

凤凰汉竹
荣获2010年
中国图书出版商大奖
编著 健康·爱家系列

安全有趣的
饮食养生妙法

食物 营养功效 全解



中国食品工业协会
营养指导工作委员会常务理事
国家高级公共营养师

刘桂荣 主编

汉竹●健康爱家系列

食物 营养功效 全解



刘桂荣 / 主编 汉竹 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

食物营养功效全解 / 刘桂荣主编. — 南京: 江苏科学技术出版社,
2013.9

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5537 - 1799 - 9

I . ①食… II . ①刘… III . ①食品营养—基本知识 IV . ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 191436 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

食物营养功效全解

主 编	刘桂荣
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	刘 美 侯魏魏 孙 静
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	16
字 数	200千字
版 次	2013年9月第1版
印 次	2013年9月第1次印刷

标准书号	ISBN 978 - 7 - 5537 - 1799 - 9
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹 ● 健康爱家系列

食物 营养功效 全解



刘桂荣 / 主编 汉竹 / 编著



汉竹图书微博：
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹





在日本有“食品添加剂之神”之称的安部司曾说过，吃是一种“获得生命”的行为，我们获得了其他生命体的生命而生存下来，所以我们要认真对待食物。然而，面对生活中最为熟悉的事物——食物，我们又谁能够真正了解它呢？

世界上的食物有万千种，每一种食物中所含的营养素不同，对身体所起作用也不同，即使是最为常见的食物材质，为人体提供的营养素也有差异。食物看似简单，却拥有神奇的魔力，为了身体健康，也为了食物，是时候认真了解食物了。

每一种食物中含有哪些营养素，这些营养素对身体能起到什么作用？

如何根据自身健康状况选择食物？

哪些食物是不宜多吃的？

怎么吃才能更健康？

……

翻开这本《食物营养功效全解》，你就能找到答案。

本书详细介绍了人体所需的七大营养素，以及大家都在谈的“花青素”“叶酸”等营养素，让你在科学认识营养的同时，了解不同营养素的最佳食物来源。

本书对常见餐桌食物的性味、功效做出了科学的解读，而对常见的代谢性或全身性疾病，也参考了经典的民间验方，给出了最健康的营养搭配方式，完全解决了日常生活中“怎么吃”的疑惑。

另外，本书根据现代人的体质特点，结合常见食物的营养和性味归经，详细而科学地给出了宜吃、不宜吃的食物，并搭配了经典的调养食疗方，为你每天的日常饮食提供最可靠的指导。

第一章 读懂食物里的营养素

寻找食物里的六大营养素	12	碳水化合物	40
蛋白质	14	矿物质	42
脂肪	16	钙	44
细解脂肪酸	18	磷	46
类脂样物质	20	镁	47
维生素	22	钾	48
维生素 A	24	钠	49
维生素 B ₁	26	硒	50
维生素 B ₂	27	铁	52
维生素 B ₆	28	锌	53
维生素 B ₁₂	29	水	54
叶酸	30	膳食纤维	56
维生素 C	32		
维生素 D	34		
维生素 E	36		
花青素	38		



第二章 常见食物营养全解

谷物、豆及豆制品类.....	60	蔬菜类.....	82
大米.....	62	白菜.....	84
糯米.....	64	油菜.....	86
小米.....	65	菠菜.....	87
薏米.....	66	空心菜.....	88
黑米.....	67	茼蒿.....	89
小麦.....	68	芹菜.....	90
燕麦.....	70	生菜.....	92
荞麦.....	71	韭菜.....	93
玉米.....	72	雪菜.....	94
黄豆.....	74	洋葱.....	95
红小豆.....	75	豌豆.....	96
黑豆.....	76	四季豆.....	97
绿豆.....	77	美味豆.....	98
豆腐.....	78	白萝卜.....	100
生芽“豆”.....	80	胡萝卜.....	101
		萝卜“开会”.....	102



苋菜	104	水果、坚果类	128
茄子	105	苹果	130
甘蓝	106	香蕉	132
山药	107	红枣	133
黄瓜	108	菠萝	134
丝瓜	109	草莓	135
苦瓜	110	桃	136
西红柿	111	葡萄	137
平菇	112	荔枝	138
香菇	113	樱桃	139
鲜香蘑菇	114	杨梅	140
莲藕	116	梨	141
土豆	117	杏	142
芋头	118	李子	143
红薯	119	西瓜	144
茭白	120	猕猴桃	145
木耳	121	橘子	146
冬瓜	122	桂圆	148
南瓜	123	山楂	149
西葫芦	124	核桃	150
甜椒	125	葵花子	151
香辣辣	126	花生	152
		栗子	153
		杏仁	154
		腰果	155



