版权专有　侵权必究

图书在版编目（CIP）数据

吃对蔬菜保健康 / 文英华编著. —北京：北京理工大学出版社，2007.8
（健康生活馆）
ISBN 978-7-5640-1078-2

Ⅰ. 吃…　Ⅱ. 文…　Ⅲ. 蔬菜-食品营养-基本知识　Ⅳ. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 097650 号

本书原名为《这样吃蔬菜最健康》编著者：文英华，经北京版权代理有限责任公司代理，由台湾旺文社股份有限公司授权北京理工大学出版社在中国大陆地区独家出版发行。

出版发行 / 北京理工大学出版社
社　　址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号
邮　　编 / 100081
电　　话 /（010）68914775（办公室）68944990（批销中心）68911084（读者服务部）
网　　址 / http://www.bitpress.com.cn
经　　销 / 全国各地新华书店
印　　刷 / 北京地质印刷厂
开　　本 / 880 毫米×1230 毫米　1/32
印　　张 / 7.5
字　　数 / 107 千字
版　　次 / 2007 年 8 月第 1 版　2007 年 8 月第 1 次印刷
印　　数 / 1～6000 册　　责任校对 / 陈玉梅
定　　价 / 18.80 元　　责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题，本社负责调换

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前言

吃对蔬菜，健康自然来！

你喜欢吃蔬菜吗？你是个注重健康的人吗？不论你是不是素食主义的奉行者，随着一家家素食餐厅的开设，你一定嗅到了这股挡不住的绿色旋风。

食用长于土地，吸收日月精华的蔬菜，对于营养过剩却又营养不足的现代都市人来说，正是常常可以采取的矫正饮食法。近年来欧美人士对倡导素食的风气颇为盛行，其原因是素食和肉食在健康方面的影响，已有实际的科学证据。

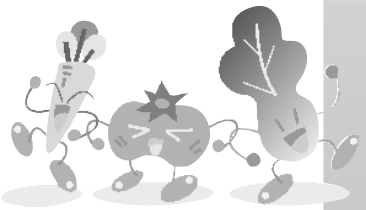
我们日常饮食的主要目的，无非是为了养生，吃的东西总选取最富于营养的食物。植物生长经日光雨露大自然的培植，足够我们身体营养的需要。蔬菜中不含任何动物性饱和脂肪酸和胆固醇，不会造成动脉硬化和心血管疾病，素食者罹患心血管疾病的几率，当然比肉食者低得多。

多数蔬菜中的维生素 A，可帮助维持上皮细胞的功能，维生素 C 可帮助胶原蛋白的合成以及钙质、铁质的吸收。纤维素是肠道的清洁队员，可维

持肠内有益菌的正常生态，缩短肠道中致癌物质停留的时间，促进肠道蠕动，防止便秘，降低罹癌率。摄食蔬菜中的纤维成分，又可带来身体的饱足感，控制热量的摄取，防止体重增加。

若想拥有健康的身体，营养师建议大家日常三餐以五谷类为主，蔬菜为辅，再酌量搭配蛋或奶类，以及少量肉类便可。避免大火油炒和油炸食物，减少没必要的色拉酱、奶精、加工制品。饮食以少油、少盐、少糖为原则，就是完美的蔬食健康饮食法。

多吃蔬菜水果，绝对比长期吃大鱼大肉要健康，希望各位看完本书后，可以更加认识到蔬菜对人体的帮助，增加对蔬菜的了解，掌握蔬菜的饮食宜忌，做个聪明有智慧的蔬食族！





目录

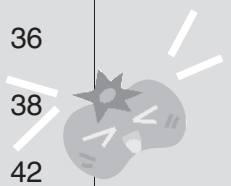
【前言】吃对蔬菜，健康自然来！

第 1 篇【鲜绿叶菜类】

❶ 大白菜 2
❷ 甘蓝 3
❸ 莴苣 6
❹ 芹菜 8
❺ 空心菜 11
❻ 芥蓝 12
❼ 小白菜..... 13
❽ 油菜 15
❾ 茼蒿 18
❿ 苋菜 20
⓫ 菠菜 22
⓬ 芥菜 24
⓭ 韭菜（附韭菜花、韭黄） ... 26

