

RICAN WUSE TIANRAN SHIWU YANGSHENG QUBING YI JUEQIAO

红 森 张京生 主编



日餐五色

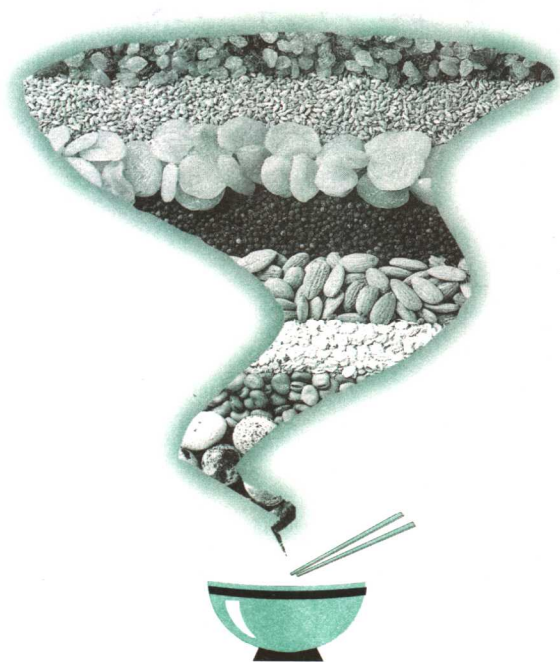
——天然食物养生祛病一诀窍

天津科技翻译出版公司

五色餐日

——天然食物养生祛病一诀窍

主编 红 森 张京生



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

日餐五色——天然食物养生祛病一诀窍 / 红森, 张京生主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2006.1

ISBN 7-5433-2019-3

I. 日... II. ①红... ②张... III. 食物养生-基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第113336号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市宝坻区第二印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 1/32 9.25印张 240千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

定价: 18.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

《日餐五色》编委会

主 编：红 森 张京生

编 撰：闫 毕 冯双红

赵丽萍 杨 云

赵 鲲 王言玲

冯 慧 叶媛媛

前言

这是一本就“日餐五色”这一新理念谈论一些有关彩色食物与人体健康的有趣话题的书。它是在我国传统医学博大精深的食养和食疗的理论基础上，联系现代科学新成果撰写而成的。现代科学认为：“天然食物中所含有的一些植物化学元素（物质），起码具有抗氧化能量、抗炎症能力和增强机体天然解毒系统能力等功能。”这个最新研究成果，是一条通往人体健康的新途径，证明了天然食物疗法是养生、祛病的好方法。“日餐五色”的提出，也可以说是对前一段吃绿、吃杂、吃粗、吃黑等保健风潮的综合和发展。它提倡的是吃出健康，特别是对亚健康状态人群，它是一条迈向健康的好出路，更是对我国传统食养食疗在新时期的一次认识上的升华和创新。

本书是写给关爱健康者的小册子，意图是希望你留心每天所吃的食物，特别要关注这些食物的颜色，因为科学正在证明：五颜六色的食物可以帮助你吃出健康，关键是只要你善于选择、巧于搭配。科学早已证明：色彩仿佛是“药”，不同的颜色进行搭配，会使人感到和谐、优美，能消除烦恼，振奋精神，调节心态，有益身心健康；反之，不协调或带强刺激的色彩会使人不适，重则会使其近乎“毒药”，它可导致人的心理、生理紊乱，还可诱发或加重某些病症。但是，本书并非专门谈论色彩可以治病和致病这方面问题的。

《日餐五色》要指出的是，在食物的第三大功能（能起调节

日餐五色

天然食物养生祛病一诀窍

机体功能作用)被发现、被大多数科学家所公认,同时又证明了植物化学元素(物质)往往与食物的颜色有密切的关系的背景下,人们在寻找这些各有自己所用的特殊功能食品时,颜色确实能起到鉴别和线索的作用。如此,颜色岂不就成了欲吃出健康者的一个选食诀窍。

