



100种 健康食物 排行榜

◎刘青 编著

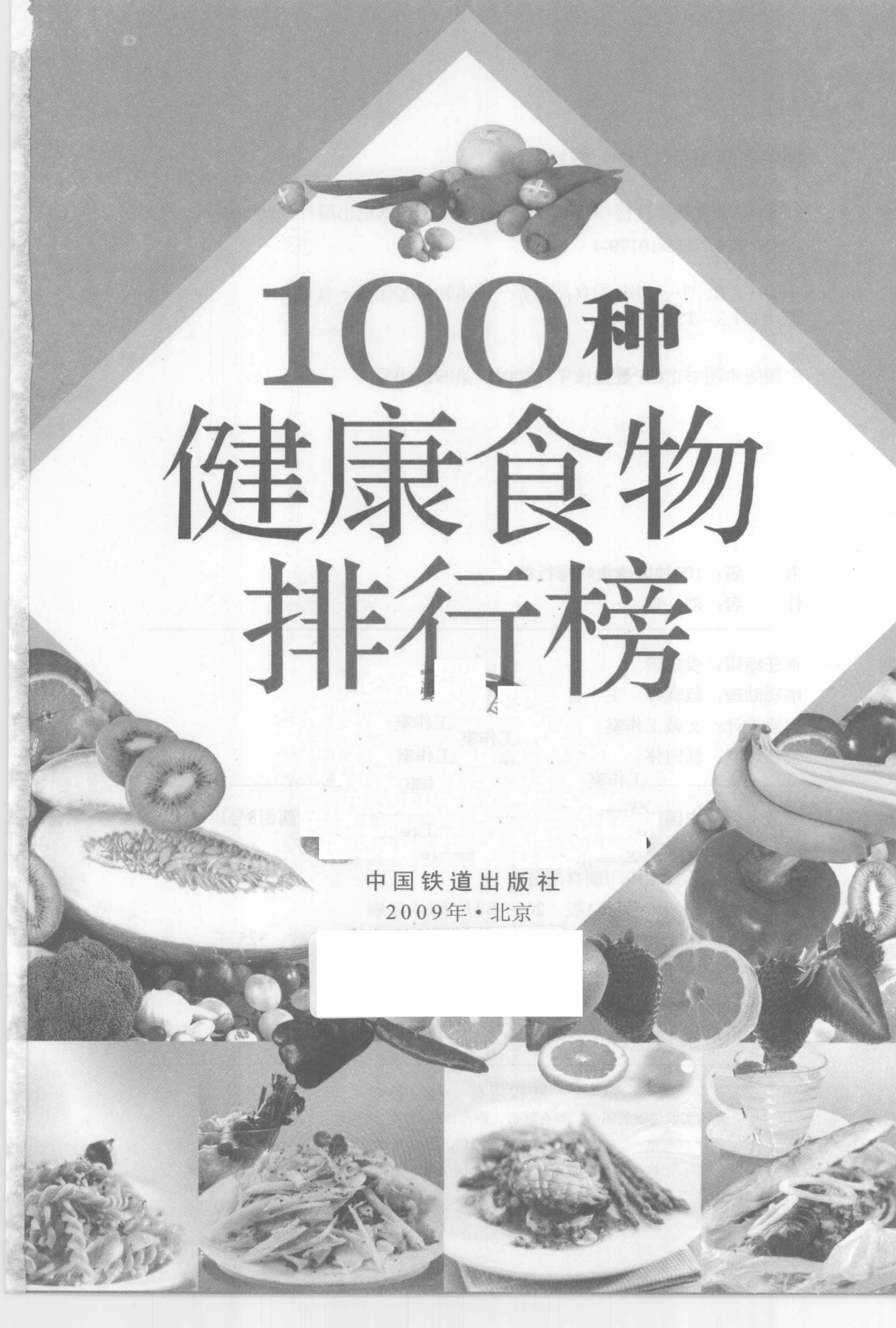
中国铁道出版社



100种 健康食物 排行榜

文惠 编著

中国轻工业出版社



100种 健康食物 排行榜

中国铁道出版社
2009年·北京

图书在版编目(CIP)数据

100种健康食物排行榜/刘青编著. —北京: 中国铁道出版社, 2009.7

ISBN 978-7-113-10179-4

I. 1… II. 刘… III. ①食品营养—基本知识②保健—食谱
IV. R151.3 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第098650号

书 名: 100种健康食物排行榜
作 者: 刘 青

责任编辑: 娄建国
编辑助理: 范晓婷 王 菁
封面设计: 文诚工作室
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市宣武区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