第 2 篇【营养根茎类】

❶ 山药（附零余子） 32
❷ 大头菜 36
❸ 甘薯 38
❹ 竹笋 42
❺ 芋头 45
❻ 洋葱 48
❼ 胡萝卜 52
❽ 马铃薯 56
❾ 茭白笋 59
❿ 莲藕（附藕节） 62
⓫ 芦笋 66
⓬ 萝卜 69





Healthy and Smart
Ways to Eat Vegetables

第3篇【豆实种子类】

❶ 玉米 76
❷ 芝麻 80
❸ 扁豆 84
❹ 红豆 87
❺ 黄豆 92
❻ 黑豆 96
❼ 豌豆 100
❽ 绿豆 102
❾ 薏仁 106
❿ 蚕豆 110
⓫ 毛豆 112

第4篇【山珍菇蕈类】

❶ 香菇 116
❷ 草菇 118
❸ 金针菇 120
❹ 蘑菇 122
❺ 猴头菇 124
❻ 白木耳 126
❼ 黑木耳 128
❽ 石耳 130
❾ 平菇 132
❿ 冬虫夏草 134



需要全本请访问 www.ertongbook.com

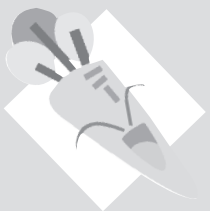
目录

第5篇【海味藻类】

❶ 海带 138
❷ 海藻 140
❸ 紫菜 142
❹ 裙带菜 144
❺ 发菜 146
❻ 羊栖菜 148

第6篇【辛辣香料类】

❶ 丁香 152
❷ 小茴香 154
❸ 大茴香 156
❹ 生姜（附干姜、炮姜、生姜皮） 158
❺ 肉桂 160
❻ 花椒 162
❼ 胡椒 164
❽ 鼠尾草 167
❾ 薄荷 169
❿ 香菜 171
⓫ 大蒜（附青蒜） 173
⓬ 葱 177
⓭ 辣椒 181





Healthy and Smart
Ways to Eat Vegetables

第 7 篇【滋补药用类】

❶ 人参 186
❷ 天麻 188
❸ 甘草 190
❹ 西洋参 192
❺ 何首乌 194
❻ 枸杞子 196
❼ 紫苏 198
❽ 当归 200
❾ 党参 202
❿ 灵芝 204



第 8 篇【特殊风味类】

❶ 西洋菜 208
❷ 雪里红 209
❸ 马齿苋 211
❹ 荠菜 213
❺ 豆薯 215
❻ 萝卜叶 217
❼ 豇豆 219
❽ 桂花 221
❾ 啤酒花 223
❿ 菊花 225
⓫ 香椿芽 227
⓬ 甜菜 229

11. 毛豆

别名：大豆　黄豆　青豆

食物属性：属平性食物，味甘、入脾、胃。

功效：清胃热，利大小肠，下膀胱结石，舒筋活络。

中医这样说：

《现代实用中药》记载：毛豆含有植物性雌激素，能增加骨密度，进而改善骨质疏松症，并能改善更年期症状。



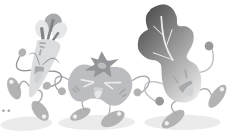
【什么人该吃】

改善神经机能障碍，预防老年痴呆症。促进人体的新陈代谢以及辅助细胞的氧化还原作用，可以加快饮酒之后的酒精代谢。降低血液中胆固醇水平，防止动脉硬化以及增强红细胞膜功能，预防贫血，镇痛、催眠、抑制神经兴奋等作用，亦有延年益寿的功效。



