



食物虽小功效大，吃对食物少生病

《黄帝内经》：谷肉果菜，食养尽之



小食物 大功效



XIAOSHIWU
DAGONGXIAO

100种食物的健康密码

折改梅◎主编

家家必备的
教你学会吃
最新读本

食物是最好的医药



化学工业出版社
米立方出版机构



新编高中教材·地理必修2

《普通高中地理课程标准》



小食物 大功效

《普通高中地理课程标准》

高中地理必修2

高中地理必修2

高中地理必修2



高中地理必修2



小食物 大功效

折改梅◎主编



化学工业出版社

米立方出版机构

·北京·

内容提要

司空见惯的各种食物，其功效不可小觑！

怎样吃更营养、更健康、更适合您的体质？请专家来给您答疑解惑吧！

本书由北京中医药大学的专家执笔，介绍了近百种常见食品的营养秘密、健康功效、妙方妙用等等。不仅将小食物的各种营养素为您一一讲述，同时还结合中医营养学的内容，教给您怎样根据自己的体质来调整饮食。本书适合关注自己和家人健康的您来阅读，相信您读过之后，一定会对身边的各种食物有了新的认识，从而更加明明白白地吃出健康！

图书在版编目（CIP）数据

小食物 大功效 / 折改梅主编. —北京：化学工业出版社，2009.7

ISBN 978-7-122-05749-5

I. 小… II. 折… III. ①食品营养-基本知识②食物疗法-基本知识 IV.R151.3 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第083314号

责任编辑：贾维娜

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：周梦华

出版发行：化学工业出版社 米立方出版机构

（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/26 印张 9 字数 234千字 2009年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.80元

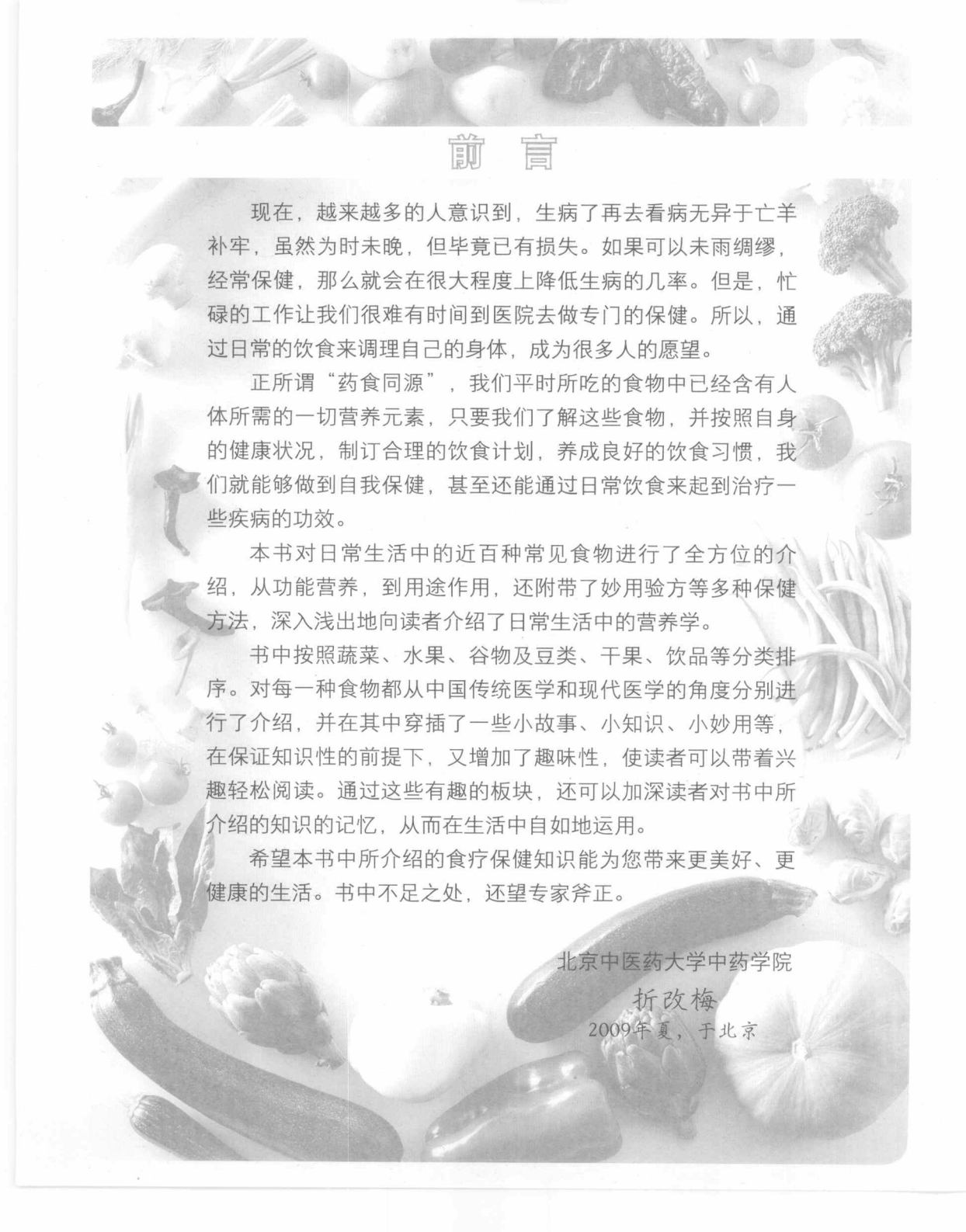
版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编：折改梅