开 本: 700mm×1 000mm 1/16 印张: 16.75 字数: 325 千

印 数: 1~5 000册

书 号: ISBN 978-7-113-10179-4/C·119

定 价: 29.8元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电(010)51873170, 路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010)63549504, 路电(021)73187

前

言

“对症下药”是常识，但如今，仅仅对症下药还不够。近几年，科学家指出，“人类基因组图谱成功绘制之后，一项以基因组为基础的营养学研究将给疾病治疗带来一场变革。”的确，食疗是现在人们最关注的话题之一，由于其健康、自然、无副作用的特点深被人们所推崇。

俗话说“老人之性，皆厌于药，而喜于食。”而现在，人们由于工作压力大，大多数人尤其是白领都处在“亚健康”状态，我们要改变这种状况，需要健康、要活力、还要自然。因此，“厌于药，而喜于食”的情况已经不是老年人的问题了，那么，如何使“食”具有药性，就是食疗的奥秘所在了。

食疗一直是中国传统饮食文化中的一个瑰宝，它既有药物的防病治病作用，又具有中国美食色、香、味、形的特点。食疗就是利用食物来影响机体各方面的功能，使机体获得健康或愈疾防病的一种方法。我国最早的药学专著《神农本草经》中就有关于食物疗法的记载，而汉代伟大的医学家张仲景非常重视食疗的应用，发现了许多食物的药性作用。近年来，随着人民生活水平的提高，集养生、预防、治疗、康复作用为一体的天然饮食，即“绿色”健康食物日益受到人们的推崇。

一般来说，各类天然的蔬菜和水果中，都含有各种有助于分解各类毒素，同时还能够对抗癌症的酶，以及丰富的维生素及矿物质。而食疗是中国人的传统习惯，人们可以通过饮食达到调理身体、强壮体魄的目的，所以食疗是一种易懂实用的健体之道，但食疗需长期坚持才有用。

中医历来强调“药疗不如食疗”，食疗具有以下几大突出的优点：

1. 食疗不会产生任何毒副作用，而长期服用药物，会产生各种副作用和依赖性，而且还可能对人体健康造成影响。

2. 食物通常都是我们日常生活中不可或缺的最平凡和自然的物质，它们价格低

廉并且美味，人们在日常用餐中便可达到预防和治病的目的，这又是昂贵的医药费所无法比拟的。

3.食疗还有无痛苦的优点，让人们在享受美食的过程中祛除病痛，避免了打针、吃药，甚至手术所带来的痛苦。

《100种健康食物排行榜》一书分门别类地向人们介绍了哪些食物具有排毒美白的作用，哪些食物具有增强免疫力的作用，哪些食物具有抗衰老的作用，哪些食物具有促进新陈代谢的作用，哪些食物又具有调节慢性病的作用。每章都有20种常见食物，共五章，语言描述详细、通俗易懂。

本书对于崇尚自然调理身体的人们来说，具有很强的专业性、可读性和实用性。而且，本书不仅讲述了食物的潜在功能，还介绍了食物的挑选、清洗、烹饪、搭配等方面的实用性知识，并给予建设性的饮食指导，是一本不可多得的健康养生、调节病情的书。

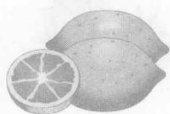
目 录



第一章 20种排毒美白的健康食物排行榜

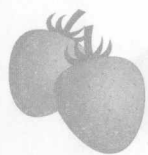
第一节：排毒美白的健康蔬菜

1. 黄瓜——清热利水、解毒美白、调整肠胃 / 2
2. 白萝卜——降低血脂、消炎解毒、养血活肤 / 4
3. 冬瓜——清热生津、美白皮肤、避暑除烦 / 6
4. 山药——排毒瘦身、美白皮肤、避免肥胖 / 9
5. 芹菜——促进消化、利水消肿、自然排毒 / 11
6. 苦瓜——清热去火、补气益精、止渴消暑 / 13