【什么人不该吃】

容易胀气者少吃。



【健康补给站】

毛豆不但味美，营养成分多样，营养也很均衡。毛豆的蛋白质、脂质、维生素、矿物质、糖类及有益消化的食物纤维含量非常丰富，其营养价值远高于淀粉类或蔬菜类食物，可与高营养价值的动物性肉类相媲美。

毛豆的蛋白质与乳类、蛋类、肉类、鱼类的蛋白质相同，属于完全蛋白质，含有人体所需的八种必需氨基酸，而这些是大多数谷类食品中所缺乏或含量较少的氨基酸，当毛豆与谷类一起食用时，其蛋白质有互补作用，可使蛋白质利用效率提高 42%。毛豆蛋白质有强力降低血压的成分，同时也有助于脑内吗啡物质的生成，具有镇痛、催眠等作用，亦有延年益寿的功效。

毛豆卵磷脂含量也很高，对脂肪在肝的代谢很重要，可以改善高脂血症以及抑制肝脂肪蓄积，预防脂肪肝。同时毛豆中的磷脂质可以促进人体组织、肌肉间的糖类氧化还原，而且磷脂质中的蛋黄素是神经组织构成的重要物质，可以改善神经机能障碍，

预防老年痴呆症。

毛豆所含的糖类物质较成熟大豆种子略高，每 100 克鲜毛豆约含有 7.4 克糖类，以蔗糖含量最高，其次为葡萄糖、果糖，而易引起饱胀感的棉籽糖含量很少，因此容易消化。

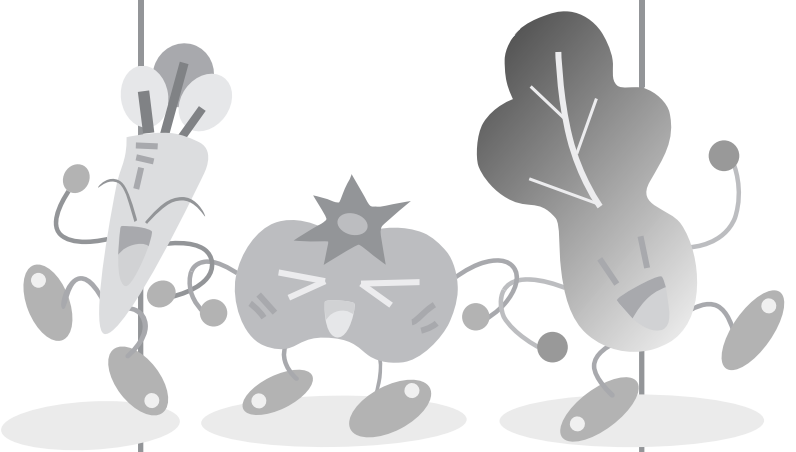
毛豆维生素 A、E 均较鱼肉含量多，维生素 C 与柑橘类一样，可视同新鲜水果，而维生素 B 族含量尤其丰富，可促进人体的新陈代谢以及辅助细胞的氧化还原作用，可以帮助饮酒之后的酒精代谢。

毛豆的食物纤维含量很多，恰如浓缩蔬菜，可促进胃肠蠕动，预防便秘。而毛豆的灰分呈碱性，与其他谷类或肉类呈酸性明显不同，可中和体内的酸性血液，利于肠胃的消化与吸收，长久食之，可预防脂肪代谢异常。

此外，活性氧是造成人体老化或成人病的原因，毛豆所含的异黄酮类 (Isoflavonoids) 物质，可以消除活性氧的作用，而且能降低血液中的胆固醇，防止动脉硬化以及增强红血球细胞膜，预防贫血，对癌症的防治研究也正在进行。

