

内 容 提 要

本书在吸取我国古代营养和食疗研究成果的基础上,综合运用现代化学、生物学、营养学、卫生学、医学等现代科学原理,具体分析人们生活中常见的粮油、蔬菜、果品、肉蛋、山珍海味、饮料调料等百余种食物的营养价值、性味功能、食疗原理以及用以防病治病的方法,并对营养学和食品卫生知识做了扼要介绍。本书是人们合理选择食物和摄取营养的参谋,是调配膳食、防病治病、延年益寿的顾问,可供各阶层读者和家庭随时查阅使用,也可供城乡保健单位及医疗卫生工作人员参考。

食物养生200题

(第二版)

孟庆轩 陈国珍 编著

金盾出版社出版发行

北京复兴路22号南门

(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100842

电话:8214039 8218137

一二〇二工厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:7 字数:157千字

1989年2月第1版 1990年10月第2版第2次印刷

印数:50001—71000册 定价:3.00元

ISBN 7-80022-240-3/R·34

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

讲究营养、合理调配食物，不仅可以维持生命，而且还能增强体质，防病抗病，延年益寿。因此，食物养生，已日益受到人们的关注。

随着我国四化建设的蓬勃发展，各种营养资源的开发和利用，人们将获得越来越丰富的食物。但是，如果不了解各种食物的性质和特点，不讲究饮食的科学，将有损健康，也达不到强身防病、延年益寿的目的。常见的肥胖症、高血压、心血管病、结石症、糖尿病等，都与营养过剩或营养失调有关。许多疾病的调理与康复，也都与合理选择食物有关。因此，了解食物养生的知识，掌握合理饮食的科学，是十分必要的。

为了适应广大读者的需要，本书在吸取我国古代营养和食疗研究成果的基础上，综合运用现代化学、生理学、生物学、微生物学、营养学、卫生学、医学等现代科学的原理，具体分析了人们生活中常见的百余种食物的营养价值、营养特点和性味功能，简明地指出了各种食物的食疗原理、食疗功效及其防病治病的方法，通俗地说明了各种食物本身的弱点，以及可能给人带来的不利影响及消除这些不利因素的措施，同时还撮要介绍了营养学和食品卫生的一些基本知识。可以说，这本书是合理选择食物和摄取营养的参谋，是调配膳食、防病治病、延年益寿的顾问。

由于我们知识水平的限制，书中难免有错讹不当之处，诚祈专家、读者批评指正。另外，本书在编写过程中，曾蒙各有关方面提供方便，参阅了古代和现代大量资料，谨在此深致谢意。

编 者

目 录

一、粮油篇

1. 精米细面——利弊参半…………… (1)
2. 奇稻异米——粮药兼备…………… (2)
3. 玉米——抗癌保健粗粮…………… (3)
4. 荞麦——降压强心食品…………… (4)
5. 大豆——营养之花、豆中之王…………… (5)
6. 红薯——健身长寿地瓜…………… (7)
7. 绿豆——消暑解毒良药…………… (8)
8. 山药——补中益气佳食…………… (9)
9. 芋艿——平时蔬菜荒年粮…………… (10)
10. 小米——健胃滋肾的良物…………… (12)
11. 江米——补脾益肺之谷…………… (12)
12. 黑豆——黑发补血的佳品…………… (13)
13. 红小豆——功能多具的补品…………… (14)
14. 黑芝麻——疗效特殊的仙家食品…………… (15)
15. 马铃薯——第二面包…………… (16)
16. 芝麻——抗衰防老食品…………… (17)
17. 花生——名副其实的长生果…………… (18)
18. 毛棉籽油——不可直接食用的油…………… (20)
19. 葵花子油——高级营养油…………… (21)
20. 素油、荤油——不可偏食…………… (22)
21. 食油用油之道——勿使变质，不可过量…………… (23)