副 主 编：马晓霞 王双艳

编写人员：陈巧莲 吕艳春 付晓蕊 翁稚颖
吴宇峰 李奕欣 李东宸



前 言

现在，越来越多的人意识到，生病了再去看病无异于亡羊补牢，虽然为时未晚，但毕竟已有损失。如果可以未雨绸缪，经常保健，那么就会在很大程度上降低生病的几率。但是，忙碌的工作让我们很难有时间到医院去做专门的保健。所以，通过日常的饮食来调理自己的身体，成为很多人的愿望。

正所谓“药食同源”，我们平时所吃的食物中已经含有人体所需的一切营养元素，只要我们了解这些食物，并按照自身的健康状况，制订合理的饮食计划，养成良好的饮食习惯，我们就能够做到自我保健，甚至还能通过日常饮食来起到治疗一些疾病的功效。

本书对日常生活中的近百种常见食物进行了全方位的介绍，从功能营养，到用途作用，还附带了妙用验方等多种保健方法，深入浅出地向读者介绍了日常生活中的营养学。

书中按照蔬菜、水果、谷物及豆类、干果、饮品等分类排序。对每一种食物都从中国传统医学和现代医学的角度分别进行了介绍，并在其中穿插了一些小故事、小知识、小妙用等，在保证知识性的前提下，又增加了趣味性，使读者可以带着兴趣轻松阅读。通过这些有趣的板块，还可以加深读者对书中所介绍的知识的记忆，从而在生活中自如地运用。