第二节：排毒美白的健康水果

7. 苹果——祛除色斑、美白皮肤、减轻体重 / 16
8. 梨——润肺清心、退热解毒、消痰止咳 / 18
9. 葡萄柚——帮助消化、消除疲劳、美化肌肤 / 20
10. 香蕉——清热解毒、润肠通便、润肺止咳 / 22
11. 山楂——开胃消食、化滞消积、杀菌排毒 / 25



第三节：排毒美白的健康杂粮

- 12. 绿豆——消暑益气、止渴利尿、清热解毒 / 27
- 13. 燕麦——控制食欲、排出毒素、美白肌肤 / 29
- 14. 薏仁——消炎排浓、消除粉刺、美白肤色 / 32
- 15. 小米——美白皮肤、祛除胃热、促进消化 / 34
- 16. 糙米——消除烦躁、提高免疫、美白皮肤 / 36



第四节：排毒美白的其他健康食物

- 17. 猪血——利肠通便、清除肠垢、排毒养颜 / 39
- 18. 黑木耳——养血驻颜、清胃涤肠、帮助消化 / 41
- 19. 海带——消痰软坚、泄热利水、祛脂降压 / 44
- 20. 牛奶——美白皮肤、滋润皮肤、促进排泄 / 47
- TIPS：以内养外，排毒美白双管齐下 / 49



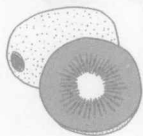
第二章 20种增强免疫力的健康食物排行榜

第一节：增强免疫力的健康蔬菜

- 21. 胡萝卜——促进消化、减少感冒、增强抗体 / 52
- 22. 牛蒡——提升抗癌、发达筋骨、增强体力 / 54
- 23. 芦笋——防癌抗癌、帮助消化、增强免疫 / 56
- 24. 洋葱——抵御病毒、发散风寒、降低血压 / 59
- 25. 莲藕——补益气血、美容养颜、增强体力 / 62
- 26. 香菇——提高机能、抵抗病毒、预防感冒 / 64



第二节：增强免疫力的健康水果



- 27. 石榴——帮助消化、抑制病毒、增强体力 / 67
- 28. 冬枣——净化血液、抵抗病菌、提高免疫 / 69
- 29. 木瓜——清理肠胃、防癌抗癌、增强抗体 / 71
- 30. 菠萝——增进食欲、滋养肌肤、消除感冒 / 73
- 31. 芒果——预防癌症、美化肌肤、抑制病菌 / 75

第三节：增强免疫力的健康杂粮

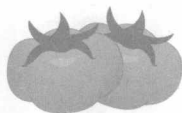
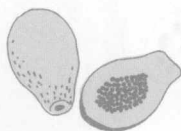


- 32. 荞麦——消炎止咳、健脾益气、降低血清 / 78
- 33. 黑豆——帮助消化、健体延年、增强体力 / 80
- 34. 红豆——预防癌症、美化肌肤、抑制病菌 / 82
- 35. 魔芋——降低血脂、控制食欲、预防感冒 / 84
- 36. 地瓜——通便排毒、防癌抗癌、增强免疫 / 87

第四节：增强免疫力的其他健康食物

- 37. 普洱茶——促进生长、抵抗传染、增强体质 / 89
- 38. 酸奶——调节机体、增强免疫、防止疾病 / 92
- 39. 牛肉——强健筋骨、滋养脾胃、增强免疫 / 94
- 40. 鲤鱼——补脾健胃、利水消肿、增强免疫 / 97

TIPS：减少疾病侵入，从吃开始 / 99



第三章 20种抗衰老的健康食物排行榜

第一节：抗衰老的健康蔬菜



- 41. 大蒜——调节血压、杀菌消毒、延缓衰老 / 102
- 42. 菠菜——滋阴平肝、延缓衰老、预防中风 / 104
- 43. 南瓜——补中益气、消炎止痛、延缓衰老 / 107
- 44. 卷心菜——强壮筋骨、美白皮肤、抵抗衰老 / 109
- 45. 红椒——降低血脂、益精健身、驻颜抗衰 / 111
- 46. 西兰花——预防感染、清理血管、延缓衰老 / 113

