

饮食营养与健康第 4 章

第一节 各类食物的营养价值

一、谷类

谷类食物包括大米、面粉、玉米、小米、荞麦、燕麦和高粱等。

我国居民的膳食中，约有 60-70%的热能和 50%的蛋白质来自谷类。

(一) 营养价值

1、主要成分是淀粉，约占 70-80%，是人类最理想、最经济的热能来源；

2、蛋白质一般在 6-10%，缺乏赖氨酸等必需氨基酸，蛋白质质量较差；

3、脂肪含量大多低于 2%；

4、钙少磷多，加工过程中大部分微量元素损失；

5、不含有 vc、vd 和 va，主要供给 vb5。

(二) 影响营养价值的因素

1、储藏造成营养素损失；

2、加工过程造成营养素损失。

(三) 如何食用。

1、粮食混合食用；

2、注意合理烹制。水洗、加热、加碱、陈旧。

3、良好的饮食习惯。“汤泡饭嚼不烂”。

二、豆类

饮食营养与健康第 4 章

第一节 各类食物的营养价值

一、谷类

谷类食物包括大米、面粉、玉米、小米、荞麦、燕麦和高粱等。

我国居民的膳食中，约有 60-70%的热能和 50%的蛋白质来自谷类。

(一) 营养价值

1、主要成分是淀粉，约占 70-80%，是人类最理想、最经济的热能来源；

2、蛋白质一般在 6-10%，缺乏赖氨酸等必需氨基酸，蛋白质质量较差；

3、脂肪含量大多低于 2%；

4、钙少磷多，加工过程中大部分微量元素损失；

5、不含有 vc、vd 和 va，主要供给 vb5。

(二) 影响营养价值的因素

1、储藏造成营养素损失；

2、加工过程造成营养素损失。

(三) 如何食用。

1、粮食混合食用；

2、注意合理烹制。水洗、加热、加碱、陈旧。

3、良好的饮食习惯。“汤泡饭嚼不烂”。

二、豆类

豆类包括大豆、豌豆、蚕豆、绿豆、小豆等。按照豆类中营养成分含量可将豆类分为两大类，一类是大豆（如黄豆、青豆、黑豆），另一类是除大豆以外的其他豆类。

大豆含有较高的蛋白质（35-40%）和脂肪（15-20%），碳水化合物相对较少（20-30%）；其他豆类含有较高的碳水化合物（55-65%），中等含量的蛋白质（20-30%），少量的脂肪（低于5%）。所有豆类蛋白质的氨基酸组成都较好，其中大豆为最好，其氨基酸组成接近人体需要，且富含谷类中较为缺乏的赖氨酸。

（一）营养价值

- 1、蛋白质含量高，富含必需氨基酸，蛋白质质量较高；
- 2、无机盐与维生素的含量丰富，但无机盐的吸收率较低；
- 3、碳水化合物含量较低，且易引起腹部胀气；
- 4、含有丰富的大豆卵磷脂、胆碱等脂类，不饱和脂肪酸较多。

这些物质有益于人体的健康，对于促进生长发育、增强记忆力、维护正常肝功能、防止动脉硬化和保持旺盛的青春活力都具有良好的作用。我国宋代医书《延年秘录》就认为“服食大豆，令人长肌肤、益颜色、填骨髓、加气力、补虚能”。目前世界上许多国家都把大豆制品视为健康食物或美容食物。

（二）豆类中的抗营养因子：

- 1、含有胰蛋白酶抑制剂；
- 2、含有植物红细胞凝集素；
- 3、含有植酸。

(三) 如何食用。

37

1、必须煮熟；

2、混合食用；

3、不宜放碱；

4、不宜代替蔬菜；

5、喝豆浆的注意事项。忌未煮透、忌用暖瓶装、忌过量饮用、忌用豆浆冲鸡蛋。

三、蔬菜类：

(一) 营养价值：

1、水分含量高；

2、富含维生素，是 VC、核黄素和胡萝卜素的主要来源；

3、含有丰富的矿物质，是钙和铁的主要来源，是碱性食物的重要来源；

4、是膳食纤维的主要来源；

5、蛋白质含量很低，其组成不符合人体的需要；

6、不含或仅含微量的脂肪；

7、根茎类等的蔬菜含糖类物质较高。

(二) 如何食用。

1、减少有害物质的摄入；

2、烹制时减少营养素的损失。先洗后切，随即下锅；炒菜时应急火快炒；不宜放过多烹调油；不宜放碱；不宜过早加盐，可加醋。

- 3、避免食用污染的蔬菜；
- 4、避免蔬菜储存的污染；
- 5、不宜用吃水果代替蔬菜；
- 6、有些蔬菜不宜空腹食用。如番茄。
- 7、含有脂溶性维生素的蔬菜不宜生吃。如胡萝卜。
- 8、生吃蔬菜注意卫生。