《日餐五色》一书主要介绍的是植物性食物水果和蔬菜,对于每日的主食所食用的粮食,即五谷杂粮也有所论及,重点是提倡多吃杂粮,这也涉及到食物的颜色;对于动物性食物仅仅是遵从一些专家学者对“红肉”、“白肉”的评价和食法有所介绍。此外,还介绍了“日餐五色”会面临的其他一些有色食物的评价和吃法等有关知识。读者阅读这些知识,不仅开卷有益,而且精神会为之一振。本书还以相当的篇幅,帮助读者如何选择五色食物,如何搭配五色食物,如何平衡五色膳食,以及如何因人、因时、因地地安排食用五色食物等。本书集科学性、知识性和实用性于一体,选择部分典型各色食物向读者宣介,没有将所有各色食物分条律列出。这与每种食物逐一认定的科学研究有关,因为食物颜色这门科学,虽古老,但年轻。本书只是“抛砖引玉”,还寄希望于更多专家学者就此专题写出宏篇巨著。

本书选录了媒体所载的一些专家学者的有关论述和报道,目的是向大家介绍一些观点、事实和动态。事先未征得同意之处,还敬祈所涉及的诸君谅解,并表示感谢。

由于成书时间仓促,作者水平有限,疏漏和错误再所难免,敬请广大读者和专家们批评指正。

编者

2005年10月



目录

第1篇 “日餐五色”与食物的三大功能 / 1

食品的三大功能 / 3

何谓植物化学成分 / 10

食物第三大功能的“主力军”