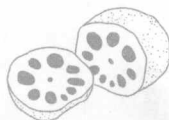
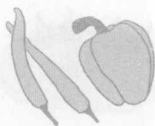


第二节：抗衰老的健康水果

- 47. 荔枝——改善睡眠、延缓衰老、增强体质 / 116
- 48. 杏——降胆固醇、抵抗凝血、延缓衰老 / 118
- 49. 红枣——滋补脾胃、养血安神、增强体质 / 120
- 50. 桑葚——提高免疫、延缓衰老、驻容养颜 / 123
- 51. 乌梅——软化血管、抵抗病菌、防老抗衰 / 125

第三节：抗衰老的健康杂粮

- 52. 莲子——畅通血气、清心安神、健身延年 / 127
- 53. 板栗——健脾益气、消除湿热，强身愈病 / 129
- 54. 大豆——润燥消水、增加活力、延缓衰老 / 132
- 55. 玉米——延缓衰老、降低血清、调节神经 / 135



第四节：抗衰老的其他健康食物



- 56. 绿茶——杀菌消炎、防癌抗癌、延缓衰老 / 138
- 57. 蜂蜜——滋养皮肤、补充体力、延缓衰老 / 141
- 58. 海苔——降低血糖、调节机体、延缓衰老 / 144
- 59. 紫菜——化痰软坚、补肾养心、延年益寿 / 146
- 60. 猪蹄——美容养颜、延缓衰老、增强体质 / 148
- TIPS: 延缓衰老，肌肤细腻不是梦 / 150



第四章 20种促进新陈代谢的健康食物排行榜

第一节：促进新陈代谢的健康蔬菜

- 61. 茼蒿——养心降压、润肺补肝、通腑利肠 / 154
- 62. 竹笋——促进消化、增强食欲、消痰爽胃 / 156
- 63. 姜——温和器官、消化代谢、消除疲劳 / 158
- 64. 辣椒——温中散寒、开胃消食、加速代谢 / 161
- 65. 大葱——预防感冒、祛痰利尿、加速代谢 / 163
- 66. 香菜——发汗透疹、利尿通便、驱风解毒 / 166

第二节：促进新陈代谢的健康水果

- 67. 葡萄——强筋壮骨、整顿消化、净化肌肤 / 168
- 68. 沙棘——增强体质、抗炎生肌、加速代谢 / 171
- 69. 柳橙——清肠通便、开胃下气、增加体力 / 173
- 70. 龙眼——促进代谢、提高免疫、润肠润肤 / 175
- 71. 桃子——强身健体、益肤悦色、消除疲劳 / 178
- 72. 柿子——凉血止血、润肺生津、增强体力 / 181

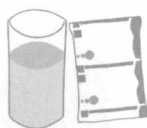


第三节：促进新陈代谢的健康杂粮



- 73. 瓜子——促进消化、改善体质、稳定血压 / 183
- 74. 花生——保护血管、促进代谢、增强活力 / 185
- 75. 芝麻——滋补益寿、抵抗氧化、润肠通便 / 188
- 76. 松子——养血润肠、补脑健脑、促进代谢 / 190

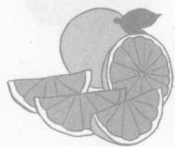
第四节：促进新陈代谢的其他健康食物



- 77. 核桃——消除疲劳、强筋壮骨、调节代谢 / 193
 - 78. 螺旋藻——健脑益智、修复细胞、调节机体 / 195
 - 79. 平菇——提高免疫、增强体质、舒筋活络 / 198
 - 80. 红茶——促进消化、溶解脂肪、加速代谢 / 200
- TIPS：吃出来的美丽容颜 / 203