四、水果类：

（一）营养价值：

- 1、一些水果是 vc 的主要来源；

柑橘 40mg/100g、山楂 90mg/100g、鲜枣 300—600mg/100g、猕猴桃 700—1300mg/100g、沙棘 1000—2021mg/100g、金樱子 1500—3700mg/100g、刺梨 2500—3000mg/100g。

- 2、是钙、磷、镁和铁等无机盐的主要来源，是理想的碱性食物
- 3、富含有机酸；
- 4、有些水果中富含膳食纤维。
- 5、含糖量在 6—25%，主要是果糖、葡萄糖、蔗糖。

（二）如何食用。

- 1、食用水果需要有的放矢；
- 2、过食水果有害健康；
- 3、不要以水果代替蔬菜；
- 4、什么时间吃水果合适。餐后半小时、餐前半小时。
- 5、不吃腐烂的水果；

38

- 6、不吃未成熟的水果；
- 7、有些水果不能空腹吃，如柿子；
- 8、吃水果时要不要削皮。

五、畜禽肉类

主要包括猪肉、鸡肉、鸭肉、牛肉、羊肉等。猪肉味甘咸性平，功能为补肾气、解热毒；牛肉味甘性温，功能安中益气，补脾胃，壮腰腿，止消渴，牛肉能治愈腹中痞结，久病体虚，倦怠乏力，筋骨酸软，气虚自汗；羊肉味甘性热，能暖中祛寒，温补气血，开胃健脾，益胃气，补形衰，通乳等；鸡肉味甘性微温，有温中、益气、补虚之功，脂肪多含不饱和脂肪酸，为老年人及心血管疾病患者的理想蛋白质肉食品；鸭肉能滋阴补虚，利尿消肿，对腹水病，阴虚水肿有利。

（一）营养价值

- 1、蛋白质品质较好，禽肉〉牛肉〉猪肉〉羊肉；
- 2、脂肪含量高，猪肉〉牛肉、羊肉〉禽肉；
- 3、不饱和脂肪酸含量禽肉〉猪肉〉牛肉、羊肉；
- 4、是 vb
- 1、 vb
- 2、 vb6 和 va 的主要来源，猪肉含量最高。
- 5、含有含氮浸出物-风味物质。

（二）如何食用。

- 1、成熟肉比不成熟肉的食用价值高；

- 2、食用冻结后的肉类；
- 3、忌食肥肉并非健康；
- 4、瘦肉并非多益善；
- 5、肉中比汤中的蛋白质含量高；
- 6、减少潜在的危害因素。选择通过检疫的肉类、切薄烧熟。

六、水产品类：

主要包括淡水鱼、海产鱼、虾、蟹和贝类，其中以鱼类为主。

（一）鱼类的营养价值有：

- 1、蛋白质含量较高，品质优于畜禽肉类；
- 2、脂肪主要是不饱和脂肪酸，易氧化酸败；
- 3、富含 va、vd 和 b 族维生素；
- 4、富含磷和碘等无机盐。
- 5、富含含氮浸出物。

（二）如何食用。

- 1、重视水产类的储存；
- 2、合理烹制；
- 3、因人而异。

七、蛋类：

（一）营养价值：

- 1、蛋白质品质优良，生物学价值最高；

39

- 2、富含胆固醇，并有一定量的卵磷脂；

- 3、是钙、磷和铁的良好来源；
- 4、富含 va、vd 和 b 族维生素，缺乏 vc。

（二）如何食用。

- 1、不宜生食蛋类；
- 2、合理贮存；
- 3、不食变质蛋类；
- 4、勿吃死胎蛋。

八、乳类

主要指动物的乳汁，如牛乳、羊乳、马乳等，不包括人乳。

（一）营养价值：

- 1、蛋白质品质优良，仅次于蛋类，含量高于人乳；
- 2、脂肪酸主要为饱和脂肪酸，含有较多必需脂肪酸；
- 3、糖类主要是乳糖，含量比人乳少；
- 4、富含钙、磷、钾，但铁含量较低，属碱性食物；
- 5、含人体所需的各种维生素，富含 vb2。