希望本书中所介绍的食疗保健知识能为您带来更美好、更健康的生活。书中不足之处，还望专家斧正。

北京中医药大学中药学院

折改梅

2009年夏，于北京

目录

蔬菜类 ...1

白菜 /2

小白菜 /4

卷心菜 /6

菠菜 /8

莴笋 /11

芹菜 /13

韭菜 /15

绿豆芽 /18

花椰菜 /20

芦笋 /23

茄子 /26

番茄 /28

莲藕 /31

萝卜 /34

胡萝卜 /37

香菇 /39

金针菇 /41

木耳 /44

银耳 /46

海藻 /49

紫菜 /50

海带 /53

丝瓜 /55

苦瓜 /58

黄瓜 /60

冬瓜 /61

南瓜 /64

甘薯 /66

土豆 /68

辣椒 /70

大蒜 /72

姜 /75

紫苏 /77

香菜 /79

水果类 ...81

苹果 /82

梨 /84

桃子 /86

葡萄 /87

西瓜 /90

草莓 /91

樱桃 /94

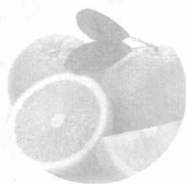
枇杷 /97

石榴 /99

桑椹 /101

山楂 /102

红枣 /105



猕猴桃 /107
无花果 /109
柿子 /111
橘子 /113
橙子 /116
柚子 /117

柠檬 /120
金橘 /122
菠萝 /123
香蕉 /125
木瓜 /128
芒果 /130

杨梅 /132
桂圆 /134
火龙果 /136
李子 /137
榴莲 /139

谷物及豆类 ...143

小米 /144
玉米 /146
薏苡仁 /148

绿豆 /149
大豆 /151
黑豆 /153

荞麦 /155
燕麦 /158

干果类 ...160

花生 /161
核桃 /164
开心果 /166
腰果 /167

葵花子 /168
南瓜子 /170
板栗 /171
松子 /173

榛子 /174
杏仁 /176
芝麻 /178

饮品类 ...180

绿茶 /183
红茶 /186
乌龙茶 /189
普洱茶 /192

花茶 /194
咖啡 /196
葡萄酒 /198
牛奶 /199

酸奶 /203
豆浆 /205
蜂蜜 /208

其他类 ...214

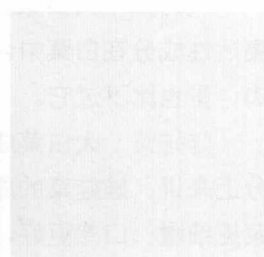
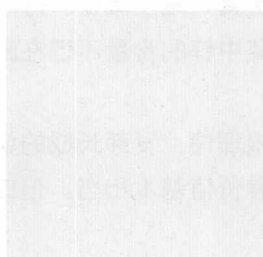
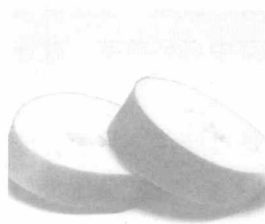
狗肉 /215
鸡肉 /217
鸡蛋 /219

猪血 /222
阿胶 /224
枸杞 /226

香油 /227



蔬菜类





白菜



●● 白菜是我国主要食用蔬菜之一。特别是在北方的秋、冬、春三季，它在老百姓饭桌上占有相当大的比例。民谚中对白菜也有“种一季，吃半年”的说法。白菜在全国各地均有栽培。除大白菜之外，春天的黑白菜和油菜，夏天的小白菜，秋天的洋白菜和瓢菜，也都属于同一个家族，如今我国的白菜品种已多达500余种。



营养小秘密 ●●●

中医认为，大白菜性平微寒，味甘，入大肠、胃经，有通利肠胃、清热除烦、消食养胃的功效，主治口渴、肺热、咳嗽、咽干、头痛、痔疮出血、大便干结等病症。

小知识

娃娃菜、大白菜与小白菜

近几年，从日本引种到中国的娃娃菜行情一路看涨。娃娃菜的外形是大白菜的缩小版，约是大白菜的1/4大小，但是它价格昂贵，3小棵就卖四五元钱。娃娃菜、大白菜、小白菜营养价值哪个更好呢？

共同点：三者均来自十字花科，而且都富含维生素和钙磷矿物元素。

大白菜 大白菜富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、磷、铁等。特别是抗癌活性成分在白菜中含量较高。另外，大白菜中锌的含量不但在蔬菜中名列前茅，就连肉、蛋也比不过它。

娃娃菜 大白菜成熟收割后，用土把菜根埋住，发芽长成的就是娃娃菜。从营养成分上来讲，娃娃菜的成分类似于大白菜，营养价值基本相当。但口感上，娃娃菜比大白菜更细嫩，口感更好。

小白菜 小白菜的钙、磷等元素含量较高，能促进骨骼发育，特别是胡萝卜素含量是大白菜的74倍。而且，B族维生素含量也比较高。



大白菜营养丰富：蛋白质的含量相当于鸭梨的14倍、苹果的7倍。维生素C的含量相当于鸭梨的8倍、苹果的4倍。美丽的番茄虽然维生素含量十分丰富，但也只是白菜的1/2。每100克大白菜中约含钙43毫克，一杯熟的大白菜汁含有与一杯牛奶一样多的钙。

