

权威的健康理念
实用的饮食指导

世界卫生组织推荐的食物排行榜

最佳食物



食物是最好的医药，人们的健康取决于自身的饮食。世界卫生组织（WHO）经过近3年的调查和研究，向人们推荐了最有益于健康的6类最佳食物，使您营养均衡、健康长在。

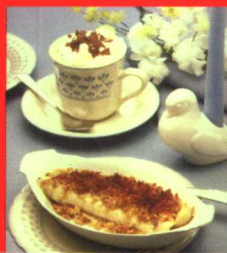
 中国纺织出版社
徐晓柠 编著

Zui

Jia

Shi

Wu



权威的健康理念
实用的饮食指导

最佳食物

世界卫生组织推荐的食物排行榜

徐晓柠 编者

内容提要

人们期望有“神奇食物”能够养颜、美容、防癌、增强免疫力、降低胆固醇……但是营养师告诉我们,没有任何食物符合所谓“神奇食物”的要求,可以集所有好处于一身。现代人缺乏的不是营养,而是平衡。我们要学会针对身体健康需求,选择搭配食物,这样食物才能成为“最好的医药”。

健康的钥匙在自己手中!对健康来说,食物的种类充当着一个极为重要的角色,一些对人体健康非常有益的食物能让你的养生和健康工作达到事半功倍的效果。世界卫生组织(WHO)经过近3年的研究和调查,向人们推荐了最佳食物榜,希望人们能吃得更健康。本书就是对这些食物的详细介绍,翻开它,您会得到最权威的健康观念和最实用的日常饮食指导。

图书在版编目(CIP)数据

最佳食物——世界卫生组织推荐的食物排行榜 / 徐晓柠编著.

—北京:中国纺织出版社,2006.2

(健康快车 02)

ISBN 7-5064-3702-3

I. 最... II. 徐... III. ①食物养生②食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 158477 号

策划编辑:邓东文 责任编辑:曲小月

特约编辑:包含芳 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textiep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京华创印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本:960×640 1/16 印张:11.75

字数:160 千字 定价:18.00 元

ISBN 7-5064-3702-3/R·0069

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

目 录

食物榜 1: 最佳蔬菜

红薯	9
芦笋	9
卷心菜	15
菜花	20
芹菜	25
茄子	33
甜菜	40
胡萝卜	43
荠菜	51
金针菇	55
雪里蕻	62
大白菜	69

食物榜 2: 最佳水果

木瓜	81
草莓	83
橘子	86
柑子	89

猕猴桃	90
芒果	98
杏	95
柿子	96
西红柿	98
西瓜	108

食物榜 3: 最佳肉食

鸡肉	109
鸭肉	114
鹅肉	117

食物榜 4: 最佳汤食

鸡汤	121
----------	-----

食物榜 5: 最佳健脑食品

菠菜	127
韭菜	130
葱	138
椰菜	139
菜椒	142
豌豆	148

小青菜	145
蒜苗	147
核桃	151
花生	155
开心果	159
腰果	160
松子	161
杏仁	162
大豆	164
糙米饭	166
猪肝	170

食物榜 6: 最佳食用油

玉米油	175
米糠油	177
芝麻油	179

食物榜

1

最佳蔬菜



最佳蔬菜榜：红薯、芦笋、卷心菜、菜花、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、金针菇、雪里蕻、大白菜。



专家导读

红薯,含丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素,是营养最为均衡的保健食品,所以被选为所有蔬菜之首。

芦笋,含天门冬酰胺为主体的非蛋白质含氮物质和天门冬氨酸,可以改善肌体代谢,消除疲劳;含锰、铬,对心血管病有预防作用;含钼,能阻断对人体有害的亚硝酸盐的合成(亚硝酸盐有致癌作用)。

卷心菜、芹菜、茄子、甜菜、金针菇、大白菜等不仅含丰富的维生素C,还含有抗氧化物质,都是营养丰富的蔬菜品种。

红 薯

红薯,又称番薯、地瓜、山芋、红苕等,是一种药食兼用的健康食品。红薯原产于拉丁美洲。欧洲的红薯是由哥伦布于 1492 年带回,然后经葡萄牙人传入非洲,并由太平洋群岛传入亚洲。