（二）乳类防治疾病的作用：

- 1、降低胆固醇；
- 2、预防心脏病；
- 3、保护胃的健康；
- 4、解毒的功效。

（三）牛乳制品的种类：

- 1、生鲜奶。未经杀菌，含溶菌酶等活性物质。4℃

可保存 24—36h。

2、巴氏消毒奶。营养成分保存较好，保持期在 48h 以内。

3、灭菌奶。全面灭菌，营养成分破坏较多，保质期在 30 天—6 个月。

4、无抗奶。是指用不含抗生素的原料生产出来的奶。

5、酸奶。多是由全脂牛奶加乳酸菌发酵制成。

6、甜炼乳。含糖 44—46%，不适合哺乳婴儿。

7、蒸发乳。蛋白质与脂肪更容易消化，但维生素损失很大。

8、全脂奶粉。与鲜牛奶的成分基本相同，便于携带保存。

9、脱脂奶粉。比鲜牛奶缺乏脂肪和脂溶性维生素。

（四）如何食用。

1、注意乳类的卫生；

2、注意乳类的加热；

3、不宜与牛奶同食的食物：巧克力、酸性水果、酸性饮料、白糖；

4、临睡前喝乳类最好；

5、哪些人宜多饮乳类。吸烟者、饮酒者、放化疗病人、骨质疏松症患者、萎缩性胃炎患者、龋齿患者、胆石症患者、近视者、失眠者等。

6、哪些人忌饮乳类。过敏体质、食管炎、肠道疾病、胆囊炎、胰腺炎、胃腹腔手术等患者。

九、食用菌和海藻类：

（一）食用菌类的营养价值：

- 1、富含 b 族维生素，含维生素 a、d、c、pp 也较多；
- 2、富含膳食纤维；
- 3、含真菌多糖，有利于提高免疫力；
- 4、富含必需氨基酸；

40

- 5、含钙、铁、磷等多种矿物质。

（二）海藻类的营养价值：

- 1、富含碘、钙等矿物质，为碱性食品；
- 2、富含胡萝卜素、vc、vb 等。

第二节常用食物与健康的关系

一、酸奶

长期的生活实践和大量的科学研究都证明，酸奶是一种口味醇香、营养丰富、消化吸收率高、兼具健身和食疗功能、能够促进延年益寿的食物珍品。

酸奶具有独特的乳酸芳香味，酸甜可口，不但保留了牛奶的所有优点，而且某些方面经过加工过程的扬长避短，已成为更加适合于人类的营养保健品。酸奶除了在营养成分上保证丰富的钙源、饱含各种氨基酸的全面的蛋白质及多种维生素外，还具有抑制致病菌产生的奇效，对人体健康、补充营养、疾病治疗等有重要作用。现在酸奶已是一种流行于全世界的乳制品，为广大消费者所喜爱，我国酸奶年产量已达42万吨，全球年产量超过800万吨。酸奶源于保加利亚。很久以前，以游牧为主的色雷斯人常常背着灌满羊奶的皮囊随畜群在大草原上游荡。由于气温、体温的作用及其它原因，皮囊中的奶常变馊而呈渣状，少量这样的奶倒入煮过的奶中，煮过的奶很快亦变酸。这即是最早的酸奶。让酸奶晋升为现代饮品的，毫无疑问要属1908年诺贝尔奖得主契尼可夫。他在研究保加利亚人长寿原因时发现，他们在日常生活中经常饮用酸奶。发现每千名死者中有4名是百岁以上去世的，这些高龄人生前都爱喝酸奶。他断定喝酸奶是使人长寿的一个重要原因。后经研究，又发现了一种能有效地消灭大肠内的腐败细菌的杆菌，并命名为“保加利亚乳酸杆菌”。