第五章 20种调节慢性病的健康食物排行榜

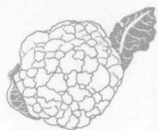
第一节：调节慢性病的健康蔬菜



- 81. 西红柿——延缓衰老、增强免疫、降低血脂 / 206
- 82. 茄子——防止出血、抗坏血酸、防止硬化 / 208
- 83. 金针菇——防止肥胖、提高免疫、抵抗肿瘤 / 211
- 84. 蒜苔——降低血脂、下气补虚、预防肥胖 / 213
- 85. 油菜——活血化瘀、降低血脂、宽肠通便 / 215
- 86. 花菜——调节血压、降低血脂、预防感染 / 218



第二节：调节慢性病的健康水果



- 87. 西瓜——降低血压、清热解暑、减少皱纹 / 221
- 88. 草莓——调节血脂、改善便秘、预防癌症 / 223
- 89. 奇异果——改善心肌、防止便秘、增强体质 / 226
- 90. 柚子——健体养颜、降低血压、调节血脂 / 228
- 91. 柠檬——抵抗风湿、降低血糖、增加体力 / 231
- 92. 杨桃——滋养保健、促进消化、调节血糖 / 234

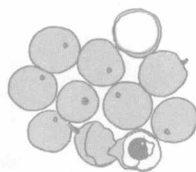
第三节：调节慢性病的健康杂粮

- 93. 豌豆——降低血压、调节血脂、养肝护肝 / 236
- 94. 粳米——滋补脾胃、滋养五脏、增强体质 / 238
- 95. 黑米——抵抗细菌、降低血压、改善心肌 / 240
- 96. 青稞——下气宽中、壮精益力、调节血脂 / 242
- 97. 蚕豆——健脾益胃、利便止血、调节血压 / 244



第四节：调节慢性病的其他健康食物

- 98. 腐竹——调节血脂、补脑健脑、延缓衰老 / 247
 - 99. 豆腐——补中益气、调节血管、降低血压 / 249
 - 100. 醋——降低血压、预防肥胖、增强体质 / 252
- TIPS：慢性病调节可以通过多吃蔬菜实现 / 254



第一章 20种排毒美白的健康食物排行榜

排毒和美白一直被爱美及注重健康的人们所追求，而现代人工作压力过大，导致营养失调、毒素堆积、肝脏负荷增加，从而造成老化、肥胖和长期疲倦等情形。如何排毒，如何美白，成了不容忽视的话题，本章将向您介绍20种排毒美白的健康食物。

第一节：排毒美白的健康蔬菜

1. 黄瓜——清热利水、解毒美白、调整肠胃

黄瓜通常在夏季常见，而随着大棚技术的出现，我们往往能一年四季都吃到可口的黄瓜。黄瓜是一种一年生草本植物，属于葫芦科，一年生蔓生或攀援草本，茎细长，有纵棱，被短刚毛。其丰富的营养和纤维，为我们的身体带来充足的营养，同时还具有排毒和美白的功效。

排毒功效综合分析

黄瓜味甘性凉，具有清热利水，解毒的功效，对胸热、利尿等有独特的功效，对除湿、滑肠、镇痛也有明显效果，丙醇二酸能抑制糖类物质转化为脂肪，所以对肥胖者和高血压、高血脂患者有利。

同时，黄瓜含有丰富的营养物质，包括胡萝卜素和钾，具有排毒、消除臃肿等功效，同时还含有能够抑制癌细胞繁殖的成分。因此，从营养学的角度，是十分适合大家长期食用的蔬菜之一。

挑选黄瓜有妙招

☆身材均匀才好吃

选黄瓜的时候不要选那种大肚子的，大肚子黄瓜的刺往往比较多，口感不好。而那种看上去很均匀的黄瓜则非常脆甜，吃起来更可口。

☆表面有绿刺的才新鲜

黄瓜是否新鲜就看黄瓜身上的刺是否鲜绿，那种刚刚摘下来的黄瓜往往都是带着新鲜的绿刺，嫩黄瓜的刺则更扎手一些。

☆顶头带黄花的才鲜嫩

如果黄瓜的头上还带着小小的黄花，则该黄瓜还处于最为新鲜的时候，吃起来口感也最好。

清洗黄瓜有妙招

☆牙刷+清洁精

用清洁精和牙刷清洗黄瓜后，要将黄瓜在水中浸泡二十几分钟，这样做的目的是祛除残留的农药和清洁精。

☆水冲+清洁布

也可以直接用流动的水清洗黄瓜，冲洗的目的是冲洗掉上面的农药，接着用清洁布轻轻摩擦黄瓜，将黄瓜本身的泥土清洗干净就可以了。

☆黄瓜+黄瓜

如果黄瓜本身的农药已经清洗干净，而只剩下黄瓜身上的小刺。这些小刺在清洗的时候可能会刺到手。那么，这种情况下，可以直接拿两只黄瓜，让它们互相摩擦，这样清洗出来的黄瓜没有一点小刺，而且吃起来特别香甜。

