为食物

米的主要成分是淀粉(碳水化合物),米中加水加热时,其中的淀粉可膨胀变成直链淀粉及支链淀粉的凝胶体。

米除制作成一般的米饭、蒸饭、炒饭以外,还可做成盖浇饭、腊香肠米饭、咖喱牛肉饭等。日本人在饭团中加入各种食品和调料,外面包上紫菜,做成寿司,很受欢迎。

米还可以做成粽子、年糕、米粉和米线。在米中多加水,可以熬煮成粥,如通常在春节前吃的腊八粥,广东的鸡粥和皮蛋粥等。

### 米的营养与健康价值

维生素、矿物质主要存在于米的表皮和胚芽中。米仁中则主要为碳水化合物、蛋白质和脂肪。因此,不能只吃精米,有时也要吃些糙米和粗粮。尤其是B族维生素如维生素B<sub>1</sub>(硫胺素)以及矿物质和微量元素在米的表皮最为丰富,如果长期只吃精米,则会造成缺乏。

每 100 克稻米的营养成分

热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	胡萝卜素 (微克)	维生素 A (微克)	
343	7.7	0.6	76.8			
维生素 C (毫克)	维生素 B <sub>1</sub> (毫克)	维生素 B <sub>2</sub> (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	钠 (毫克)	铁 (毫克)
	0.16	0.08	1.01	2.4	11	1.1

注:1. 全书数据引自《中国食物成分表 2002》;2. 本表以粳米为代表;  
3. 1 千卡=4.184 千焦(下同)