健康的好习惯——喝酸奶、吃大蒜。

（一）酸奶的加工过程

鲜牛奶→预处理→接入乳酸菌→保温→乳糖被分解为乳酸→乳酸使酪蛋白凝固

（二）酸奶的鉴别

1、优质酸奶呈乳白色或淡黄色，凝结细腻，无气泡；口味甜酸

可口，有香味；

2、变质酸奶呈深黄、或发绿，凝块不整齐，有气泡，口味偏酸，有霉味，不宜食用。

（三）酸奶的保健作用

1、具有明显的整肠止泻的消食化滞的作用；

乳酸能抑制肠内产气菌、条件致病菌等有害菌种的生产繁殖；此外，乳酸菌的菌体裂解后可释放出一定量的蛋白酶、乳糖酶和肽酶，有助于肠道内容物的消化与吸收。

- 2、减少便秘；
- 3、减少乳糖不耐受症的发生；
- 4、调节肠道微生态平衡，增强机体免疫力。

（四）哪些人群应多喝酸奶

- 1、消化不良、经常便秘患者；
- 2、腹泻的儿童；

41

- 3、萎缩性胃炎患者；
- 4、乳糖不耐症患者；

（五）饮用时的注意事项：

- 1、空腹不宜喝酸奶——胃内 pH 值低，不利于乳酸菌成活；
- 2、不能加热喝——杀死乳酸菌，改变口感和口味；
- 3、饮后要用白开水漱口——防止损害牙齿；
- 4、需在 4℃ 下冷藏——抑制发酵，防止变质。

（六）酸奶和酸奶饮料的区别

- 1、酸奶饮料营养过低；
- 2、酸奶饮料含有乳酸，不含有乳酸菌；
- 3、酸奶饮料水分含量高；
- 4、口感差，不需要冷藏。

二、大蒜

经过千百年来临床经验和近代科学研究的成果证明大蒜这一神奇和古老的药食两用珍品是人们健康必备的”保护神”。魏茨曼科学研究所的科研人员把目光集中在蒜素上。这种有着刺鼻味道的化合物，是大蒜免受昆虫、土壤的真菌和细菌侵害的武器。研究所生物化学家戴维·米雷尔曼领导的4人小组已克隆出蒜素的基因，合成并稳定这种易挥发的分子。蒜素决定大蒜的特质。米雷尔曼认为大蒜能与阿司匹林媲美。埃及的象形文字记载，修建金字塔的工人用大蒜来保持身体健康，古希腊运动员在比赛前要食用生蒜，士兵在打仗前也要吃大蒜。大蒜还是罗马帝国预防疾病的秘密武器。在中世纪，人们用大蒜治疗瘟疫。第一次世界大战期间，青霉素和磺胺制剂药物供应中断时，一些医生曾用大蒜防止坏疽。中国古代医学文献《新修本草》（唐）和《名医别录》（梁）就已有大蒜的记载，称为”葫”、”胡蒜”；《食物本草》（元）记载“今人谓葫为大蒜，张骞使西域始得大蒜，大蒜出胡地故有胡名”。我国著名医典《本草纲目》详细描述了大蒜解毒、消炎、健脾等作用。

大蒜“气味辛、温”，“葫蒜入太阴、阳明，其气薰烈，能通达五脏，达诸窍，去寒湿，辟邪恶，消痈肿，化徵积肉食，携之旅途，则炎风瘴雨不能加，食偈腊毒不能害。著名中医名家陈藏器曰：“大蒜初食不利目，多食却明，久食令人血清，健脾胃，治肾气；”

大蒜：大地里长出来的青霉素

1930年，法国首先申请大蒜药物制剂专利；20世纪40年代日本、美国等国学者相继申报专利；20世纪50年代，我国学者发现大蒜对多种致病真菌和病毒有抑制和杀灭作用；20世纪70年代，发现大蒜具有抗高血压、抗血栓、抗癌作用；1989年将大蒜选为“植物药之最”；2021年，全球有2250个研究机构对大蒜开展专项研究；关于大蒜的研究文章达4500篇，研究方向集中在抗菌、调血脂、提高免疫力、抗肿瘤四个方面；在英国大蒜制剂每年的销售量在一亿片左右；美国每年消费价值一亿美元以上的大蒜制剂；在德国药物销售量最大的就是大蒜制剂。据美国南佛罗里达州大学网站上公布的信息，1998-1999年，大蒜制剂在全美保健药品销售榜上排列在人参、银杏叶制剂等10个品种中的第一位。被誉为印度“医学