二、蔬菜篇

22. 菠菜——通便清热的常青菜…………… (24)
23. 韭菜——娇嫩鲜美的起阳草…………… (25)
24. 荠菜——营养丰富的野菜…………… (27)
25. 蕨菜——山菜之王…………… (28)
26. 香椿——蛋白冠群蔬…………… (29)
27. 莴苣——苦凉利五脏…………… (30)
28. 大白菜——清爽适口的养生主菜…………… (31)
29. 菜花——防癌新秀…………… (32)
30. 洋白菜——疗效广泛的家常菜…………… (33)
31. 马齿苋——天然抗生素…………… (35)
32. 西红柿——神奇的菜中果…………… (36)
33. 胡萝卜——富含维生素的佳蔬…………… (37)
34. 白萝卜——十月小人参…………… (38)
35. 辣椒——开胃抗寒的佳品…………… (39)
36. 茄子——心血管患者的佳蔬…………… (40)
37. 竹笋——消食减肥的珍馐…………… (41)
38. 竹荪——防腐保鲜山珍王…………… (43)
39. 蚕豆——快胃祛湿利脏腑…………… (44)
40. 金针菜——佐餐佳品、VA之冠…………… (45)
41. 豆腐——营养胜牛奶，素食唱主角…………… (46)
42. 臭豆腐——营养丰富的风味食品…………… (48)
43. 豆芽——豆菜兼备的蔬食…………… (49)
44. 黄瓜——减肥美容的佳品…………… (50)
45. 苦瓜——消暑宜人的君子菜…………… (51)
46. 冬瓜——消肥增健的济时菜…………… (53)
47. 丝瓜——祛暑清心的日常蔬菜…………… (54)
48. 南瓜——宜菜宜粮的宝瓜…………… (55)

49. 海带——多功能的海菜…………… (56)
50. 紫菜——高营养的海味汤料…………… (57)
51. 百合——抗癌佳品…………… (58)
52. 荸荠——清火解暑的良品…………… (59)
53. 甜菜——和胃益肝的宝菜…………… (60)
54. 生姜——抑菌增鲜的佳品…………… (61)
55. 香菜——芬芳诱人的健胃佳品…………… (63)
56. 茼蒿——清香似蘑的野菜…………… (63)
57. 大葱——驱邪利脏的病菌克星…………… (65)
58. 葱头——誉驰欧美的菜中皇后…………… (66)
59. 大蒜——调味灭菌的多功能菜…………… (67)
60. 魔芋——新兴的魔力食品…………… (68)
61. 花粉——微型营养库…………… (69)

三、果品篇

62. 梨——健胃润肺的百果之宗…………… (71)
63. 枣——补气安驱的良品…………… (72)
64. 杏——抗癌防癌的佳果…………… (73)
65. 蜜桃——富含糖铁的佳果…………… (74)
66. 柿子——色胜味甘的铁杆庄稼…………… (75)
67. 香蕉——润肺滑肠智慧果…………… (77)
68. 桔子——补阳益气的良果…………… (78)
69. 山楂——消食降压的山里红…………… (79)
70. 苹果——养血护心的记忆果…………… (81)
71. 葡萄——延年益寿的小水果…………… (82)
72. 甘蔗——甜味隽永的脾之果…………… (82)
73. 莲藕——全身是宝的菜中上品…………… (83)
74. 橙子——消痰开胃的星球…………… (84)

75. 罗汉果——止咳定喘的良药…………… (85)
76. 槟榔——御瘴敬客的佳果…………… (85)
77. 香榧——我国独有的小食品…………… (86)
78. 核桃——强身滋补干果…………… (87)
79. 栗子——益气厚胃的千果王…………… (88)
80. 樱桃——治虚补元的春果…………… (89)
81. 猕猴桃——水果金矿…………… (89)
82. 龙眼——滋补神品…………… (91)
83. 荔枝——开胃益脾的果中王…………… (92)
84. 菠萝——祛湿利尿的名果…………… (93)
85. 椰子——椰汁椰肉都是宝…………… (94)
86. 松子——预防心血管病的山果…………… (95)
87. 瓜子——常嗑有益的小食品…………… (96)
88. 柠檬——柠檬酸的仓库…………… (98)
89. 西瓜——去暑利便的盛夏佳果…………… (99)