大白菜的健康功能有很多。

- ① 大白菜中水的含量很高（约95%），热量却极低，是减肥的佳品。
- ② 大白菜中含有大量的粗纤维，被称为“第七营养素”。它能促进胃肠蠕动，助消化，促进排便；并且能稀释肠道内毒素，既可以防治便秘，又有助于营养的吸收，对预防肠癌也有着显著的作用。
- ③ 大白菜中含有的吲哚-3-甲醇，能帮助人体分解一种雌性激素，这种雌性激素与乳腺癌的发病有关，所以女性常吃大白菜，可减少乳腺癌的发病率。
- ④ 大白菜还含有微量元素硒和钼元素。硒能阻断亚硝酸等致癌物质在人体内的生成，达到预防癌症的目的。钼对人的心脏有益，人每天钼的摄取量应该是210~460微克，能防止发生地方性心肌病和血管病。

小妙方，大功效 ●●●

- ① 治伤风感冒，老白菜根煎汤；
- ② 治气管炎，白菜、大葱、生姜煮食；
- ③ 止鼻出血，鲜白菜花揉团塞鼻；
- ④ 解酒醉，白菜籽研末，温水冲服。

健康小提示 ●●●

腐烂的白菜不可食：在细菌的作用下，腐烂后的白菜会产生有毒的亚硝酸盐，它会引起血液里低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，使血液失去携带氧的能力，造成人体缺氧而引起中毒。长期食用腐烂的白菜，可能会诱发癌症。



2001年冬天白菜的故事

2001年冬季，我国一些地区暴发了流感，患病人数是往年的5倍。流行病调查发现，在流感的发病人中儿童和成年人的数量所占比例显著，而老年患者的人数却和往年没有明显变化。结果研究表明，由于老年人冬天的餐桌上没有缺过白菜，而白菜具有清肺化痰、止嗽的功效，能增强人体的免疫力，故对感冒有一定的预防和治疗效果。

我国民间也流传着很多巧用大白菜来治疗感冒的方法，如白菜干根加红糖、姜片，用水煎服，或用白菜根3个，大葱根7个，水煎，加红糖，趁热饮服，盖被发汗，感冒即愈。

小白菜



●● 小白菜又叫青菜、油白菜、鸡毛菜，它质地柔嫩，味道清香，维生素和矿物质的含量在蔬菜中最为丰富。



营养小秘密



中医认为，小白菜性凉，味甘；有清热解毒、除烦解渴、行气祛瘀、消肿散结、养胃生津、通利胃肠、利尿通便的作用，可用于肺热咳嗽、丹毒、身热口渴、胸闷、心烦、便秘、腹胀等病症。因其性凉，故脾胃虚寒、大便溏薄者不宜食用小白菜。

营养专家指出，小白菜中还含有以下几种营养成分。

粗纤维：可防止血液中胆固醇的形成，促使胆固醇代谢后产生的胆酸排出体外，预防动脉粥样硬化，保持血管弹性；有利于大肠内毒素的排出，起到防癌抗癌的作用。



维生素C：体内会产生具有抗癌作用的“透明质酸抑制物”，使癌细胞丧失活力。

钙和磷：促进骨骼的发育，可以加强人体的新陈代谢和增强机体的造血功能。因为小白菜中富含矿物质钙，所以它是由于维生素D缺乏而引起的骨软、发秃、佝偻病的患者理想的食用蔬菜；最有效促进钙吸收的烹饪方法就是将小白菜煮汤后食用。

维生素B₁和维生素B₆：缓解精神紧张，有助于减压，保持心态平静。

小妙方，大功效 ●●●

炒小白菜

原料

小白菜600克，食用油及调味料食盐、味精、姜等各适量。

制作

① 小白菜去掉根部，摘干净后在清水中浸泡10分钟，冲洗干净、沥去水分。

② 炒锅在大火上烧热后，倒入食用油，快烧开后，放入姜，煸香后，将小白菜下锅，连续翻炒，加入调味料，熟后即可出锅。

作用

增强食欲。

健康小提示 ●●●

依据形态、生物学特性、栽培特点等，可将小白菜分为秋冬白菜、春白菜和夏白菜等类型不同的品种。一月～三月是小白菜上市及食用的最佳季节，这个时期的小白菜在适口性、安全性、营养性等方面都优于其他时期。