红薯是在 16 世纪明代万历年间传入我国的,至今栽培历史不到 500 年。当时福建华侨陈振龙常到吕宋(现今菲律宾)经商,吃到甘甜如饴的红薯后,觉得这是一种好食品。他发现吕宋出产的红薯产量最高,于是耐心地向当地农民学习种植的方法,并把红薯种带回福州。后来经过陈氏家族的推广,红薯在全国普遍栽种。

【如何选购】

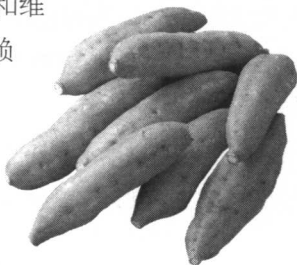
高质量的红薯应该是外表光滑、形状好、坚硬和色泽发亮的。

【营养成分】

红薯含有膳食纤维、胡萝卜素、维生素 A、B、C、E 以及钾、铁、铜、硒、钙等 10 余种微量元素,营养价值很高,被营养学家称为营养最均衡的保健食品,是粮食和蔬菜中的佼佼者。欧美人赞它是“第二面包”,原苏联科学家说它是未来的“宇航食品”,法国人称它是当之无愧的“高级保健食品”。

1. 红薯营养十分丰富,含有丰富的糖、膳食纤维素和多种维生素,其中 β -胡萝卜素、维生素 E 和维生素 C 尤多。特别是红薯含有丰富的赖氨酸,可以补充大米、面粉中缺乏的赖氨酸。

2. 红薯碳水化合物含量高,所含热量较高,还含生物类黄酮等营



养元素。

3. 红薯的不足之处是缺少蛋白质和脂肪,但是今天人们生活富裕了,已经不再把红薯作为主食,它缺少的营养物质完全可以通过其他膳食加以补充,比如牛奶和红薯同时食用就可以获得均衡的营养,因为牛奶中含有丰富的蛋白质和脂肪成分。

4. 每 100 克可食用红薯,含热量 497896 焦(119 千卡)、碳水化合物 27.7 克、膳食纤维 1.1 克、钙 44 毫克、铁 0.7 毫克、磷 20 毫克、钾 5.3 毫克、钠 15.4 毫克、铜 0.18 毫克、镁 12 毫克、锌 0.14 毫克、维生素 B₁ 0.12 毫克、维生素 B₂ 0.04 毫克、维生素 B₆ 0.28 毫克、维生素 E 1.6 毫克、泛酸 0.06 毫克、烟酸 0.5 毫克、维生素 C 30 毫克、胡萝卜素 0.21 毫克,无胆固醇。

【药用功效】

据《本草纲目》、《本草纲目拾遗》等古代文献记载,红薯有“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴”的功效,使人“长寿少疾”,还能“补中、和血、暖胃、肥五脏”等。《金薯传习录》说它有 6 种药用价值:治痢疾和泻泄;治酒积和热泻;治湿热和黄疸;治遗精和白浊;治血虚和月经失调;治小儿疳积。可见,红薯不仅是健康食品,还是祛病的良药。

1. 滋补肝肾,助肌体恢复。红薯能提高消化器官的机能,滋补肝肾,对肌体的衰弱也有恢复效果,可以有效地治疗肝炎和黄疸。

2. 红薯有抗癌作用。饮食中最具有抗癌作用的营养物质是 β -胡萝卜素(维生素 A 前体)、维生素 C 和叶酸,而在红薯中三者含量都比较丰富。丰富的赖氨酸和胡萝卜素,可促使上皮细胞正常成熟,抑制上皮细胞异常分化,消除有致癌作用的氧自由基,阻止致癌物质与细胞核中的蛋白质结合,促进人体免疫力的增强。

3. 红薯有益于心脏。红薯富含钾、 β -胡萝卜素、叶酸、维生素 C 和维生素 B₆,这 5 种成分均有助于预防心血管疾病。钾有助于人体细胞液体和电解质平衡,维持正常血压和心脏功能; β -