四、肉、蛋、山珍海味篇

90. 猪肉——大众化的主要荤食…………… (100)
91. 牛肉——优良的高蛋白食品…………… (102)
92. 羊肉——性味甘热的补阳佳品…………… (103)
93. 鸡肉——味美益高的羽族之首…………… (104)
94. 狗肉——温肾壮阳的香肉…………… (106)
95. 兔肉——世界公认的保健肉…………… (107)
96. 鹌鹑——动物人参…………… (108)
97. 虾——补肾壮阳的良品…………… (109)
98. 甲鱼——席上名菜、大补之物…………… (110)
99. 鱼——味美质优的动物性食品…………… (111)
100. 鸽肉——质嫩味美的高级补品…………… (113)

101. 鲤鱼——肉嫩味鲜的家鱼之首……………(113)
102. 青鱼——秋冬食补的佳品……………(114)
103. 泥鳅——消肿保肝的营养品……………(115)
104. 蜗牛——味鲜可口的域外名菜……………(116)
105. 鳊鱼——鱼中上品、春令时鲜……………(117)
106. 淡菜——高级滋补保健食品……………(118)
107. 田螺——富含钙质的美食……………(118)
108. 螃蟹——清热滋补的席上珍品……………(120)
109. 鸡蛋——人类理想的营养库……………(121)
110. 松花蛋——色美味香、明目平肝的变蛋……………(124)
111. 燕窝——抗衰圣药、菜中珍馐……………(124)
112. 猴头——助消化利五脏的山珍……………(125)
113. 熊掌——补气养血的美味山珍……………(127)
114. 鱼翅——食物蛋白之冠的海珍……………(128)
115. 香菇——植物皇后……………(128)
116. 黑木耳——含铁之冠的素中荤……………(130)
117. 银耳——菌中明珠……………(131)
118. 蚶子——温中健胃的海鲜……………(132)
119. 海蜇——降压镇咳的冷肴……………(133)
120. 发菜——不含脂肪的奇珍……………(134)

五、饮料、调料篇

121. 牛奶——优良的营养保健食品……………(135)
122. 酸牛奶——长生不老饮料……………(139)
123. 羊奶——比牛奶更有营养的饮料……………(140)
124. 豆浆——价廉物美的营养饮料……………(141)
125. 汽水——防暑降温的普及性冷饮……………(142)
126. 矿泉水——符合科学需要的饮水……………(143)

127. 酸梅汤——消暑解渴的夏令饮料·····	(144)
128. 冰淇淋——食用、医疗俱佳的冷食·····	(145)
129. 咖啡——提神醒脑饮料之冠·····	(147)
130. 可乐——可口可乐饮料之源·····	(148)
131. 茶叶——东方饮料的皇帝·····	(149)
132. 沙棘汁——新型饮料之王·····	(153)
133. 蔬菜汁——天然饮料、植物之血·····	(154)
134. 白酒——少饮有益的烈性酒·····	(157)
135. 啤酒——功能多具的液体面包·····	(159)
136. 葡萄酒——香甜色美的营养果酒·····	(161)
137. 黄酒——中国酒中的瑰宝·····	(162)
138. 雄黄酒——有害人体的毒酒·····	(163)
139. 露酒——色味宜人的甜酒·····	(164)
140. 蜂蜜——健身长寿的百花之精·····	(165)
141. 酱油——富有营养的大众调料·····	(166)
142. 风味酱油——别具疗效的调味佳品·····	(167)
143. 醋——提味灭菌的调料·····	(168)
144. 食盐——壮筋强力的味中王·····	(170)
145. 糖——热能之源·····	(172)
146. 豆豉——香美绝胜的调料·····	(173)
147. 味精——鲜美益智的调味剂·····	(174)
148. 糖精——没有营养的甜味剂·····	(175)
149. 食用香精——为食品增香的添加剂·····	(176)
150. 食用色素——为食品增色的添加剂·····	(177)
151. 碱——色、香、味、形的促进剂·····	(178)