第4篇

【山珍菇蕈类】



需要全本请访问 www.ertongbook.com

1. 香菇

别名：香蕈　冬菇

食物属性：属平性食物，味甘。

功效：补气血，降血脂，抗癌。



【什么人该吃】

❶ 适宜气虚头晕、贫血、白细胞减少，自身抵抗力弱以及年老体弱者食用。

❷ 适宜高血脂、高血压、动脉硬化、糖尿病、肥胖者食用。

❸ 适宜癌症患者及癌症患者放疗化疗后食用。

❹ 适宜急慢性肝炎、脂肪肝、胆结石、便秘者食用。

❺ 适宜小儿麻疹发疹不快以及小儿佝偻病患者食用。



【什么人不该吃】

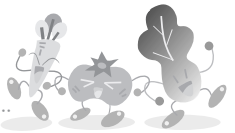
香菇为动风食品，对患有顽固性皮肤瘙痒症者，不宜食用。

中医这样说：

《本草求真》：『香蕈，食中佳品，大能益胃助食。中虚服之有益。』

《现代实用中药》：『为补偿维生素D的要剂，预防佝偻病，并治贫血。』

《随息居饮食谱》：『痘疹后、产后、病后忌之，性能动风故也。』



【健康补给站】

香菇有“蘑菇皇后”、“干菜之王”的美称，因为它是高蛋白低脂肪的保健食品。在 100 克干品中含蛋白质 12.5 克、脂肪 1.8 克，及大量的维生素 B_1、B_2、B_{12}、D 以及钙、磷、铁等。香菇中还含有 30 多种酶和 18 种氨基酸，人体所必需的 8 种氨基酸，香菇中就含有 7 种，由此可见香菇具有很高的营养价值。

其实不仅如此，临床和动物实验都证明，香菇具有降低血清胆固醇的作用，适合高血脂、高血压、糖尿病患者食用。香菇所含的香菇多糖，可以增强肿瘤患者的机体免疫功能，起到治疗或缓解的作用。



2. 草菇

别名：兰花菇　稻草菇　贡菇　脚苞菇

食物属性：属寒凉性食物，味甘。

功效：清热，解暑，养阴，生津，降血压，降血脂。



【什么人该吃】

❶ 适宜高血压病、高脂血症、动脉硬化、冠心病者食用。

❷ 适宜糖尿病患者食用。

❸ 适宜癌症病人食用。

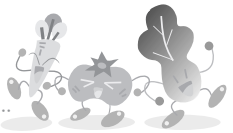
❹ 适宜体质虚弱、气血不足、营养不良、食欲不振者食用。

❺ 适宜炎夏季节服食，草菇有一定的解暑作用。



【什么人不该吃】

草菇性寒，脾胃虚寒者不宜食用。





【健康补给站】

草菇味道最鲜，肉质最嫩。据营养学家分析，每 100 克干草菇中，含粗蛋白 37.13 克，比香菇高出 2 倍，脂肪 2.1 克、糖类 9.9 克、粗纤维 9.81 克、铁 13.5 毫克、磷 90.2 毫克。在其所含的 20 多种氨基酸中，有 7 种为人体必需氨基酸。特别是草菇含大量的维生素 C，每 100 克鲜品中可含维生素 C158.44 毫克。

据研究，草菇有降血压、降胆固醇的作用，常吃草菇，对癌症患者和糖尿病人均有一定的辅助疗效。



3. 金针菇

别名：金菇

食物属性：属寒凉性食物，味甘。

功效：益气，补虚，抗癌。



【什么人该吃】

❶ 适宜气血不足、营养不良、体质虚弱者食用。

❷ 适宜高血压病、高脂血症、动脉硬化，以及肥胖症、糖尿病者食用。

❸ 适宜少年儿童服食。金针菇有促进儿童智力发育和健脑的作用，被誉为“增智菇”、“益智菇”，对幼儿的生长发育也有明显促进作用。

❹ 适宜癌症患者食用。



【什么人不该吃】

金针菇性寒，故平时脾胃虚寒、易腹泻、大便稀薄者不宜食用。



【健康补给站】

金针菇营养丰富，据测定，它所含的氨基酸总量高于蘑菇，尤其是儿童生长发育所必需的赖氨酸，比蘑菇多出一倍以上。它还含有维生素 B_1、B_2 和 E，其锌的含量也较高，属于高钾低钠食品，故对高血压患者及老年人有益。



需要全本请访问 www.ertongbook.com