胡萝卜素和维生素 C 有抗脂肪氧化、预防动脉粥样硬化的作用；叶酸和维生素 B₆ 有助于降低血液中高半胱氨酸的含量，避免损伤动脉血管，消除产生心血管疾病的危险因素。

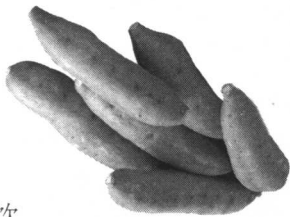
4. 通便。红薯含有大量不易被消化酶破坏的纤维素和果胶，能刺激消化液分泌及肠胃蠕动，从而起到通便作用。

5. 增强抵抗力，促进性欲，延缓衰老。红薯含有一种特殊性能的维生素 C 和 E，即只有红薯中所含的维生素 C 和 E，才会有在高温条件下也不被破坏的特殊性能。其中维生素 C 能明显增强人体对感冒等数种病毒的抵抗力，而维生素 E 则能促进性欲，延缓衰老。

6. 减肥。红薯还是一种理想的减肥食品。它所含的热量较低，只有同等重量大米所产生热量的三分之一，而且不含脂肪。所以常吃红薯有益于人体健康，并有一定减肥功效。

【食用方法】

红薯的食用方法多种多样，可直接将其烧煮吃，或制作成干点吃。红薯最常见的吃法是蒸红薯、烤红薯和红薯粥。



将红薯粉溶解于牛奶或豆奶中饮用，是适合老人与儿童的吃法。

正确吃红薯也有讲究，一是要蒸熟煮透，因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏，难以消化。再者，红薯中的“气化酶”不经高温破坏，吃后会产生不适感。二是吃红薯要连皮一起吃，因为红薯皮中含有分解淀粉的酶，可使红薯更容易消化，从而减少废气的产生，缓解因吃红薯而引起的腹胀、烧心、打嗝、泛酸、排气等不适感。

【食用宜忌】

1. 食用凉红薯易致胃腹不适。红薯在胃中产酸，所以胃溃疡及胃酸过多的患者不宜食用。

2. 烂红薯(带有黑斑的红薯)和发芽的红薯可使人中毒,不可食用。如果红薯储存时间太久,或储存处过于潮湿,会使表皮呈褐色、黑色斑点或干瘪多凹,薯心变硬发苦,说明红薯已受到黑斑病的侵袭。

这种有毒物质对肝脏有毒害作用,即使是用水煮、蒸或火烤,也不能破坏这种毒素。因而,如果生吃或熟吃有黑斑或黑斑病的红薯,均会引起红薯性食物中毒。

中毒症状大多在吃红薯后数小时至数日内发生,其主要症状有胃部不适、恶心、呕吐、腹痛腹泻,严重的可发生高热、头痛、气喘、呕血、神志不清、抽搐昏迷,甚至死亡。

3. 红薯的根茎含有大量淀粉,可以加工成粉条食用,但制作过程中往往会加入明矾,若过多食用会导致铝在体内蓄积,不利健康。

4. 食用红薯过量或不合理时,会引起腹胀、烧心、泛酸、胃疼等。这是因为红薯中含有“气化酶”,但只要一次别吃得过多,而且和米面搭配着吃,并配以咸菜或喝点菜汤即可避免这种现象的发生。

5. 中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。

【适合人群】

一般人都可食用。

【适用量】

每次1个(150克)。

【药用偏方】

1. 红薯汁涂擦治湿痒等症

将新鲜红薯捣烂,挤汁涂擦,便可治疗湿疹、蜈蚣咬伤、带状疱疹等疾患。

2. 红薯粥可治老年便秘

用大、小米各约150克,加红薯200~350克,熬成红薯粥,晚

饭前后食用,翌日早上便秘即可缓解。

【相关食谱】

1. 红薯米粥

原料:新鲜红薯、粳米、水

做法:取新鲜红薯 250 克,粳米 200 克,白糖适量,加水 2000 毫升,煮至薯烂米汤黏稠为度,早晚温热顿服。

功效:红薯与米煮粥,香甜可口,可随意服食。具有健脾益胃,益气温中的功效。特别是维生素 A 缺乏症、夜盲症、大便带血、湿热黄疸的患者,长期服用,颇有裨益。

注意事项:

- (1) 由于红薯粥含糖分较多,所以患糖尿病的人,不宜选用。
- (2) 红薯粥,一定要趁热服食,冷后吃或吃后受凉,都容易引起泛酸、烧心,对于一些平素不能吃甜食的胃病患者,不宜多食。

2. 红薯狗肉汤

原料:红薯 250 克,狗肉 250 克,姜片、葱段、料酒、盐适量。

做法:

- (1) 将红薯洗净,去皮,切成小块;狗肉洗净,切成同样大的块。
- (2) 将红薯、狗肉放入炖盅内,加姜片、葱段、盐、料酒、清水适量。
- (3) 放入蒸锅,蒸至狗肉熟烂即可。

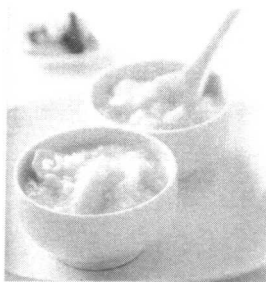
特点:补中益气,固肾强腰,适用于春季气候寒冷、夜尿多时食用。

3. 红薯小窝头

原料:红薯 400 克,胡萝卜 200 克,藕粉 100 克,白糖适量。

做法:

- (1) 红薯、胡萝卜洗净后放入蒸锅中蒸熟,取出晾凉后剥皮,



挤压成细泥，加入藕粉和少许白糖拌匀，取 50 克左右揉成小窝头。

(2) 放入蒸锅中用旺火蒸约 10 分钟后取出，装盘即可食用。

特点：用红薯制成的小窝头色泽金黄，鲜香适口，是老幼皆宜的营养食品。常食有利于保持消化道的润滑，并起到生津止渴、养胃消食的作用。

4. 微波红薯扣排骨

原料：红薯 200 克（切块），排骨 350 克（斩成 3 厘米长），香菇 1 朵，葱段、姜片各适量。

做法：

(1) 排骨加入海鲜酱、老抽酱油、糖、酒各 1 匙腌片刻入味，滗出腌汁并留用，深碗底铺香菇，排骨围在周边，红薯填在中间。

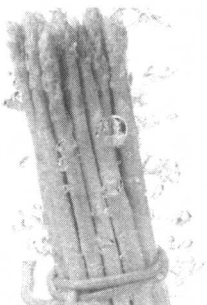
(2) 腌汁加入清水半杯倒入碗里，盖碟进入微波炉用中高火加热 20 分钟即可，取出倒出汁液，倒扣上碟，再将汁液淋上，即完成。

芦 笋

芦笋,学名石刁柏,属百合科多年生草本植物,雌雄异株,以抽生的嫩茎为蔬菜食用。

“芦笋”是上海人对它的俗称,华北地区称它为“龙须菜”。芦笋主要分白芦笋与绿芦笋两种。白芦笋主要用于做罐头,鲜食则以绿芦笋为佳。

芦笋原产于地中海沿岸。罗马人在公元前 200 年时已开始食用芦笋,并选择出较佳的野生品种种植。我国在周朝就有了对芦笋的记载,到了秦汉时期,人们对芦笋的药理效果又有了一定的研究。



芦笋是一种品味兼优的名贵蔬菜,有鲜美芳香的味道,能增进食欲,帮助消化,具有丰富的营养和较高的药用价值。嫩绿芦笋,肉质鲜美、口感极好,可炒、可做汤,是宴席上的珍贵菜肴。在西方,芦笋被视为上等珍贵、药食兼用的蔬菜,素有“菜中之王”的誉称。