六、附录篇（营养学及食品卫生知识）

152. 营养素·····	(180)
---------------	-------

153. 糖类	(181)
154. 脂肪	(181)
155. 蛋白质	(182)
156. 维生素	(183)
157. 矿物质	(184)
158. 水	(184)
159. 热量	(185)
160. 食物烹调与营养价值	(186)
161. 食品营养成分的保护	(187)
162. 食品中肠道致病菌及某些有毒物含量的 规定	(188)
163. 食品中细菌总数及大肠菌群允许量	(189)
164. 肉类食品质量的感官指标	(190)
165. 蛋类质量的感官指标	(191)
166. 水产品质量的感官指标	(191)
167. 农药对食品的污染	(192)
168. 食品添加剂对食品的污染	(193)
169. 食品的生物性污染	(194)
170. 食品的霉菌污染	(195)
171. 食品的感染性中毒	(197)
172. 食品的细菌毒素中毒	(198)
173. 食物的砷中毒	(199)
174. 食物的有机磷中毒	(200)
175. 食物的有机汞中毒	(200)
176. 食物的有机氯中毒	(201)
177. 食物的有机氟中毒	(201)
178. 毒蘑菇中毒	(202)

179. 扁豆角 (四季豆) 中毒	(202)
180. 发芽土豆中毒	(202)
181. 发霉甘蔗中毒	(203)
182. 烂白菜中毒	(203)
183. 桐油中毒	(204)
184. 含氰贰果仁中毒	(204)
185. 发霉小麦中毒	(205)
186. 木薯中毒	(205)
187. 黑斑甘薯中毒	(206)
188. 白果中毒	(206)
189. 苍耳中毒	(208)
190. 苦瓠子中毒	(207)
191. 植物日光性皮炎	(207)
192. 河豚鱼中毒	(207)
193. 含高组胺鱼类中毒	(208)
194. 烂螃蟹死甲鱼中毒	(208)
195. 鳝鱼中毒	(208)
196. 动物甲状腺中毒	(209)
197. 肉毒中毒	(209)
198. 病死畜禽肉中毒	(210)
199. 臭鸡蛋中毒	(210)
200. 饮食防癌“十要”	(211)
附: 本书数据依据及主要参考资料索引	(211)

一、粮油篇

1. 精米细面——利弊参半

随着生活水平的不断提高，人们喜欢食用精米细面，精米细面做出的食品，洁白晶莹，细腻可口，色、香、味俱佳，容易激起食欲，便于咀嚼、下咽、消化。但是应该看到，它们也有着不容忽视的弊端，那就是营养价值相对地较低。

首先，我们看一看稻米和麦粒的结构。精米细面是分别由稻米和麦粒加工而成的。稻米和麦粒一样，都是由表皮、糊粉层、胚乳和胚四个部分构成，而各种营养成分在各部分并非是均匀分布的。据分析，在粮粒外层的表皮、糊粉层和胚中富含着蛋白质、脂肪、多量的B族维生素以及粗纤维、磷、铁、钾、镁、钙等矿物质；而在粮粒内部的胚乳（即米仁或麦仁）部分，主要成分是淀粉，其它营养素却很少。在碾米或磨面时，存在于稻米或麦粒外层的维生素、矿物质、粗纤维等营养素将随表皮、糊粉层、胚芽部分的过筛，当作米糠或麸皮而被除去。米、面加工越细，随之损失的营养素就越多。因此，精米细面虽然色泽洁白、口味较好，但其营养素却主要是淀粉和一部分蛋白质，而矿物质、维生素和粗纤维等，则较粗米粗面明显减少。

