

时尚生活指南

Shi Shang Sheng Huo Zhi Nan



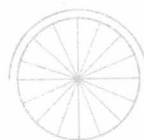
讲解了人生各个重要时期的知识、日常生活知识、饮食营养保健知识、疾病防治知识等语言通俗易懂，体现了知识性、科学性、系统性和实用性，是大众健康的指南，是家庭生活保健的顾问，是养生祛病的指导生册。

XIAN DAI JIA TING BAO JIAN

现代家庭保健

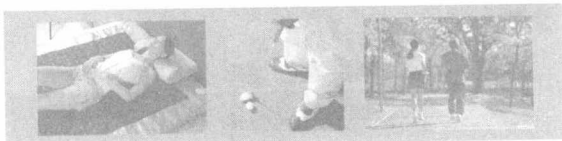
李元秀/编著

内蒙古人民出版社



时尚生活指南

Shi Shang Sheng Huo Zhi Nan



讲解了人生各个重要时期的知识、日常生活知识、饮食营养保健知识、疾病防治知识等语言通俗易懂，体现了知识性、科学性、系统性和实用性，是大众健康的指南，是家庭生活保健的顾问，是养生祛病的指导生册。

XIAN DAI JIA TING BAO JIAN

现代家庭保健

李元秀/编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭保健/李元秀主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2007. 12
(时尚生活指南)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09351 - 9

I. 现… II. 李… III. 家庭保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 192056 号

时尚生活指南

编 著 李元秀
责任编辑 咏 梅
封面设计 婴儿制造设计工作室
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 三河市腾飞胶印厂
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 320
字 数 2400 千
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09351 - 9/F · 276
定 价 416.00 元(全 16 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

随着社会发展的与日俱新，生活的节奏也不停的加速前进。由于人们的生活水平逐渐提高，使人们在物质和精神上都有了很大的变化，在穿梭的人群中，每个人都在为自己的生活奔波着，我们抬头不难看见林林总总的商业，琳琅满目的街道，社会的主流一直是围绕着人的消费来进行的，而时尚的生活，其实是一种消费方式，或者说是一种对待价值观的态度。积极，乐观，时尚，这些都是生活的元素，想要让自己变开心，就需要懂得如何能汲取古典和渲染新潮的生活方式。

说起时尚生活，总会让人想起“品味”二字，时尚的脚步也似乎一直都与审美息息相关，如今时尚的概念已经不再局限于时装，红酒，手表这些东西，在大众化的生活中，时尚已经与科技密切联系，随着生活水平的不断提高，人们越来越重视生活的质量，追求有品位、有格调的生活方式，以期享受生活的乐趣。新的生活方式、新的消费理念催发了大量新的生活用品和生活内容，在衣食住行各方面都有过去不曾见到过、不曾使用过的新用品进入千家万户。本书在理财、法律、茶道、花草、象棋围棋、开店收藏、饮食保健等方面全方位的展示了一个高品位而又幽雅情调的生活图画，全书衔接着生活的各个方面，从不同点出发，由线到面逐渐深入，引导读者在现代化的气息下，走进一个既温馨、舒适而又新潮的生活氛围。



目 录

第一章 常用食物功效	1
粮食类	1
豆类与豆制品	8
蔬菜类	21
菌类	42
瓜果类	48
水产类	88
禽、蛋类	111
家畜类	118
奶类	127
蜂产品	135
酒类	146
茶类	157
咖啡与饮料类	175
调料类	184
第二章 饮食卫生与保健饮食	190
消化与吸收	190
常用药膳	197
保健粥	201
保健糕、饼、汤等	205
保健茶、酒	209
第三章 男女各时期饮食	213
孕、产妇饮食	213
婴幼儿饮食	223
少儿饮食	236
中老年饮食	244



第四章 常见病饮食保健 253

心、血管系统类	253
消化系统类	262
泌尿系统类	275
营养代谢类	279
呼吸系统类	284
其他类	290

第五章 家庭运动与健身 306

第一章 常用健身运动 306

1	类食物
8	品豆类豆类
15	类蔬菜
24	类菌
41	类果汁
88	类汽水
111	类蛋、禽
117	类畜类
121	类油
132	品汽糖
146	类酒
151	类茶
152	类糕点、甜品
164	类糕点

第二章 健身运动 306

100	运动健身
101	运动健身
102	运动健身
103	运动健身
104	运动健身
105	运动健身

第三章 健身运动 306

112	运动健身
113	运动健身
114	运动健身
115	运动健身



第一章 常用食物功效

粮食类

粳米有哪些保健作用?