【如何选购】

选购芦笋时,以嫩茎新鲜、色泽鲜绿为标准。

【保鲜储存】

芦笋虽好,但不宜生吃,也不宜存放1周以上再吃,应低温避光保存。芦笋中的叶酸很容易被破坏,应避免高温烹煮,最佳的食用方法用小功率微波炉加热至熟。

【营养成分】

芦笋的营养价值高于一般蔬菜,是较为高档的保健蔬菜。

1. 芦笋含有丰富的维生素 B、维生素 A 以及叶酸、硒、铁、锌等

微量元素。研究表明,每人每天只要食用 200 克鲜绿芦笋,就可以满足人体对上述营养的需要。

2. 芦笋中含有其他蔬菜中没有的芦丁、芦笋皂甙等营养元素,这些营养元素对防治心脑血管疾病、癌症有效,对人体保健很有价值。

3. 现代营养学分析,芦笋具有人体所必需的各种氨基酸,含量比例较恰当,无机盐中有较多的硒、钼、镁、锰等微量元素,还含有大量天门冬酰胺为主体的非蛋白质含氮物质和天门冬氨酸。

4. 芦笋是一种低热量、高营养价值的蔬菜,有含量惊人的抗氧化剂、免疫细胞激活剂、正常细胞的生长调节剂,以及人体健康必需的锰、锌、铜、铁等元素。

5. 芦笋中含有丰富的叶酸,多吃芦笋能起到补充叶酸的功效,是孕妇补充叶酸的重要来源。

【药用功效】

芦笋是一种营养价值极高的蔬菜,人体需要的多种营养元素在芦笋中都能得到补充。总的看来,芦笋所含蛋白质、碳水化合物、多种维生素和微量元素的质量优于普通蔬菜,经常食用对心脏病、高血压、心率过速、疲劳症、水肿、膀胱炎、排尿困难等病症有一定的疗效。

1. 提高人体免疫力。芦笋能抑制异常细胞的生长,生化学专家认为芦笋是“使细胞生长正常”的卫士。芦笋所含的甘露聚糖有提高人体免疫力的功效;所含的天门冬酰胺,能增强肌体的免疫力,是肾脏的清洁剂。

2. 芦笋含热量很低,可用于减肥。芦笋可促进胃肠蠕动,排除毒素,帮助消化,增进食欲,经常食用芦笋对缓解肥胖很有功效。

3. 芦笋是“第一抗癌果蔬”。芦笋是世界公认的“高档保健蔬菜”和“第一抗癌果蔬”。

芦笋可以使细胞生长正常化,具有防止癌细胞扩散的功能。国际癌症协会研究认为,芦笋几乎对所有的癌症的抑制都有一定

的效果。尤其是对膀胱癌、肺癌、皮肤癌和肾结石等有特殊疗效。

4. 减轻酸性物质对人体的伤害。芦笋可以改变体内酸性环境,达到酸碱平衡的作用,有利于人体对营养的均衡吸收,避免和减轻酸性物质对人体的伤害。

5. 消暑止渴。芦笋性味甘寒,有清热、利小便的功效。夏季食用有清凉降火作用,能消暑止渴。

【食用方法】

食用部位为芦笋柔嫩的幼茎。绿芦笋适宜鲜食,质地脆嫩、味浓、清香、口感好。可做汤,可炒、煮、炖、炸或凉拌。

1. 煮食。将芦笋的嫩茎(或去皮)置于沸水中氽一会儿,捞出,放入冷水中浸泡,除去苦味,以鲜汤煮,稍加盐和胡椒粉即可。

2. 炒食。将嫩茎(或去皮)切成段或条,置于沸水中氽后,浸于冷水中去苦味,再与肉丝共炒,加酱油、盐、味精等调味品,装盘即成色美味浓的佳肴。

3. 凉拌。将嫩茎(或去皮)切成段或条,置于沸水中氽后,放入冷水中浸泡除苦味,拌酱油、醋、香油、味精等调料即可食用。

【食用宜忌】

患痛风和糖尿病者不宜多食。辅助治疗肿瘤疾患时应每天食用才能有效。

【适合人群】

所有人都可食用。

【适用量】

每餐 50 克。

【相关食谱】

1. 芦笋炒肉片

原料:芦笋 200 克,猪肉 250 克,胡萝卜半根,常用调味品适量。