其次，我们看一看精米细面和粗米粗面所含各种营养素的具体数字对比。下表是经过营养学专家们对各500克不同米面所作的科学分析得出的结果。

品 种 项 目	糖 类 (克)	粗 纤 维 (克)	蛋 白 质 (克)	矿 物 质 (克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	维 生 素 (毫 克)			热 能 (千 卡)
							B ₁	B ₂	烟 酸	
精 白 米	390	1	35	2.5	50	6.5	0.05	0.25	5	1725
标 准 米	390	2	40	5	100	12.5	1.2	0.3	8	1730
高 强 粉	390	1	42	4	125	13	1.2	0.35	10	1750
标 准 粉	380	3	50	5.5	190	21	2.3	0.55	12.5	1770
玉 米 面	350	7.5	44	9.5	95	17	1.55	0.5	10	1800
小 米	370	8	45	6.5	145	23.5	3.0	0.55	4.5	1810

从上表中不难看出，精米精面的营养成分是远不及普通米、标准粉及有些粗粮那样种类齐全和含量较高的，尤其是维生素B₁含量的差距更为显著。如果长期只吃精米细面，往往会带来食欲减退、四肢无力，甚至发生脚气病等营养缺乏性疾病。

2. 奇稻异米——粮药兼备

一提到大米，很多人都会想到白色的颗粒。其实，纵观整个稻米世界，它们的颜色并不单调，功能也是多种多样的。

我国云南省的石屏所产的稻米是紫色的，贵州省的玉屏生产的稻米则是黑色的，而江苏省常熟所产的一种稻米向有“血糯”之称。此外，个别地区还有生产绿米的。大米在我国不仅仅是人们的主粮，还有一些大米兼有药效。例如，云南的紫米和江苏的“胭脂赤”，米中含有丰富的铁质，有明显的补血功效，妇幼老弱病者常以此米熬粥食用以滋补。云南紫米还有“接骨糯”的美称，把它加入跌打中草药，敷在

患处，接骨效果良好。

不同地区不同品种的稻米，还有着不同的味道和特点。例如，广东增城的“丝苗”米、江西石城的“贡米”、天津小站的“油米”，米粒细长，米色润泽，做出饭来软滑味甘，以味道甜美而著称；我国南方生产的一种“玻璃翠”和北方生产的“京畿稻”，米粒晶莹透明，以味道鲜美而驰名；湖南的江永香米、陕西的香禾、安徽的夹沟香稻、福建的过山香、云南的香糯等，都属于著名的香米，不但在煮饭时香飘四邻，而且在稻花盛开时也香气袭人，为人们所称道。

3. 玉米——抗癌保健粗粮

当前，人们对精米精面倍加青睐，而对于看来有些“粗”和“土”的玉米越来越不屑一顾了。其实，粮食的营养价值并不与它的经济价值成正比，却往往是粮食精度越大，加工越细，其营养素（尤其是维生素和矿物质）的损失就越多。长期食用精品就会给身体健康带来不利的影响。西方（特别是美国）也曾走过追求精制食品的道路，结果糖尿病、肥胖症、心血管病、结肠癌等“富贵病”患病率大大提高。在尝到这个苦头后，目前美国又兴起了玉米食品热，连总统里根早餐也要进食一些玉米片汤。

玉米为什么又成为热门食品呢？这是因为，人们对它的价值有了新的认识。玉米的营养十分丰富，每百克玉米中含蛋白质8.5克，脂肪4.3克，糖类72.2克，钙22毫克，磷210毫克，铁1.6毫克，还含有胡萝卜素、B₁、B₂和烟酸等维生素。它所含的脂肪为精米精面的4~5倍，而且富含不饱和脂肪酸，其中50%为亚油酸，还含有谷固醇、卵磷脂、维生