42之父”的查拉克说“大蒜头具有强心、促进血液循环和延年益寿的功效”。他还特别指出：“大蒜头除了讨厌的气味以外，其实际价值比黄金还高”。

（一）大蒜的医疗活性成分：

- 1、含硫有机化合物——蒜氨酸
- 2、活性酶——抗衰老
- 3、硒化合物——防癌、抗癌
- 4、肽类——抗肿瘤的活性成分

蒜氨酸→大蒜辣素（大蒜防病治病的主要成分）

活性酶

（二）大蒜的保健功能

- 1、抑菌、杀菌、杀病毒作用；
- 2、降血脂、降胆固醇、抗凝、预防动脉硬化和脑梗塞；
- 3、保护肝脏，防治肝炎；

- 4、抑制肿瘤作用；
- 5、清除自由基，提高免疫力和抗衰老功能；
- 6、降血糖、提高机体对葡萄糖的耐受量功能。

（三）食用大蒜的注意事项：

大蒜性味辛温，刺激性大，过多服用会感胃部不适。有溃疡病、慢性胃炎、胃酸过多或阴虚火旺者要注意少吃或不吃。

（四）清除大蒜味道的方法：

- 1、喝一杯稍浓一点的茶；
- 2、嚼几片茶叶。

三、苦瓜

苦瓜——菜中君子

苦瓜，又名锦荔枝，癞瓜，是药食两用的食疗佳品。苦瓜从不把苦味渗入别的配料，所以又有君子菜的美称。苦瓜的名字听起来令人生畏，但只要你一见它的外表，就会立即被它吸引。苦瓜生得玲珑剔透，全身上下像镶满了翡翠，像件天然的艺术品。其它的瓜菜长老了，便不中用了，可苦瓜却愈发变得金黄可爱，也愈发可口，就连里面的籽也像一颗颗红宝石一样使人不忍丢弃。

我国民间自古就有“苦味能清热”、“苦味能健胃”之说。中医认为苦瓜性味甘、寒，入脾、胃经，有清暑除烦，解毒止痢之功，适用于中暑烦躁，热渴引饮，痈肿痢疾等。《滇南本草》言其“治丹炎毒气，疗恶疮结毒，或遍身已成芝麻疔疮难忍。泻六经实火，清暑、益气、止渴。”《生生编》：“除邪热，解劳气，清心明目。”《本草求真》：“除热解烦。”《本草纲目》中指出：苦瓜，含有钙、磷、铁、锌等矿物质和胡萝卜素，有极高的药用价值。

（一）苦瓜苦味的来源

43 苦瓜的苦味，因为其含有抗疟疾的喹宁。喹宁能抑制过度兴奋的体温中枢，因此，苦瓜有清热解毒的功效。

（二）苦瓜的保健功能

- 1、苦瓜还含有较多的脂蛋白，可增强人体免疫功能。
- 2、苦瓜中含有类似胰岛素的物质，有明显的降低血糖的作用。
- 3、含有生理活性蛋白，具有养颜美容的作用。
- 4、苦瓜的苦味能刺激味觉，增进食欲，帮助消化，从而起到开胃消食的作用。
- 5、含有高能清脂素，具有减肥作用。

1998 年，美国凯里博士从苦瓜中提取了极具生物活性的成分—高能清脂素。实验证实，每天服用 1 毫克该成分，可阻止 100 克左右的脂肪吸收，并使腰围瘦小 2 毫米之多。如果每天服用“高能清脂素”2—4 毫克，那么 30 天后，最保守的估算是：吃进的食物有 12—24 斤脂肪未被人体吸收，而储存在腰、腹、腿等处的脂肪有 6—14 斤被分

解供人提利用。药理研究证实，高能清脂素不进入人体血液，只作用于人体吸收脂肪的重要部位——小肠，通过改变肠细胞网孔，阻止脂肪、多糖等高热量大分子物质的吸收，从而加速体内小分子营养的吸收，又不参与人体代谢，所以无任何毒副作用。

四、鸡蛋

中医药学认为，鸡蛋味甘，性平，有补中益气、养阴健体及美肤等作用。《本草纲目》说：“卵白，其气清，其性微寒；卵黄，其气浑，其性温；卵则兼黄白则用之，其性平。精不足者，补之以气，形不足者，补之以血，卵兼理气血，故能清气。能补血，能养能阴，润肌肤。”《本草再新》说：“鸡子黄，补中益气，养肾益阴。”所以，适当地多吃一些鸡蛋，有健体、抗衰老、美肤等作用。

（一）鸡蛋的营养保健功能

1、健脑益智

蛋黄富含卵磷脂、甘油三脂、胆固醇和卵黄素，促进神经系统和身体的发育，可避免老年人的智力衰退，并可改善各个年龄组的记忆力。

2、保护肝脏

鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生，还可提高人体血浆蛋白量，增强肌体的代谢功能和免疫功能。