肉蛋类.....	157	鲍鱼.....	187
羊肉.....	158	海参.....	188
牛肉.....	159	海蜇.....	189
猪肉.....	160	虾.....	190
鸭肉.....	162	螃蟹.....	192
鹅肉.....	163	蛤蜊.....	193
鸡肉.....	164	紫菜.....	194
鸡蛋.....	166	海带.....	195
鹌鹑蛋.....	168	调味品类.....	196
鹅蛋.....	169	食用油.....	198
鸭蛋.....	170	食盐.....	200
水产类.....	172	鸡精.....	201
鲫鱼.....	174	葱.....	202
鲤鱼.....	175	姜.....	204
草鱼.....	176	大蒜.....	205
鲈鱼.....	177	酱油.....	206
胖头鱼.....	178	醋.....	207
甲鱼.....	179	胡椒.....	208
泥鳅.....	180	五香粉.....	209
鳊鱼.....	181	饮品类.....	210
带鱼.....	182	牛奶.....	212
墨鱼.....	183	豆浆.....	213
黄鱼.....	184	茶.....	214
鱿鱼.....	186	咖啡.....	215

第三章 特效对症食疗方

高血压.....	218	慢性支气管炎.....	230
高脂血症.....	220	慢性腹泻.....	232
冠心病.....	222	慢性便秘.....	234
糖尿病.....	224	干燥综合征.....	236
脂肪肝.....	226	癌症.....	238
慢性肾炎.....	228	失眠.....	240



第四章 不同体质人群的健康饮食

测一测，你是哪种虚.....	244	阳虚.....	248
气虚.....	245	脾虚.....	249
血虚.....	246	肾虚.....	250
阴虚.....	247	肺虚.....	251

附录

食物升糖指数 (GI) 表.....	252
--------------------	-----



读懂 食物里的 营养素

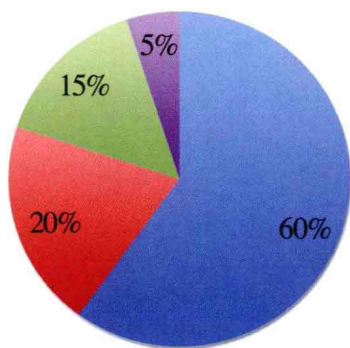


第 一章

食物的种类成千上万，每一种食物都有自己的营养素密码，这些营养素与身体奇妙连接，被身体破解，以一种全新的姿态成为身体的一部分。读懂食物里的营养素，了解营养素的最佳来源，让身体更健康。

寻找食物里的六大营养素

蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维是人体所需的六大营养素。人体健康与否，取决于这六种营养素的比例，以及每天摄入水是否合理。



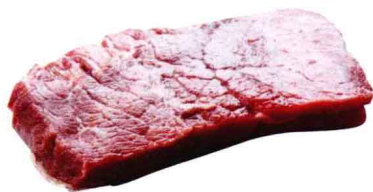
人体能量来源

- 碳水化合物
- 脂肪
- 蛋白质
- 维生素、矿物质、纤维素等

人体中 60%~65% 的能量来自碳水化合物，15% 的能量来自蛋白质，20% 的能量来自脂肪，有不足 5% 的能量来自维生素、矿物质、纤维素。

蛋白质是人体组织的主要成分，它参与体内各种代谢过程，是身体生长、发育的基础，也是更新和修补组织及细胞的主要原料。人体每天能量的 15% 来自于蛋白质，蛋白质的代表性食物是肉类、禽蛋类和豆类。

每 100 克精瘦肉中含有 → 的蛋白质可达 20.1 克。



大多数肉类食物含有丰富蛋白质，同时也含有大量脂肪。



肉类食物中，人类食用最多的是畜肉和禽肉，包括猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等。肉类食物中蛋白质含量在 10%~20% 之间，瘦肉的蛋白质含量要比肥肉多。100 克肉类食物的平均能量为 210 千卡。

碳水化合物是人体最主要的热量来源，人体每天所需的热量有 60%~65% 来源于碳水化合物。碳水化合物是细胞膜及许多组织的组成部分，能促进脂肪、蛋白质在体内的代谢。碳水化合物的代表性食物是各种主食，包括谷物、土豆、红薯等。