素E等，能降低血清胆固醇，防止高血压、冠心病、心肌梗塞的发生，并具有可延缓细胞衰老和脑功能退化等作用。

医学家们的最新研究还证明，玉米具有抗癌作用。这是因为：（1）粗磨玉米面中含有大量的赖氨酸，这种赖氨酸不但能抑制抗癌药物对身体产生的毒副作用，还能控制肿瘤的生长。（2）玉米中含有一种抗癌因子——谷胱甘肽，这种物质能用自身的化学“手铐”铐住致癌物质，使它失去毒性，然后通过消化道把它驱出体外。（3）玉米中含有硒和镁，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到分子氧的供应，从而被抑制；镁一方面也能抑制癌细胞的发展，另一方面能使体内废物尽快排出体外，从而起到防癌作用。（4）玉米还含有较多的纤维素，能促使胃肠蠕动，缩短食物残渣在肠内的停留时间，并把有害物质带出体外，从而对防止直肠癌具有重要意义。

可见，玉米虽然价格低廉，但其对于保持人体营养平衡，使人健康长寿，却不无重要作用。摒弃看不起玉米的偏见，让它回到餐桌上来吧！

4. 荞麦——降压强心食品

世界上的美馐佳肴、山珍海味成千上万，不胜枚举，然而谁也想不到，荞麦和薯类制品却会经常在日本列岛宫殿里的御膳上出现，成为日本天皇裕仁喜爱的食品。

为什么裕仁天皇喜爱上这看似粗俗的食品了呢？我们先来看一看荞麦的营养价值：

荞麦，别看它其貌不扬，营养却是粮食作物中的佼佼者。它含有的蛋白质不仅不低于大米和白面，而且其中的赖氨酸和精氨酸含量还都超过米面，这是人体（尤以儿童）两种

不可缺少的必需氨基酸。荞麦含有脂肪2~3%。其中对人体有益的油酸、亚油酸含量很高，这两种脂肪酸在人体内起着降低血脂的作用，也是一种重要激素——前列腺素的重要组成部分。同时，荞麦面中含有的维生素B₁不比白面少，而维生素B₂和烟酸含量，则明显地高于白面。荞麦面中还含有其它粮食中很少具有的芦丁成分，烟酸和芦丁具有降低血脂和胆固醇以及保护血管的重要作用，是治疗心脑血管病的良药。荞麦面中还含有较多的矿物质，特别是磷、铁和镁，这些物质对维持人体心血管系统和造血系统的正常生理功能具有重要意义。荞麦面虽然色泽不佳，但是做成扒糕和面条，佐以麻酱或羊肉汤，别有一番风味。

荞麦性味甘平，具有下气利肠、清热解毒的功能。《本草纲目》载，它能“降气宽肠，磨积滞，消热肿风痛，除白浊白带，脾积泄泻。”所以常食荞麦面，可以宽肠降气，健胃止痢，降低血压。此外，荞麦面还可外用，用来治疗“丹毒”、“疮肿”等；荞麦叶捣烂外敷，也可用于外伤及紫癜、眼底出血的止血；荞麦秧、叶含有较多量的芦丁，以其做食品或煮水常服，可预防高血压引起的脑溢血。

从以上分析不难看出，日本裕仁天皇把荞麦作为喜爱的长寿食品决不是偶然的、盲目的。

食用荞麦食品应该注意：一是一次不可吃得过多，否则会造成消化不良；二是肿瘤患者应该忌食，否则会引起病情加重。

6. 大豆——营养之花、豆中之王

大豆是我国的特产，主要的油料作物之一。其品种很多，根据外皮颜色可分为黄色大豆、青色大豆、黑色大豆、

褐色大豆四类，其中以黄豆为主。大豆（黄豆），由于其含有丰富的营养，故有“豆中之王”、“营养之花”的美称，尤其因含有大量的蛋白质，而且这些蛋白质在质和量上都可与动物蛋白媲美，所以又有“植物肉”、“绿色乳牛”之誉。