粳者硬也。本品性刚少黏,故名。六七月收割为早粳,八九月收割为迟粳,十月收割为晚粳。含有淀粉、蛋白质、维生素等营养物质。煮成的粥饭是我国及东南亚等地人民的主食,为机体热量的主要来源。

中医认为粳米主养脾胃,补中益气。张耒的《粥记》中说:“每日起食粥一大碗,空腹胃虚,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之妙诀。”

王好古的《汤液本草》中介绍:“粳米合芡实作粥食,能益精、强志、聪耳明目。”粳米粥气薄味淡,能下行利尿通淋,《医道》中记述:“一人病淋,素不服药,令服米粥,旬余减,月余痊。”

作者临床体会,凡体质虚弱、病后康复、泌尿系统疾病者均宜经常食粥。

新近,日本一农学院教授发现,米中含有特殊蛋白质,可以抑制引起高热或腹泻的病原毒素的增殖,此蛋白质耐高温,日本居民食用可调整脾胃功能。

粳米、籼米、糯米有哪些异同?

都是禾本科植物稻的种仁,按其黏性可分为粳稻、籼稻、糯稻。粳稻米质较紧密。淀粉中含支链淀粉较多,米饭胀性小而黏性强,食味比籼米好。一般人喜欢吃粳米饭,但比籼米饭难消化。籼稻米质较疏松,淀粉中含直链淀粉较多,米饭胀性大而黏性差,较易消化吸收。糯稻则有籼糯和粳糯之分,米质均呈蜡白色,不透明,也有的呈半透明状(俗称阴糯)。糯稻米的淀粉全部是支链淀粉,黏性很强,较难消化吸收,不宜做主食,宜做各种副食和糕点。

籼稻和粳稻根据生长期不同,均有早、迟、晚之分。一般说,早稻米质比晚稻疏松。耐压性差。加工时易碎,米饭的黏性和食味也较差。籼稻以迟稻为主。品质较好。粳米所含磷质略高于糯米,而糊精的含量则低于糯米。

糯米性味甘、温,《本草经疏》认为:“补脾胃。益肺气之谷。脾胃得补,则中自温,大便亦坚实。温能养气,气充则身自多热,大抵脾肺虚寒者宜之。”可见糯米能健



脾止泻,温中益气。

为什么儿童不宜多吃爆米花?

经过测定,爆米花中含铅量较高,儿童对铅的吸收率又较成人要高几倍,故多吃爆米花容易引起铅中毒。

米油是指什么? 有哪些保健作用?

在煮粥饭时,当水米滚过一阵后,上面会浮起稠滑的膏油,这就是米油,也称粥油,俗称米汤。性味甘平,营养丰富,滋阴力强。医家赵学敏说:“黑瘦者食之,百日即肥白,以其滋阴之功。胜于熟地。”王士雄《随息居饮食谱》说:“米油可代参汤。”《紫林方》上说:“以米油加炼过食盐少许,空腹调服,可治疗男性精清不孕,久服,其精自浓。”

作者以米油中再加参须、参片3~5克同煮。稍刻饮服,治男性精清不孕有效。

何谓“绿色米饭”?

将一定比例的叶绿素水溶液喷到米粒表面,或将米浸渍。干燥后即成绿色米饭,使人食欲倍增。用它与黑米、红米、白米配制的彩色米饭,更具有特色,营养也很丰富。

为何说黄米粉的营养好?

黄米粉的主要原料是糯米(或面粉)与黄豆,有的还适量加一些芝麻、黑豆等,用文火分别炒熟,按一定比例混合后共研为末即成。因其色黄,呈粉末状,且主料为糯米,故得名。食用时只需加糖适量,用开水冲调即可。味道香甜可口。体弱者在冲调过程中,加适量熟猪油,不仅味道鲜美,强身效果也好。

黄米粉营养丰富而全面。如人体所必需的8种氨基酸中,谷类食物中含赖氨酸少。但色氨酸丰富;相反,豆类含赖氨酸丰富,色氨酸不如谷类,做成黄米粉后,相互弥补,提高了食物的营养价值。

科研证明:用面粉、豆粉、玉米粉各1/3搭配制成混合食品,其营养价值比原来提高8倍;用黄豆1/5份、玉米2/5份、小米2/5份,混合后磨碎食用,其营养价值提高3倍以上。

如何防止大米霉变?