谷物包括大米、小米、小麦、燕麦、玉米等，谷物中碳水化合物含量可达 70%~80%，而且大多是易消化的淀粉。谷物碳水化合物的利用率较高，可达 90% 以上。

谷物是机体热量的最主要来源，也是 B 族维生素的重要来源。



脂肪是能量的唯一储存方式，可供给人体热量，保护内脏、保持体温。按每日摄入总热量计算，每人每天摄入脂肪所产生的热量约占每日摄入总热量的35%以上，成人以不超过25%为宜。烹调用油脂以及动物类食物、坚果是脂肪的代表性食物。

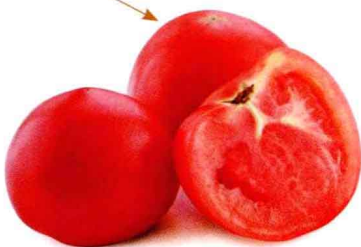


动物油脂进入人体后大多变为饱和脂肪酸，摄入过多会导致血胆固醇升高。

食用油包括花生油、豆油、葵花子油、橄榄油等，食用油脂中含有的脂肪量可达99%。

维生素是保持人体健康的重要活性物质，包括维生素A、B族维生素、维生素D等多种维生素。人体内的维生素含量很少，主要依靠摄入食物及其他营养素合成。不同种类维生素的代表性食物不同，大多存在于蔬菜、水果中，但B族维生素的代表性食物是谷物和动物性食物，维生素E的代表性食物为食用油和坚果。

生食西红柿，最易获得其中的维生素C。



西红柿含有丰富的维生素C、 β -胡萝卜素、维生素D，每100克西红柿中含有17毫克维生素C，可供热量17千卡。成人每天吃50克西红柿，可保持皮肤紧致、白皙。

矿物质是构成人体组织和维持正常生理功能必需的各种金属元素总称，包括钙、铁、锌、硒等常量元素和微量元素，人体无法自身产生、合成，必须通过多样化的饮食来获得。矿物质存在于各种食物中，海产品、牛奶、蔬菜、水果、动物肝脏都是很好的矿物质来源。

海产品包括各种海洋产品，如海带、海鱼，它们都含有丰富的矿物质。

膳食纤维在人体消化过程中扮演着重要的角色，摄取足够的膳食纤维可降低血液中的胆固醇，消除肠壁上的有害物质，预防便秘和结肠癌。成人应保持每天摄入10~30克膳食纤维。膳食纤维的代表性食物是粗粮、绿叶蔬菜和纤维多的水果。

粗粮中大米、大麦、小麦、玉米等食物中膳食纤维含量在5%左右，干大豆的膳食纤维含量高达15%左右。每天摄取200克粗粮，基本上可以满足一个成人膳食纤维的摄入量。

吃粗粮时要多喝水，因为膳食纤维需要充足的水分才能保障肠道的正常工作。



蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，基本单位是氨基酸。按照所含氨基酸的种类，蛋白质可分为完全蛋白质、半完全蛋白质和不完全蛋白质。

营养功效

身体每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与，它几乎占人体体重的20%。蛋白质还是人体激素的主要原料，可以维持机体正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送，并且提供生命活动的能量。

建议摄入量

蛋白质的日摄入量与体重和每天的活动程度密切相关。

蛋白质日摄入量(克)
= 体重(千克) × (0.8~1.8)

确定0.8~1.8之间的数值与每日的活动程度有关。若生活压力大，或者处于孕期，或者从事大体力劳动的人，都应取高值，而生活压力不大，健康状况良好的人，则应尽量取低值。

如一名体重为72千克，从事软件编程工作的男性，每日摄入蛋白质量为： $72 \times 1.2 = 86.4$ 克。

鱼肉中的蛋白质含量高，质量佳，最易被人体消化吸收。



获取渠道

蛋白质主要来自于动物性食物，如牛奶、羊奶、各种肉类、蛋类等，植物性食物中大豆、豆制品，以及坚果中蛋白质含量也较高。

一般来说，动物性食物，如瘦肉、鱼、奶、蛋中的蛋白质都属于优质蛋白，容易被人体消化吸收，而“优中之优”则是鱼肉中所含的蛋白质。

牛奶

牛奶中的蛋白质全是优质蛋白，而且与其他动物性蛋白中所含的胆固醇相比，牛奶中胆固醇含量较低，每100毫升牛奶中，胆固醇含量为13毫克，而100克瘦肉中胆固醇可达77毫克。因此，牛奶被当作补钙、补营养的佳品，而牛奶也确实不负盛名。中医认为牛奶味甘，性微寒，有补虚益肺、润肠通便、解热毒之功。

植物性食物中，大豆、葵花子和芝麻中所含蛋白质为优质蛋白，其他如米、小麦中所含蛋白质多为半完全蛋白质，或不完全蛋白质，不适宜作为补充蛋白质的主要食物来源。