3、防治动脉硬化

美国营养学家和医学工作者用鸡蛋来防治动脉粥样硬化，获得了出人意料的惊人效果。

4、预防癌症

鸡蛋中含有较多的vb2，可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中的微量元素，如硒、锌等也都具有防癌作用。

5、延缓衰老

鸡蛋含有人体几乎所有需要的营养物质，故被人们称做“理想的营养库”。营养学家称之为“完全蛋白质模式”，是不少长寿者的延年经验之一。

44

（二）吃鸡蛋的注意事项

1、各种烹饪方法的营养吸收率比较：

煮蛋、蒸蛋为 100%；炒蛋为 97%；嫩炸为 98%；老炸为 81.1%；开水、牛奶冲蛋为 92.5%；生吃为 30%~50%。

2、每天吃多少为宜：

儿童和老人，1 个/天；青少年及成人，2 个/天。

3、蛋白好还是蛋黄好：

吃整个鸡蛋，蛋白中的蛋白质含量较多，其他营养成分主要存在于蛋黄中。

4、烹饪时的注意事项（1）煎鸡蛋

忌用大火，蛋白质会被破坏分解。火太小，时间长，水分丢失多，口感差。最好用中火（2）蒸鸡蛋

关键点 1。放适量的温水，先搅拌，搅打至不分蛋清蛋黄，再加入凉开水搅拌。总水量 30-40ml/鸡蛋。

关键点 2：搅拌均匀：气温 20℃，时间要适当短一些。关键点

3：搅匀蛋液后加入油盐

在搅蛋的最初放入油盐，破坏蛋胶质，蒸出来的鸡蛋羹粗硬；搅匀蛋液后加入油盐，略搅几下就入蒸锅，出锅时的鸡蛋羹将会很松软。

关键点 4：旺火蒸，水沸腾后约七分钟即可。关键点 5：时间恰当

关键点 6：在碗内涂上一层熟油，再将蛋打入碗内搅拌蒸制，方便洗涤。（3）煮鸡蛋：以 8 分钟~10 分钟为宜。

五、苹果：

美国《读者文摘》为十种对健康最有利的水果排名，苹果占第一位。而早在古埃及，人们就不只把苹果当成一种食品，更把它当作一种药材。所以，有的科学家和医师把苹果称为“全方位的健康水果”或“全科医生”。

苹果，古称柰，又叫滔婆，酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。它的营养价值和医疗价值都很高，被越来越多的人称为“大夫第一药”。许多美国人把苹果作为瘦身必备，每周节食一天，这一天吃苹果，号称“苹果日”。在唐代就有记载，苹果具有：“润肺悦心、生津开胃、醒酒”等功能。苹果——百果之王，苹果——记忆之果，“一日一苹果，医生远离我”。苹果的保健功能：

1、防止疲劳

活动量比较少的人，特别是老年人由于机体器官功能生理性的退化，新陈代谢比较差，因而体内酸性物质积累过多，容易产生疲劳。苹果中的果酸可中和体内的酸性物质，不仅能够防止疲劳，还能促使疲劳消失。

2、防治冠心病

苹果中富含多糖果酸及类黄酮、钾及维生素 e、c 等营养成分，可使积于体内的脂肪分解，避免身体过于发胖，减轻心脏负担。另外，苹果还能提高肝脏的解毒能力，降低血胆固醇和血脂含量，减缓老人动脉硬化过程，有效地预防冠心病。

3、延缓衰老

苹果中的果酸和维生素，能使人皮肤细腻、润泽，并有助于延缓老年斑的出现。

4、防治高血压

有些人由于平时摄入的钠过量而导致高血压的发生。苹果由于富含钾、纤维素和果酸，有利于体内钠和盐钙的消化与排泄，因而也就能有效地防治高血压。

5、防治癌症

苹果含有较多的细纤维素及维生素 c，通过它们来刺激消化系统蠕动，使肠道中积存的致癌物质尽快排出体外，同时还能抑制致癌物——亚硝胺的形成，促进抗体生成，增强细胞的吞噬功能，提高机体抗病毒和抗癌能力。