梅雨季节,各种霉菌大量生长繁殖。导致食物霉烂变质。防止大米霉变的方法是,在100千克大米中放入1千克干海带。可保持大米干燥不生虫。因为干海带吸湿能力强,又具有抑制霉菌和杀虫作用。



何谓“EGMP”物质?

日本歌山县工业技术中心学者,从米糠中大量提取阿魏酸,而阿魏酸是一种食品添加剂,具有吸收紫外线和防止氧化作用。他们再用化学方法把阿魏酸同在柠檬草油中含有的油分香茅醇结合起来,就成为“EGMP”物质。经动物试验表明,“EGMP”物质有防止大肠癌变的作用。而且没有明显的副作用。

小麦、大麦的营养保健作用有哪些?

小麦的种子含淀粉、蛋白质、糖类、糊精、粗纤维。脂肪油中主要为油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸。尚含有卵磷脂、谷甾醇及各种消化酶、维生素 B 等。麦麸皮中含有丰富的维生素 B₁ 和蛋白质,有和缓神经的功效,可治脚气病及末梢神经炎。小麦胚芽油中含有丰富维生素 E。可抗老防衰,宜老年人食用。有一种淘洗时漂浮于水面上的未成熟的嫩麦。叫浮小麦,中医认为有镇静、止汗、生津、养心的功效,常用于治疗虚热多汗、盗汗、口舌干燥、心烦失眠等症。孙思邈的《千金食治》记:“养心气,心病者宜食”。李时珍的《本草纲目》认为:“可止虚汗。”

大麦功用与小麦相似,其性更甘凉滑腻。大麦面性胜于小麦,无燥热,常佐粳米同食,其补中益气、实五脏、厚肠胃之功,不亚于粳米。临床治小便淋沥涩痛,以大麦 150 克。水煎取汁 100 毫升,人生姜汁及蜜各 20 毫升,分 3 次服饮。据分析,大麦中含尿囊素,可用于胃溃疡,其溶液局部应用能促进化脓性创伤及顽固性溃疡愈合。

为何夏天宜吃凉拌面?

麦面性平凉滑,无燥热。夏天提倡吃面的风气由来已久。宋时医家寇宗奭在《本草衍义》中就记述:“三伏中,朝廷作面。以赐臣下。”即当时的皇帝已经知道麦面可清暑热、消烦止渴,采取凉拌的制法,更适合炎热的夏天食用。

陈小麦粉可治疗哪些炎症?

陈小麦愈久愈好,研粉,以锅炒之,初炒加汤,久炒则干,成黄黑色,冷定研末,用陈米醋调成糊,熬如黑漆,以瓷罐收之,古代即称为乌龙膏。药性甘凉,主治一切痈肿发背,无名肿毒,初发热痛而未破溃者。以膏外敷,能消肿止痛。江苏省高邮市周山乡曾以小麦浸泡水,磨取淀粉,将淀粉炒焦研成细粉。米醋调成糊,治疗疔、肿、痈、蜂窝织炎、流行性腮腺炎、急性乳腺炎、丹毒、外伤感染等炎症疾病,有效率达 98%。

高纤维大麦有哪些优点?

美国蒙大拿州立大学农业试验场培育成功一种“高纤维大麦”,并已用于制作饮料、调味品、快餐、点心和功能性食品。

这种高纤维大麦的优点是:含食物纤维 38%,含 β -葡聚糖 15%,均高于大麦、燕



麦和小麦的含量。能赋予饮料黏性。改善舌感,也可用作畜肉制品优良的黏结剂。对人体健康有显著功效,能降低胆固醇。降低血糖及胰岛素反应,改善肠胃状态,增加大便数量。预防结肠癌。

据测验,食用高纤维大麦比食用燕麦、大麦的血糖值和胰岛素反应均明显要低。

为何说肥胖者常喝大麦汤有益?

加拿大的研究人员发现,在人们减少饮食中的饱和脂肪后,可溶性纤维可以将血液中的胆固醇逐步清除。目前大多数食品里的可溶性纤维质含量较低。降脂力不强。而大麦汤里的可溶性纤维质含量高,降胆固醇的能力特别强。因此,肥胖者、高胆固醇血症者宜喝大麦汤。

麦苗粉有何营养物质?

麦苗粉是从麦苗嫩叶中提取的天然纯汁,经脱水,再加上糙米和海藻制成的翠绿色粉末,可以做成饼干,也可与其他饮品掺和冲饮。麦苗粉含有丰富的矿物质、酵素和天然维生素,其中铁的含量比菠菜高 18 倍,钙的含量比牛奶高 5 倍。现今,麦苗粉在日本、澳大利亚、东南亚等地十分风行,是新近开发的一种营养食品。

为何说麦芽是有效的健心食物?