大豆（黄豆）的营养全面而丰富。首先，它含有约35~40%的蛋白质，比瘦猪肉的蛋白质高一倍多，而且这些蛋白质与鸡蛋、肉、奶中的蛋白质相似，含有人体必需的氨基酸，它们组成的比例也与人体需要的比例较为接近。尤其是它富含赖氨酸，可以补充谷类食品赖氨酸不足的缺陷。第二，它含有18~20%的优质脂肪，它比动物性脂肪优越之点在于：它富含油酸及亚油酸，这类不饱和脂肪酸具有降低胆固醇的作用，对于防止血管硬化、高血压和心脏病大有裨益；它还含有较多的卵磷脂，对神经系统的发育和保健有重要意义。第三，每百克黄豆中含钙约367毫克、磷571毫克、铁11.0毫克，分别为瘦猪肉的33倍、3倍和4倍多，对正在生长发育的儿童和易患骨质疏松的老年人，以及缺铁性贫血患者，特别相宜。它还含有人体必需的钾、钠等无机盐及其它多种微量元素。第四，它含有多种维生素，尤其B族维生素比较丰富，每百克中含维生素B₁0.79毫克、B₂0.25毫克、烟酸2.1毫克。第五，大豆（黄豆）纤维素富含皂甙，它能吸收胆酸，从而促进胆固醇的代谢，有助于减少胆固醇的存积和心血管的健康。

大豆（黄豆）除了具有营养上的种种优点外，还有较高的药用价值。李时珍指出，大豆能“治肾病，利水下气，制诸风热，活血，解诸毒。”黄豆食疗常用的方剂有：黄豆一把，与干香菜5克（或葱白3根），白萝卜3片，水煎温

服，可防治感冒；黄豆适量放水中浸软，加白矾少许，共捣烂如泥，外敷患处。可治疗疮疗肿；黄豆皮烧灰研末，以开水送服（日服2次，每服15克），可治疗腹泻；每日以黄豆皮20克，水煎，分3次服，可治疗习惯性便秘等等。

大豆的优点虽然很多，但是也有短处：生大豆中含有几种对人体有害的物质，如胰蛋白酶抑制物、红血球凝集素等，它们影响营养成分的消化吸收。但是，这些有害物质都怕热，随着加热程度和食用方法的不同，这些物质可遭到不同程度的破坏，并能提高其营养成分的利用程度。据测定，大豆炒着吃，其蛋白质消化率仅达50%；整粒煮熟吃，蛋白质消化率为65.5%；而做成豆腐食用，其蛋白质消化率可达92~96%。因此，食用大豆（黄豆），最好加工成豆腐、豆浆、腐竹、素鸡、豆豉等豆制品后再吃。

6. 红薯——健身长寿地瓜

红薯，又有白薯、甘薯、番薯、山芋、地瓜等名称。它不但在我国种植和食用很广泛，而且在世界上是被公认的价廉味美、粮菜兼用、老少咸宜的健身长寿食品。

何以说它是健身长寿食品呢？一是因为它含有丰富的营养物质，据化学分析，每公斤红薯中含糖类256克，蛋白质15克，钙156毫克，磷174毫克以及多种维生素，尤以胡萝卜素含量极为丰富，是粮食和蔬菜中的佼佼者。二是因为它含有一种具有特殊功能的粘蛋白，这种粘蛋白不但能维持人体心血管壁的弹性，阻止动脉硬化发生，使皮下脂肪减少，防止肝肾中结缔组织萎缩，预防胶原病发生，而且对呼吸道、消化道、关节腔和浆膜腔也有很好的润滑作用。三是它含有较多的淀粉和纤维素，人食入后，能在肠内大量吸收水分增加