六、香蕉

香蕉的药用功能。消烦止渴，润肠通便，清热解毒，安神降压，活血行气等。对高血压、动脉硬化症、手足麻木等均有辅助治疗作用。

（一）香蕉的保健功能

1、使人产生快乐的情绪：

香蕉→帮助人脑产生 5-羟色胺→驱散悲观、烦躁的情绪→增加平静、愉快感。

2、防止胃溃疡：

香蕉中含有一种化学物质，能刺激胃黏膜的抵抗能力，增强对胃壁的保护，从而起到防治胃溃疡的作用。

3、止痒：

香蕉皮中含有抑制真菌和细菌生长繁殖的蕉皮素。香港脚、手癣、体癣等引起的皮肤瘙痒症，用香蕉皮贴敷患处，能使瘙痒消除，促使疾病早愈。

4、抗癌：

能增加白血球，改善免疫系统的功能，还能产生攻击异常细胞、具有抗癌作用的物质“tnf”。试验结果还证实，香蕉越成熟，即表皮上黑斑越多，其免疫活性越高，抗癌效能越强。

5、常食能有效地防治血管硬化

6、除皱美容

7、保持和恢复体力

（二）香蕉的保存方法：

不耐低温，临界储藏温度是 12-14 度。

（三）吃香蕉=润肠通便。

46 大家都知道，香蕉未成熟时，外皮呈青绿色，剥去外皮，涩得不能下咽。熟透了的香蕉，涩味一扫而净，软糯香甜，深受孩子和老年人的喜爱。香蕉是热带、亚热带的水果，为了便于保存和运输，采摘香蕉的时候，不能等它熟了，而是在香蕉皮青绿时就得摘下入库。生香蕉的涩味来自于香蕉中含有的大量的鞣酸。当香蕉成熟之后，虽然已尝不出涩味了，但鞣酸的成分仍然存在。鞣酸具有非常强的收敛作用，可以将粪便结成干硬的粪便，从而造成便秘。最典型的是老人、孩子吃过香蕉之后，非但不能帮助通便，反而可发生明显的便秘。

七、枣

“日进三枣，到老人不老”。枣，是一味传统的良药。枣肉、枣仁、枣皮和枣树的根均可入药。《本草纲目》：“滋脾土、润心肺、调营卫、生津液、悦颜色、补中益，养血安神。”《尔雅》即有“枣为脾之果”之说。现代中医药研究认定：大小枣均有健脾功能，但大枣功在降浊，小枣功在扶本，故大枣用在于治，入药；小枣用在于养，不入药。

（一）枣的营养成分

以金丝小枣为例，糖76-88%，酸0.2-1.6%，vc397-384.5mg/100g。枣含有的vc比任何水果都高；故枣又有“天然vc丸”的美誉。

（二）枣的保健功能

- 1、抗过敏
- 2、抗癌
- 3、护肝

4、缓和药性

5、康复人体

（三）枣的药用方法

1、用红枣 14 粒，去核，加胡椒籽 7 粒，用水煎成汤，可治胃病。

2、用红枣 100 克，煎成浓汤，日服 3 次，可治贫血。

3、嘴唇苍白无光，用红枣与花生米一起煮水服用，几次后，可恢复嘴唇的红润光泽。

（四）食枣的注意事项

大枣味甘能助湿壅气，多食易出现腹部胀满，凡痰浊壅盛、腹部胀满等症要慎用。

八、蜂蜜：

蜂蜜是蜜蜂采集植物花朵内的花蜜，带回巢内经酿制加工浓缩而成的半透明黏稠甜液。蜜蜂采花蜜工作非常辛苦，一只蜜蜂一次只能携带 20mg 的花蜜，采集 1kg 的花蜜，工蜂要飞行 50-60 万次，而生产 1kg 的蜂蜜，工蜂要采集约 1500-1600 朵花的花蜜。如果蜜蜂在离开蜂巢 1 公里的地方采集花蜜，每采满一个蜜囊，而要飞行 3 公里，制造 1 公斤的蜂蜜需飞行 36-45 万公里，等于绕地球 8.5-11 周，可见瓶中蜜滴滴皆辛苦。

花蜜是含水 60-80%的甜液，蜜蜂采集后还要经过 5-7 天，不断煽风蒸发浓缩，使水份降到 20%以下，花蜜中的蔗糖会被体内所分泌的酵素分解转化为葡萄糖和果糖，才能变成蜂蜜，当巢内贮满蜂蜜时，人们以摇蜜机摇取，经过滤分装始成为香甜可口的商品蜜。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/417032153034010005>