美国科学工作者莫里森认为,健心食物首推麦芽。这是因为麦芽含有维生素 E。维生素 E 能使人的血液得到自然、安全而有效的稀释。每天服用一小碗拌上脱脂乳的麦芽,对心脏病人有奇妙的保健作用,而且任何时候都不会产生微小的副作用。维生素 E 是一种天然的防血液凝物质。

除了上述功效以外,科学家还发现从全麦里提取出来的麦油,对男性前列腺炎、女性痛经,甚至对性功能衰退都有明显的帮助。这些作用都应归功于麦油或麦芽里含有的大量维生素 E。

何谓“记忆面条”?

现代营养学研究表明,人体血液中含有一种乙酰胆碱的生化物质,可以提高人的记忆力。美国有位专家在面粉中加入一定量的胆碱,首创了一种新式面条,人吃了这种面条后,其中的胆碱可和体内的乙酰酶反应生成乙酰胆碱,从而可提高人的记忆力。人们称这种面条叫“记忆面条”。

何谓“催眠面包”?

美国一医师在制作面包的面粉中加入一定量的色氨酸,色氨酸能促使大脑神经细胞分泌出一种血清素——五羟色氨,它能使人脑思维活动受到暂时抑制。从而产生困倦思睡的感觉。人们称这种面包为“催眠面包”。



何谓海藻面包?

日本一家公司从海藻中提取了“面包添加剂”。这种“面包添加剂”是由红藻中提取的一种物质以及褐藻中吸取的化合物藻朊酸、绿色小球藻浸汁配制而成的。胶冻状的藻朊酸等添加物,能使面粉团多吸收5%~10%的水分。烘烤时水分蒸发,使面包更加松软,而小球藻浸汁,可代替奶粉,使面包更香甜可口。此外,这些添加物还有加速发酵的作用。这种海藻面包很受消费者欢迎。

麦麸为何能治“纤维缺乏性”疾病?

麦粒加工时脱下的麸皮,含有纤维素、半纤维素和果胶物质。是一种高纤维食物。饮食中增加高纤维食物,将增加排便量,改善大便习惯,同时可使脂肪及氮排泄增加。这在临床上就可以用于治疗“纤维缺乏性”疾病,如动脉粥样硬化和冠状动脉疾病、糖尿病、静脉曲张、痔疮、结肠癌、便秘、肠过敏综合征等。麦麸的谷类纤维对便秘的疗效较水果及青菜好。

我们知道,人体内胆固醇的主要分解代谢过程是通过粪便排泄。而吃了高纤维食物麦麸等后。就可增加胆固醇从粪便中的排出量。血清胆固醇随之下降,动脉粥样硬化的形成就会减慢。

荞麦为何叫净肠草?

荞麦能消积滞在古医书中早有记载,如李时珍的《本草纲目》说:“降气宽肠,磨积滞。”黄宫绣的《本草求真》认为:“荞麦味甘性寒,能降气宽肠。消积去秽。”故民间称荞麦为净肠草。

荞麦叶中含有丰富的芦丁,可做食或煮水,常服可预防高血压引起脑溢血,对外伤出血有止血作用。

荞麦酒有哪些保健作用?

俗称“五谷之王”的荞麦,营养价值较高。经科学检测证明,荞麦富含淀粉、蛋白质、脂肪,并含铁、磷、钙等无机盐及维生素B、苹果酸、柠檬酸和卵磷脂等,对人体的健康很有益处。

用荞麦酿制的荞麦酒。是一种既有营养价值,又有药用价值的酒类。最近云南成功地开发出以苦荞为主要原料的荞酒,用当地特有的天然矿泉水酿制。不仅富含荞麦具有的各种营养,而且富含甘糖化合物,具有利胆、健胃、降血压、降低胆固醇、除风湿及解毒防病等多种功效。

苦荞麦有哪些营养保健作用?