在冬季温度较低时，小白菜中的碳水化合物会转化为糖，油脂、可溶性蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂的含量增加，营养价值高，带有甜味，清香鲜美可口。因此，冬季也是食用小白菜的较佳时期。

小白菜不宜生食，烹饪的方法很多，在制作菜肴时，炒、熬时间不宜过长，熟后应及时出锅，以免损失营养；食用小白菜汤有利于减肥。

鲜嫩的小白菜适宜在0℃左右的条件下贮藏，贮期3～4周；湿度以85%～90%为宜。不可将洗过的小白菜在冰箱里保存太长的时间，以免导致腐烂。



卷心菜



●● 卷心菜别名球甘蓝、圆白菜或洋白菜，是含热量很低、饱腹感较强的一种蔬菜。因其具有抗癌和美容的功能，有“抗癌明星”的美称。

卷心菜来自地中海地区，和大白菜一样是四季佳蔬。特别值得注意的是卷心菜中富含叶酸，贫血患者或者孕妇可以多食卷心菜。

德国人认为卷心菜是“菜中之王”，他们用卷心菜治病的“偏方”就像中国人用萝卜治病一样常见。

外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛牙痛者等都可以多食卷心菜。



营养小秘密

中医认为，卷心菜味甘、性平，无毒，归脾、胃经。有补骨髓、润脏腑、利关节、壮筋骨、祛结气、清热止痛的作用。常用于关节屈伸不利、胃脘疼痛、睡眠不佳、多梦易睡、耳目不聪等病症。