——植物化学成分 / 15

纯天然食品就一定安全可靠吗 / 17

食疗是调治亚健康状态的灵丹妙药 / 18

“五色食物”与“五味食物”可滋养五脏 / 22

“五色食物”与“五味食物”可解“五劳” / 26

蔬果的“五色”从哪里来 / 29

深色鲜艳的蔬果内藏健身秘宝 / 30

本篇附录 / 33

洪昭光教授谈五色食物养生祛病 / 33

赵霖教授谈饮食文化与药片文化 / 36

每天要吃五种不同颜色的植物性食物 / 38

美国学者谈吃彩色食物健身祛病 / 40

韩国与美国联手研究五色食品保健祛病 / 43

第2篇 “日餐五色”需要了解五色食物的功能 / 45

常见红色食物(动、植物)特质一览 / 47

常见红色食物(动、植物)的功效与食例 / 55

红色果蔬含铁量大(功效之一) / 55

五色餐

天然食物养生祛病一决窍

食法方例 / 55

番茄红素是保健的有效成分(功效之二) / 58

食法方例 / 58

红色食物抗感冒,可防“非典”之类新型传染病(功效之三) / 60

食法方例 / 61

紫色食物,有益心血管疾病,还能调出好心情(功效之四) / 62

食法方例 / 63

红皮果蔬有助防癌(功效之五) / 64

食法方例 / 64

红色食物有降脂、降压、活血化淤预防动脉硬化等作用(功效之六) / 66

食法方例 / 66

红色可增进食欲(功效之七) / 68

食法方例 / 68

紫色食物多能壮阳(功效之八) / 70

食法方例 / 70

红色食物可驱寒,减轻疲劳和辅治多种疾病(功效之九) / 71

食法方例 / 72

常吃“红食”健身祛病,有益健康(功效之十) / 75

食法方例 / 75

常见绿色食物(动、植物)的特质—览 / 79

常见绿色食物(动、植物)的功效与食例 / 85

富含叶绿素(功效之一) / 85

食法方例 / 86

绿色蔬果含有丰富的维生素C(功效之二) / 87

食法方例 / 87

富含纤维素(功效之三) / 89

食法方例 / 89

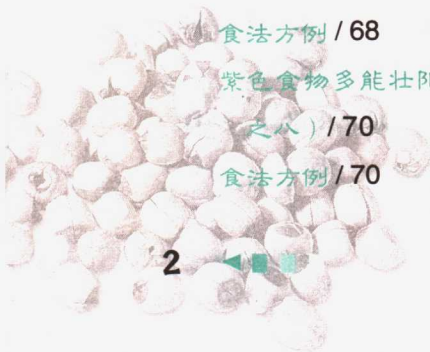
绿色食物清热、祛火(功效之四) / 91

食法方例 / 91

绿茶具有抗衰老功能(功效之五) / 92

食法方例 / 93

常见黄色食物(动、植物)特



- 质一览 / 94
- 常见黄色食物(动、植物)的
功效与食例 / 102
- 所含橘黄素治癌有效果
(功效之一) / 102
- 食法方例 / 102
- 黄色食物具有减少感染和
抗肿瘤作用 (功效之
二) / 104
- 食法方例 / 104
- 胡萝卜素是维生素A的重
要来源(功效之三) / 106
- 食法方例 / 106
- 橙皮素是可保护心脏、防
感染、抗癌的化合物(功
效之四) / 108
- 食法方例 / 108
- 叶黄素和玉米黄质具有抵
御心脏病和抗癌之作用
(功效之五) / 109
- 食法方例 / 109
- 黄色柠檬含维生素C极高
(功效之六) / 111
- 食法方例 / 111
- 黄色能集中注意力, 增进

- 食欲(功效之七) / 112
- 食法方例 / 112
- 常见白色食物(动、植物)特
质一览 / 114
- 常见白色食物(动、植物)的
功效与食例 / 120
- 白米、白面是人体热能首要
来源(功效之一) / 120
- 食法方例 / 120
- 白色食品富含钙质(功效
之二) / 122
- 食法方例 / 122
- 白色食物可健肺(功效之
三) / 124
- 食法方例 / 124
- 常食白色鱼肉能增寿(功
效之四) / 126
- 食法方例 / 126
- 白色燕麦可降胆固醇、降
糖(功效之五) / 130
- 食法方例 / 130
- 白色能使人安定情绪(功
效之六) / 131
- 食法方例 / 131
- 常见黑色食物(动、植物)特