在我国山西大同地区、四川凉山地区等农村。人们一日三餐很简单。但这里的



儿童、少年身体发育良好,抵抗力很强,老年人大多鹤发童颜。耳聪目明。糖尿病、肥胖症、高血脂、高血压及各种心脑血管疾病的发病率相当低。这与居民以苦荞麦为主食有关。

苦荞麦的蛋白质含量高过12%,超过大米、面粉。其食物纤维的含量为面粉、大米的3~4倍。含有19种氨基酸,其中8种人体必需氨基酸含量丰富,配比合理。特别是赖氨酸含量较高。易被人体吸收的矿物质元素多达10多种,其中钙和镁的含量为大米的2~4倍,糖尿病人缺乏的铬和锌含量也较高。还含有叶绿素、苦味素、黄酮类物质和多种维生素。其中维生素B₁、维生素B₂、烟酸、芦丁尤为丰富。

芦丁含量高达3%,能软化血管,防止脑溢血,保护视力,预防青光眼、白内障,降压,降脂。降糖,减肥也有较好效果。

高粱为何能健脾止泻?

吉林医科大学介绍,治疗小儿消化不良可用高粱米糠(第二遍米糠),放锅内炒至褐色有香味为止,除掉上面多余的壳,即可调服。每天3—4次。每次1.5~3克,治疗104例,其中100例多在服用6次内治愈,只有4例无效。

在高粱的糠皮内含有大量鞣酸与鞣酸蛋白,故具有较好的收敛止泻作用。

玉米有哪些保健医疗作用?

①玉米有利尿消肿、降压作用。日本民间用玉米1份,加水3份,煎汤代茶,早晚饮服,治疗慢性肾炎水肿。如用玉米须利尿降压,作用会更好。我国著名中医岳美中就用玉米须消退肾炎尿蛋白。

②降脂作用明显。玉米抽含不饱和脂肪酸,是胆固醇吸收的抑制剂。

③玉米须含有维生素K、谷固醇、木聚糖、有机酸等,有促进胆汁分泌、增加血中凝血酶原和加速血液凝固等作用。

④据日本最近研究报告,从玉米中提取的磷酸钙型不饱和脂肪酸。具有很强的抗癌性。并已经动物实验证实。

⑤玉米中含大量B族维生素,能促进食欲,保护脾胃功能。

随着科学研究的进展,发现玉米还有不少新的保健作用:

①由于玉米中蛋白质、卵磷脂等营养成分的含量高于大米,因此以玉米为主要原料制成的膨化儿童食品已畅销全国各地。

据上海科学研部门测定,每50克成品所提供的能量相当于2只鸡蛋,儿童食后,可以促进生长发育,健脑益智。

②近年来检测,玉米油富含维生素E。有明显的溶解、降低胆固醇和防治高血压、冠心病等心血管系统疾病的功能。玉米油更适用于中、老年人长期食用,有抗衰老作用。

③研究表明,玉米中所含的谷胱甘肽具有抗癌作用。它可与人体内多种致癌物质结合,能使这些物质失去致癌性。玉米中所含纤维素是一种不能为人体所吸收的碳水化合物,可降低人的肠遭内致癌物质的浓度,并减少分泌毒素的腐质在肠道内的积累,从而减少结肠癌和直肠癌的发病率。



玉米所含的本质素,可使人体内的“巨噬细胞”的活力提高2~3倍,从而可抑制癌瘤的发生。

玉米中还含有大量的镁,食物中的镁具有显著的防癌效果。日本的遗传学家确认,玉米糠可使二硝基苯致癌物质及煎烤鱼、肉时形成的杂环胺的诱癌变作用降低92%。

玉米有哪些抗衰防癌功效?

近年来玉米抗癌功效颇为人称道。在秘鲁山区和格鲁吉亚以及我国广西的巴马县等著名的长寿地区,人们都是以玉米作为日常主要食品。在非洲一些国家和意大利、西班牙、巴西等国,癌症发病率较低。而他们的主粮是玉米。研究者认定,玉米中含有丰富的亚油酸、多种维生素、纤维素和多种矿物质,特别是含有丰富的镁、硒等微量元素。具有综合性的抗癌防衰的作用。

科学家还发现,玉米中含有一种长寿因子——谷胱甘肽。它在硒(玉米中含量颇多)的参与下生成谷胱甘肽氧化酶。前苏联学者认为,这种成分具有恢复青春、延缓衰老的功能,并且能抗癌。这种物质能用自身的化学手段,捕捉致癌物质,使其失去毒性。玉米中的硒和镁。在体内可发挥重要作用,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而受到抑制;镁一方面能抑制癌细胞的发展。另一方面能促使体内废物排出体外,这对防止癌症有重要意义。

甘薯的保健医疗作用有哪些?