营养专家指出，卷心菜含有大量的纤维素、碳水化合物、维生素、微量的矿物质元素等营养物质。科学研究表明，每天补充1片维生素，不如每天吃50克卷心菜。

维生素U：能促进溃疡面的愈合，有保护黏膜细胞的作用，对胃炎、胃溃疡的预防、治疗效果较好。

铬：具有调节血糖和血脂的作用。

异硫氰酸酯：有特殊的香味，对乳腺癌、结肠癌和肝癌预防效果很好，其防癌功效仅次于大蒜；对防治心脑血管疾病也有很重要的作用。

吲哚衍生物：有降低人体内雌激素水平的作用，能够有效预防乳腺癌。

植物杀菌素：可以预防感冒，有抑菌消炎的作用，对牙痛、咽喉肿痛、外伤肿痛、蚊虫叮咬、胃痛等病症有一定的治疗效果。

卷心菜还可以刺激女性分泌一种雌性激素，从而促进青春期女孩的乳房发育，防止



中年后乳房发生萎缩。卷心菜还有美容润肤的作用，可以减少雀斑；卷心菜中含有的抗氧化成分还有延缓衰老的神奇功效。

小妙方，大功效

1. 卷心菜止痛

原料 新鲜卷心菜叶600克，红糖适量。

制作 将卷心菜叶洗干净切碎，捣烂取汁，用红糖调味后服用。

作用 每天早晚各1次，持续服用半个月。可以有效减轻胃溃疡引起的腹部疼痛。

2. 促进溃疡面的愈合——酸辣卷心菜

在烹炒卷心菜的过程中，依个人口味加入适量的醋、辣椒，再放入其他调味料调味，能做成可口的酸辣卷心菜。经常食用，可以促进溃疡面的愈合，特别适合胃溃疡患者食用。

健康小提示

1. 卷心菜的叶子抗氧化作用最强

卷心菜的叶子能够吸收人体皮肤的衰老成分，还能促进皮肤的血液循环。另外，如果卷心菜的叶子越多、越嫩，它的抗氧化的作用就越强。

2. 卷心菜生吃才抗癌

长时间的烹调会破坏卷心菜中的抗癌物质，所以生卷心菜的抗癌活性更好。

3. 食用卷心菜前浸泡

食用卷心菜前，一定要将其清洗干净，防止农药残留。具体方法是：先将卷心菜切开，在清水中浸泡半小时后，再用清水冲洗3~5次。

4. 卷心菜冰箱冷藏后营养更好

研究发现，卷心菜在冷藏条件下可以继续生长，因此经过冷藏保存的卷心菜中维生素C的含量要比新鲜的卷心菜更丰富。

5. 孕妇、肥胖症患者、消化道溃疡患者、动脉硬化患者、胆结石症患者等最适合食用卷心菜。脾胃虚寒、泄泻以及小儿脾弱者则不宜食用。



菠菜



●● 菠菜还有一个名字是波斯菜，它原产于伊朗，唐代时我国已有栽培。中国人称菠菜为“红嘴绿鹦哥”、波斯菜、赤根菜。古代阿拉伯人称它为“蔬菜之王”。

菠菜中不仅含有大量的 β -胡萝卜素和铁，也是维生素B₆、叶酸、铁和钾的极佳来源，故有“营养宝库”的美誉。



营养小秘密 ●●●

中医认为，菠菜性凉，味甘辛，无毒；归大肠、胃经。有补血止血、利五脏、调中气、通血脉、止渴、通肠导便、滋阴平肝、助消化的作用，可以用于高血压、头痛、目眩、风火赤眼（急性结膜炎）、糖尿病、便秘、消化不良、跌打损伤、衄血、便血等病症。

营养专家指出，菠菜含有胡萝卜素、钙、铁、钾、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、叶黄素、叶酸等营养物质，其中胡萝卜素、叶酸、维生素B₁、维生素B₂、钙的含量在蔬菜中名列前茅。菠菜也是铁、镁、钾和维生素A的优质来源。

很多人误以为叶酸是孕妇的“专利”，因为其有利于胎儿大脑神经的发育，防止出现畸胎。实际上叶酸对于男性来说也是健身强体的必需元素。实验表明，每100克菠菜有叶酸347微克，名列蔬菜之首。菠菜中3种不饱和脂肪酸，与叶酸可以一起提供肌肉生长所需要的能量，加强肱二头肌收缩力量，减少脂肪，增加肌肉，因此练健美的男士也应该多吃。

小知识

草酸

草酸腐蚀性很强，在遇热后还能腐蚀金属，有损身体健康。

草酸很容易和钙、钾离子结合，形成草酸钙、草酸钾结晶。这些结晶不溶于水和胃肠液，妨碍人体对钙的吸收，对人体健康有很大影响。



小知识

含有叶酸的食物

叶酸是从菠菜叶中提取纯化的维生素B复合体，它有促进骨髓中幼细胞成熟的作用，如果体内缺少叶酸，可发生红细胞的异常、未成熟细胞的增加和白细胞减少等疾病。迄今发现绿色蔬菜中叶酸的含量较高。

富含叶酸的食物有以下几类。

蔬菜：菠菜、番茄、生菜、小白菜、油菜、香菜、雪里蕻、胡萝卜、花菜、扁豆和蘑菇。

水果、干果：橘子、胡桃、葡萄、梨、猕猴桃、樱桃、香蕉、桃、杏、栗子、山楂、红枣。

动物的肝脏、禽、蛋等。

谷类、豆类、坚果类食品：米糠、小麦胚芽、糙米、瓜子、黄豆、花生仁、蚕豆。

另外，酵母中的叶酸含量也较高。

维生素K：防止皮肤和内脏的出血；增加人体对钙质的吸收，防止骨质疏松。

小知识

含有维生素K的食物

维生素K摄入不当会导致凝血功能不正常，发生鼻出血、皮下淤血、尿血、胃出血等症状，所以，从日常食物中摄取维生素K是最安全有效的。而绿色蔬菜中维生素K的含量最高。

富含维生素K的食物有：菠菜、油菜、胡萝卜、番茄、南瓜、西兰花、花椰菜、苹果、橘子、桃、蛋黄、红花油、大豆油、鱼肝油等。

胡萝卜素：保护视力和上皮细胞的健康，降低视网膜病变的危险；提高机体免疫力，促进生长发育。

铁：菠菜中铁元素对缺铁性贫血有明显的改善作用，可使患者面色红润、光彩照人。菠菜中还含有大量维生素E和硒等抗氧化剂，具有增强青春活力的作用，因此被推崇为“养颜佳品”。