日餐五色

天然食物养生祛病一诀窍

质一览 / 133

常见黑色食物(动、植物)的
功效与食例 / 139

黑色食物营养丰富(功效
之一) / 139

食法方例 / 139

黑色食品是抗癌、防病保健
佳品(功效之二) / 141

食法方例 / 141

黑色食品有益补充钙、磷等
营养素(功效之三) / 143

食法方例 / 143

黑色素具有保护人体细胞
之功能(功效之四) / 144

食法方例 / 145

黑色食品养生保健之功重在
补肾(功效之五) / 146

食法方例 / 146

冬天吃黑色食物好(功效
之六) / 147

食法方例 / 147

黑色食品皆具有较好的滋
补保健作用(功效之
七) / 149

食法方例 / 149

第3篇 “日餐五色”面临在
“日餐”中涉及的一系列有
关新问题 / 151

“日餐五色”时的“日餐”问
题 / 153

一日三餐如何由来 / 153

怎样科学地安排三餐 / 154

因何有人说“三餐之计在
于晨(早餐)” / 156

如何吃好早餐, 哪些食品
宜于早餐选食 / 159

如何吃好午餐, 哪些食品
宜于午餐选食 / 161

如何吃好晚餐, 哪些食品
宜于晚餐选食 / 174

因何说, “一日多餐”(日食
4~6顿)是社会潮流所使
的趋势 / 177

为何有人提出“日食五
餐” / 177

多餐制每日食谱如何安排 / 179

多餐制的加餐可加哪些食
品 / 181

“日餐五色”时的主食(粮)
问题 / 193

- 为什么近年来刮起吃“粗”
之风 / 193
- 提倡多吃粗粮需要注意的
问题 / 194
- 多吃粗粮对人体有何益处
/ 197
- 如何设法弥补膳食中蛋白
质的不足和质量欠优等
缺点 / 199
- 豆类食品含有哪些营养成
分 / 200
- 粗粮细做有哪些好方法 / 201
- “日餐五色”时的食油问题 / 213
- 白油（动物油）有哪些优
缺点 / 213
- 黄油（植物油）中吃哪些
种为好 / 215
- 动物油和植物油选食哪类
为好 / 217
- “日餐五色”时的食肉问题 / 218
- 何谓“白肉”和“红肉”，其
各有什么优点 / 218
- “白肉”比“红肉”有哪些
优点 / 221
- 因何吃鱼养生祛病要因人
而异，对症选鱼 / 222
- 吃“红肉”很必要，但需限
量 / 226
- 为什么冬天宜吃羊肉（红
肉） / 228
- 何谓“液态肉”和“植物
肉” / 230
- 哪些人更适宜吃牛肉（红
肉） / 233
- 菜肴是实现“日餐五色”的
重点场合 / 234
- 适度生食有哪些好处 / 238
- 牛奶是“最接近完善的食
品” / 241
- 为什么说，牛奶中的营养
素极为全面与丰富 / 241
- 如何科学健康地饮用牛奶
/ 243
- 白色酸奶是牛奶家族的“后
起之秀” / 245
- 酸奶是怎样来的 / 245
- 酸奶的优点是什么 / 246
- 如何科学地饮用酸奶 / 247
- 家庭如何自制酸奶 / 249
- 我国传统医学盛赞茶叶为

日餐五色

天然食物养生祛病一诀窍

“百病之药” / 250

茶叶有哪些疗效，其医用

功能有何新进展 / 250

何谓茶色素，茶疗有哪些

妙方 / 252

如何科学饮茶，才能有益

健康 / 254

如何选饮各种颜色的茶叶

/ 256

第4篇 附录 / 261

中国居民平衡膳食宝塔 / 263

我国的传统膳食究竟好在哪

/ 264

对世界上几种典型膳食结构

的剖析 / 267

中西饮食习惯的比较 / 269

中国饮食文化中的色彩观 / 272

中餐菜肴传统配色六法 / 274

民间养生妙方“五周食五

豆” / 277

东亚流行“五色养生蔬菜汤”

/ 278

夏季养生一美食“彩豆蜂蜜

冰糕” / 280

日本人引以自豪的五谷长寿

饭 / 281

香溢满口的香港小吃“四色

粥” / 282

本草中对谷类食物的特质之

认定 / 283

本草中对部分粗粮食物的特

质之认定 / 283

本草中对豆类食物的特质之

认定 / 284

部分粗粮中纤维素含量 / 285



RICANWUSE
RICANWUSE

“日餐五色”
与食物的三大功能

第

1

篇



“百五梨三”
北京大三和梨會



食品的三大功能

◆◆ 食品的第一大功能：充饥、提供美味享受

人类膳食的发展史从古至今一直是围绕解决“吃什么”和“怎样吃”两大问题所发生的一系列演变而不断深化自己认识的过程。人类出现在地球上的那天，就和其他动物一样，与生俱来就懂得吃东西饱肚子，从吸吮母乳开始，就会自发地寻找母亲的乳头，这种本能完全是为了满足其生理需求。但人又和其他动物有别，就是有思维能力和善于使用工具及勇于实践。汉语中在描述原始人类时，常使用的两个成语“茹毛饮血”和“刀耕火种”。这生动地描绘出当时的历史画面，也说明那时人类从吃动植物扩展到耕种植物，给进食的范围定下了动植物兼食的基调。火“加盟”于膳食，可堪称是划时代的大事，成了人类区别于其他动物的重要标志之一，吃熟食就更易于消化吸收。随着食盐的“入伙”，不少调味“弟兄”也跟着纷纷加入，才使得人们能吃得有滋有味。之后，用食用油加工成的膳食，更使人吃得香喷喷。总之，“吃什么”和“怎样吃”这两个老问题的解决，一直延续到今天。全世界各民族和国家，都用自己解决这两个问题的方法形成了不同的风味特色和体系。当然，这个过程又必然受到各国的风俗、习惯、文化、科学和自然环境内外因素的影响和制约。若解决得好，其佳膳美食就会誉满天下，大家会