甘薯,又名山芋、红薯、白薯,味甜美,营养丰富,含糖、维生素A原及维生素C。因含糖量高,近年来用作生产葡萄糖的原料。因维生素A原含量多,可用治夜盲症。甘薯可提供人体大量的黏液物质(是胶原和黏液多糖,一种多糖蛋白质的混合物),能够保护人体呼吸道、消化道和骨关节的黏膜组织,并起着润滑消炎的作用,可以保持血管壁的弹性,防止肝、肾中结缔组织萎缩。甘薯中亚油酸、纤维素有助于减少和消除血液中的胆固醇。

临床以甘薯作主食治疗慢性溃疡性结肠炎有较好效果。方法是以干甘薯粒60%、大米40%煮饭作为每日三餐的主食,坚持半年有显著效果。甘薯中所含的大量粗纤维有刺激并加强肠蠕动的作用;所含抗坏血酸能参与胶原蛋白的合成,促进溃疡面愈合;所含胡萝卜素在肝脏和小肠壁变为维生素A后能参与组织间质中黏多糖合成,后者对细胞起黏合与保护作用,从而维持上皮组织的正常机能;所含蛋白质更是创口愈合不可缺少的原料;所含高量糖分。可提供足够的热量。但有急性型和爆发型的溃疡性结肠炎,则不宜应用本法。

据报道,甘薯有明显抗癌作用,熟的甘薯比生的甘薯作用还好,实验发现。熟、生甘薯对癌的抑制率分别为98.7%和94.4%。甘薯叶也含丰富的维生素A原,与猪肝同炒食,可治夜盲症。



为何说甘薯熟吃比生吃好?

甘薯的主要成分是淀粉。生的淀粉粒的外面包着一层比较坚韧的细胞膜,甘薯生吃,消化道分泌的淀粉酶就不能与淀粉接触起水解作用,胃肠道就无法很好地吸收淀粉,这些淀粉就浪费了。如果将甘薯煮熟或烤熟吃。淀粉外面的细胞膜就受热而破裂。进食后淀粉酶对淀粉可充分起作用,生成麦芽糖,这样有利于吸收,甘薯的味道也甜。

为何有黑斑病的甘薯不宜吃?

甘薯储藏不当。在霉菌作用下可制出很多豆制品,是高血压、动脉硬化表面会出现黑褐色斑块,质地变硬,味道变苦。这就是黑斑病。

有黑褐色斑块的甘薯,进食后容易引起中毒。主要会损害肺及肝脏。研究人员从霉变甘薯中分离出一种甘薯酮。用这种物质饲喂小鼠,可导致小鼠肝脏坏死。也有人从霉变甘薯中分离出一种甘薯酮羟基衍生物,称之为甘薯醇,实验证明这也是一

种肝脏毒素成分。

所以,已经霉变的、有黑斑病的甘薯就不宜再吃了。

豆类与豆制品

黄大豆有哪些医疗保健作用?

黄大豆富含蛋白质,1千克豆的蛋白质相当于2千克多瘦猪肉。3千克鸡蛋,12千克牛奶的蛋白质含量;而且富含赖氨酸,正好补充了谷类赖氨酸不足的缺陷。我国人民一向以谷豆混食,使蛋白质互补。大豆中含胆固醇少,且黄豆中富含皂甙这种纤维素,它有减少体内胆固醇作用。其中所含的钙、磷对预防小儿佝偻病,老年人易患的骨质脱钙及神经衰弱和体虚者很有益。大豆中所含的铁质,其量丰富并易被人体吸收,对生长发育的小孩及缺铁性贫血病人均很有益。大豆经加工成硬化、心脏病等心血管病人的有益食品。风靡日本的保健食品醋豆,对预防动脉硬化等疾病也有很好的效果。

据美国新近研究的报告,大豆所含的晶状体物质。叫异黄酮,几乎是大豆所独有的,虽然它本身无特殊营养价值。但却是恶性肿瘤的克星。1993年4月,德国研究人员也发现,异黄酮能防止新血管的生成,减少及阻断对肿瘤组织的血液供应,抑制癌组织的增生。

美国威斯康辛大学从大豆中提取出一种磷脂,对人体的血凝作用的正常功能有非常重要的影响,称其为维生素Q。



醋豆如何配制,有什么保健作用?

据介绍,日本泡制醋豆的方法主要有两种:一是用米醋浸泡生黄豆半年以上;二是用醋浸泡炒熟的黄豆一周以上。溶液中可以放些蜂蜜、红糖。每天吃一匙为合适,如果服后有腹泻等副作用,可以停服,无后遗症。

醋豆可以预防动脉粥样硬化和脑血栓;所含丰富的不饱和脂肪酸能抑制胆固醇;酸甜的味道又有助于消化,增进食欲。

为何说大豆可防乳腺癌?