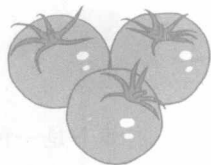
“饮食宜忌”我知道



黄瓜与西红柿不可一起吃

黄瓜中含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中含量丰富的维生素C。西红柿就是典型的含维生素C丰富的蔬菜，如果二者一起食用，我们从西红柿中摄取的维生素C，再被黄瓜中的分解酶破坏，根本达不到补充营养的效果。

我们平时吃的“大丰收”中就有黄瓜和西红柿，这种吃法是要不得的。同时也不要将富含维生素C的食物和黄瓜一起吃，这样维生素C的含量越高，越会被分解得很严重。



黄瓜+鳝鱼，值得推荐

南方常常用黄瓜煮鳝鱼，认为是最好的消暑补品。具体做法是：鲜鳝片300克左右，切成约5厘米长的鳝段；黄瓜切片。先将锅置于旺火上，放油烧到七成熟，下鳝片煸炒至酥，加蒜片、姜丝、黄瓜煸炒，再放盐、味精、鲜汤，煮至汤呈乳白色，再加苏叶烧开，撇去浮沫，入汤碗，撒葱段、胡椒粉即成。

此菜营养丰富、清淡爽口，味道也非常鲜美。

排毒美白超级食谱推荐

☆食谱推荐一：山楂汁拌黄瓜

☆原料：

山楂30克，黄瓜500克，白糖50克。

☆做法：

1. 黄瓜去皮心及两头，洗净切成条状。
2. 山楂洗净，入锅中加水200毫升，煮约15分钟，取汁液100毫升。
3. 黄瓜条入锅中加水煮熟，捞出。
4. 山楂汁中放入白糖，在文火上慢熬，待糖融化，投入已控干水的黄瓜条拌匀即成。

☆适合人群：

此菜具有清热降脂、减肥消积的作用，适用于肥胖症、高血压、咽喉肿痛等病症的人食用。

☆食谱推荐二：黄瓜蒲公英粥

☆原料：

黄瓜50克，大米50克，新鲜蒲公英30克。

☆做法：

1. 将黄瓜洗净切片，蒲公英洗净切碎。
2. 大米淘洗入锅中，加水1000毫升，如常法煮粥。
3. 待粥熟时，加入黄瓜，蒲公英，再煮片刻，即可食之。

☆适合人群：

本粥具有清热解暑，利尿消肿之功效。适用于热毒炽盛、咽喉肿痛、风热眼疾、小便短赤等病症的人食用。

2. 白萝卜——降低血脂、消炎解毒、养血活肤

白萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其味略带辛辣味。它是根菜类的主要蔬菜，属十字花科萝卜属的二年生植物。根肉质，长圆形、球形或圆锥形，茎直立，粗壮，圆柱形，中空，自基部分枝。白萝卜中含有的INDOL及酶物质，能分解致癌物质“亚硝酸氨”更有抑制癌细胞生长的作用，另外还有很强的解毒功能。

排毒功效综合分析

白萝卜中含有的芥子油和纤维素可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出，可以降低血脂、消炎解毒、养血活肤，也可以防止骨质疏松，可用于治疗食积不消、支气管炎、醒酒利尿等疾病。

同时，白萝卜中含有蛋白质、脂肪以及丰富的钙，还富含大量的维生素和磷、铁等矿物质，具有促进胃液分泌，调整胃肠机能，具有排毒、消炎的功效，也可止咳。含有丰富的营养物质，包括胡萝卜素和钾，具有排毒、消除臃肿等功效，因此，白萝卜有一定的药用价值，是十分适合大家长期食用的蔬菜之一。