五色餐日

天然食物养生祛病一诀窍

竞相去品尝、去享受口福。我们中华民族就是解决得比较好的民族之一。我国悠久的历史文化、宽广的国土地域和众多的勤劳民众,在创新和丰富膳食上做出了独特的贡献。中华美膳、美食可堪称世界一绝。之所以回顾这点滴餐饮史,就是要说明食品的第一大功能——除了其解饱、充饥的基本功能之外,解决得好,完全可以提供从视觉、味觉、嗅觉到咀嚼等一系列全方位的色、香、味、形等综合的美感享受。正如一位法国著名营养学家曾指出的:“一个民族的命运要看他吃的是什么是和怎么吃。”

食品的第二大功能:提供营养物质

解决好上述解饱充饥,乃至享受到美餐美味的问题,是否就解决了全部问题呢?非也!其原因是,在“吃什么”和“怎样吃”的后面,还有更大的难题有待解决。新问题涉及“吃者”和“被吃食物”的二者自身,说具体些,也就是需要解决“吃者需要什么”和“被吃食物内含有多少吃者所需”,不妨简称为“吃者所需”和“吃物所含”。这就是后来科学家把二者合称的“营养知识”。在相当长的人类历史阶段中,人们并不懂这些,无知带来危害,为此甚至付出了沉重的代价。人们怎么也没料到,吃什么和不吃什么都会带来使人饱受痛苦的疾病。幸亏科学家给人类帮了大忙。尤其是严谨的现代科学,经过无数次实验和研究,终于揭开了人体生存所需之谜。人们终于弄清楚人体是由化学元素所组成的,六大营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水)是人生命所需的体能之主要来源。这些营养都要靠由食物不断摄入来补充。科学家帮助人类基本上解决了“人体所需”的问题。系统营养学的诞生,是在发现了构成人体

的重要物质的 18 世纪以后。而另一个问题“食物所含”，后来也由科学家逐一分析做出评价。他们按照能提供的营养素开列出经研究确认的各类食物名单，供人们选食时参考。例如，蛋白质（肉、蛋、奶、豆、菌等类），脂肪（肉、水产、蛋、奶、豆、干果等类），碳水化合物（谷、薯、海藻等类），维生素（蔬菜、水果、藻、菌等类）等等。而后人们才明确了那些维持生命所需的营养物质，藏于哪些食物之中。弄清楚这些，才可以大大提高其饮食生活的质量。同时，这些发现和确认，使得食品的第二大功能，即提供人体所必需的营养物质这一功能得以问世。新功能极大地改变了人们习惯了的对食品按口味进行评价的旧态度，对食品有了新的客观认识。这些情况也使得人们不得不对老问题“吃什么”和“怎样吃”进行重新评价和改进。人们对食品认识的深化也使得食品的第二大功能，一跃而居于显赫的位置。评价食品的标准，也由单一的“好吃”变成为必须加上“营养价值”这一新标准。

◆◆ 食品的第三大功能：调节机体功能的作用

食品还有无别的功能呢？答案基本上是肯定的。从世界范围来说，肯定者大有人在，而且他们还掌握了不少理由和证据。这些证据也很有说服力。少数持怀疑态度者至今尚未拿出充分的否定理由和反证。所以说，现在基本上可以肯定食品的第三大功能就是：食品具有调节机体功能的作用。

其实，这个问题，中国人早已做出肯定，在我们这个“药食同源”、“凡膳皆药”的国度里，传统中医的药方里有不少中药材就是食品。它们经常混合在其他草药中间一起治疗疾病；历