科学家研究指出,含高大豆蛋白的饮食有助于妇女避免患乳腺癌。机理是在大豆蛋白中含有类似治疗乳腺癌药物的化学物质。它可以停止女性荷尔蒙对乳房产生的不良影响。

另外,这个研究结果同时解释了爱吃豆类食物的人较少患心脏病的原因。因为大豆蛋白中含有的物质还有抑制心脏病和骨质疏松症的功能。

黄豆防癌有哪些新发现?

最近,美国和亚洲一些国家所进行的研究发现,黄豆可以防癌,尤其是乳腺癌、结肠癌、直肠癌和前列腺癌。

亚拉巴马州州立大学的一项研究发现,饮食中只要有5%的黄豆,就能大大抑制身体内诱致乳腺癌的化学因素。辛辛那提儿童医院的一项研究发现,更年期前的妇女食用黄豆能对激素分泌状况发生良好影响,从而起到预防乳腺癌的作用。

日本的一项研究发现,经常吃黄豆和豆腐,能明显地减少患直肠癌和结肠癌的危险。

哈佛大学的一项研究发现,经常吃豆腐的人,能使患结肠癌的机率减少一半左右。

依阿华州州立大学研究认为,黄豆中含量特别高的植物固醇和皂角苷具有抑制癌肿的作用。另外,黄豆和谷物中含有的六磷酸肌醇,也具有防癌作用。有的研究人员指出,饮食中含有高纤维的人之所以较少患结肠癌,原因可能就在于六磷酸肌醇所起的作用。

芬兰赫尔辛基大学阿德勒克罗伊茨教授领导的一个研究小组最近发现,大豆能减少男性患前列腺癌的危险。

他们在调查为何日本和其他亚洲国家男性前列腺癌发病率比西方国家少时,测量了两组芬兰和日本男性血液中一种天然化学物质——异黄酮的含量,并分析了14名日本男性和芬兰男性的饮食习惯。结果发现异黄酮有丰富的蛋白脂肪、维生素B族。日本人食用大量大豆,而芬兰人则甚少吃大豆。这项调查结果显示,接受调查的这些日本男性体内的异黄酮含量比芬兰人高7~110倍。



曲酸为何能治疗老年褐斑?

最近,日本三岛有采博士研制一种“大豆汁美容霜”来医治老年褐斑,有效率达70%。

据了解,“大豆汁美容霜”的主要成分是酿造酱油的曲酸。不少食物界及医学界人士发现,在酱油厂工作的工人双手白皙如玉。哪怕是到了退休年龄,也没有老年褐斑的出现。这一现象,引起了他们的极大兴趣,经过研究,结果表明,工人在操作过程中,会接触到一种曲霉酸代谢产物,这种物质对人体皮肤产生褐色素酪氨酸脂有抑制作用,从而有效地防止了老年褐斑的形成。

目前,我国已开始曲酸治疗老年褐斑的研究,并在曲酸护肤霜中添加了一定量的维生素C和无机盐锌、铁、铜等,实际疗效正在观察中。

大豆中含有哪些抗营养物质?

大豆中含有一些对营养物质有破坏作用或引起胃肠反应的化学物质,统称为抗营养因素。主要有以下5种:

蛋白质抑制剂:这是一种特殊蛋白质,可以抑制体内胰蛋白酶、胃蛋白酶等十几种消化酶的活性,其代表为胰蛋白酶抑制剂,它能抑制蛋白酶对蛋白质的消化吸收。它需经蒸气加热30分钟或高压蒸气加热15~20分钟才能被破坏。

皂角素:对消化道黏膜有强烈的刺激性。人吃了没有煮熟的大豆或豆浆,常会产生恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,均为皂角素没有被完全破坏的缘故。皂角素需加热至100℃才能被破坏,因此豆类或豆浆必须煮开10~20分钟后才能食用。

植物血球凝集素:可使人体细胞凝集,加热后可以破坏,或在体内经蛋白酶作用也可使其失去活性,不致被肠道吸收后引起凝血。

棉子糖合成酶:该酶进入人体后,可以合成大量低聚糖,如棉子糖、水苏糖等。这些糖不能被人体吸收,大部分在大肠中被细菌分解利用,同时产生大量二氧化碳、氢和甲烷,出现肚子胀气。在大豆充分加热后,此酶即被破坏,产气也随之减少。加工成豆制品或发酵制品后,也可去除这种酶。吃后也不会胀气。

植酸:大豆中60%~80%的磷都是以植酸形式存在,植酸可与蛋白质、无机盐钙、磷、铁、锌等结合而影响其消化吸收。大豆中的锌很难吸收,就是受了植酸的影响。

为什么不宜吃干炒黄豆?

我国农历二月初二,俗称“龙抬头”,民间有吃干炒黄豆的习俗。其实,多吃干炒黄豆对身体健康会带来不利的影响。因为黄豆中含有胰蛋白酶抑制素、尿酶、血球凝集素等因子。干炒、爆黄豆时,这些因子在干热条件下并不被分解,因此,吃了干炒豆后,这些抑制素会引起副作用,如肚子发胀,影响消化吸收功能。如果因贪香吃得多,或炒得外焦内生。吃了还会引起恶心、呕吐、腹泻等中毒现象,这多半由于大豆中含有的另一种皂素(是一种配糖体)引起,它对黏膜有强烈的刺激作用,引起局部充血、肿胀及出血。这种皂素只有在加热到100℃并维持数分钟,才能被破坏。



所以,这个风俗需要改革,由炒黄豆吃改为煮黄豆吃,这样不但能破坏黄豆中的那些不良因子,使黄豆的营养成分容易被人体吸收,还提高了蛋白质的营养价值。若为了保持炒黄豆吃这个习俗,也可以先将黄豆煮或蒸熟后,晾晒干,在二月初二再加盐炒成咸味黄豆。若喷糖汁可炒成糖豆吃。就不会有副作用了。

黄豆芽有哪些营养保健作用?

黄豆芽是黄豆浸水发芽而得。明朝陈焜在《豆芽赋》中写道:“有彼物兮,冰肌肉质,子不入于污泥,根不资于扶植。金芽寸长。珠生双粒;匪绿匪青,不丹不赤;白龙之须。春蚕之蛰。”生动、形象地描写了黄豆芽的性状。

黄豆芽不但保存了黄豆原有的营养物质,还没有黄豆易引起腹胀气的现象,有碍于食物吸收的植物凝血素也几乎全消失。黄豆发芽后,由于酶的作用,更多的磷、锌等矿物质易被人体吸收。维生素的变化很大,核黄素、胡萝卜素、尼克酸量均增加,氰钴素较原来的含量增加 10 多倍,维生素 C、维生素 P、维生素 E 及维生素 B₆、烟酸,肌醇,生物素,维生素 K 等亦均有不同程度的增加。另外,豆芽中不含胆固醇,为不宜多吃肉类人员的理想食品。春天维生素容易缺乏。远航人员吃不到新鲜蔬菜,豆芽可不断补充维生素 C 等营养,预防阴囊炎、舌炎、口角炎等疾病的发生。

泡豆发芽时间不宜过长,在烹调时要加少量的醋,可防止破坏维生素 C 等。素食的鲜味中有“三霸”。即是蘑菇、竹笋和黄豆芽,可见黄豆芽汤的味道是十分可口鲜美的。

为何不宜用氨水发豆芽?

氨水,是把氨溶解在水里制成的,是一种应用普遍,仅次于碳酸氢铵的新氮肥。它很容易被庄稼吸收,增产效果显著。但氨水具有一定毒性,轻则使人流泪,重则使人昏迷。如果空气中含有千分之五的氨。便会强烈地刺激人的鼻黏膜,并引起消化不良,呼吸道炎症,也可使听力减退,眼睛充血发炎。

用氨水来培养豆芽,虽然可以促进豆芽生长,但也带来了危害。这是由于豆芽的生长期较短。到成熟时,水中仍有残存的氨。会对人体产生不良作用,而且往往使豆芽呈苦涩味。影响了豆芽原有的鲜嫩味道。目前。还未能正确地测定出用氨水培养豆芽的安全浓度,而有人为了缩短豆芽的生长期,加大了氨水的浓度。这就增加了危险性,所以,不应随使用氨水来刺激豆芽的生长。

为何炒豆芽要加点醋?

豆芽是一种含蛋白质、多种维生素的好菜,但水分较多,久炒容易出汤。也损失营养。为了防止炒豆芽时出水。又去腥味,爆炒时应加醋。醋含醋酸。醋酸可以使豆芽中的蛋白质起凝固作用,并使豆芽挺拔、好吃。