

<<蔬菜营养健康>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜营养健康>>

13位ISBN编号：9787117114653

10位ISBN编号：7117114657

出版时间：2009-8

出版时间：人民卫生

作者：赵霖//鲍善芬

页数：221

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;蔬菜营养健康&gt;&gt;

## 前言

古籍《尔雅》称：“凡草可食者，通名为蔬。

”中华民族遵循“食不可无绿”的祖训，人均蔬菜摄入量达500克/日；相比之下，西方膳食，特别是“洋快餐”中动物性食物过多，蔬菜摄入量严重不足。

《本草纲目》“菜部”前言中指出：“五菜为充，所以辅佐谷气，疏通壅滞也。

”古代先贤已认识到蔬菜有“疏通壅滞”之功。

正如李时珍所述：“谨和饮食五味，脏腑以通，血气以流，骨正筋柔，寿命可以长久，……菜之于人，补非小也。

”蔬菜是人类食物中矿物质、微量元素、维生素、生物活性物质和膳食纤维的重要来源，在维护健康，保证膳食平衡中发挥着不可替代的作用。

我国第一部农耕专著《齐民要术》中收集谷类、豆类植物十多类，两百余种；蔬菜二十多类，一百多个品种；鱼、肉、蛋百余种。

形成了以谷物、豆类为主，进食足量蔬菜，以动物性食物作为补充，兼食水果的中华民族传统膳食结构。

本书论述了我国居民经常食用的蔬菜及其食疗保健功能，讲解了有关蔬菜的基本营养知识。

首先介绍了古老而新兴的芽类蔬菜；进而是种类繁多的茎叶类蔬菜；具有保健功能的块根类蔬菜；招人喜爱的果实类蔬菜；抗癌、健康的“花”菜；食疗价值高的瓜类蔬菜；营养丰富的豆荚类蔬菜；以香椿为代表的木本类蔬菜；芳香类蔬菜；天然生态有机食疗佳品——野菜；海洋蔬菜——海藻类食品；近年市场上出现的特色健康蔬菜；以及具有抗癌保健功能的蔬菜等常用菜百余种。

2004年世界卫生组织(WHO)和联合国粮农组织(FAO)向世界各国推荐：“每日五果蔬”；即要求成年人每日进食至少5种蔬菜水果，而且数量要超过400克，作为预防慢性非传染性疾病，保持膳食平衡的方法。

2008年世界著名营养学家戴维斯·赫伯博士在北京指出：'全球都发现中国的营养状况在恶化，居民肥胖、糖尿病和心脑血管病的发病率不断增加，重要的原因就是西方不健康的饮食方式——如美式快餐等泛滥。

中国人摄入的蔬菜水果越来越少，严重影响健康！

”中国传统膳食结构以植物性食物为主，具有广杂性、主从性和匹配性，内涵丰富，保健养生功效明确，适合人类消化道的生理结构和全面营养的需要，体现了中华民族的高度智慧。

因此，引导全民族科学合理地进行食物消费，是提高中华民族健康素质的重要举措！

兹以此书献给我们热爱的祖国！

献给伟大的中国人民！

## <<蔬菜营养健康>>

### 内容概要

中国最早的农耕专著《齐民要术》收集蔬菜20多类，100多个品种（包括豆荚类蔬菜）；充分体现了食物原料多样性的原则。

中华民族的传统膳食结构具有广杂性、主从性和匹配性，不仅符合人类消化道的组织结构，适应人体生理全面营养的需要；还缩短了人类食物链，最大限度地合理利用自然农业资源，提高食物资源效益，特别是种类繁多的蔬菜发挥了重要的健康作用！

本书论述了我国居民经常食用的蔬菜及其食疗保健功能，讲解了有关蔬菜的基本营养知识，首先介绍了古老而新兴的芽类蔬菜，进而是种类繁多的茎叶类蔬菜，有保健功能的块根类蔬菜，招人喜爱的果实类蔬菜，有抗癌功能的花类蔬菜，食疗价值高的瓜类蔬菜，营养丰富的豆荚类蔬菜，芳香类蔬菜，天然的食疗佳品野菜，以香椿为代表的木本类蔬菜，海洋海藻类蔬菜等。

以及近年市场上出现的特色蔬菜，具有抗癌保健功能的蔬菜等常用菜百余种。

本书内容丰富，文章深入浅出、结构严谨，科学性强，图文并茂。

<<蔬菜营养健康>>

作者简介

赵霖，解放军总医院营养科研究员，博导。

多年来从事生物化学、微量元素与营养生理学研究，现任全军保健医学专业委员会副主任；中央保健委员会预防保健会诊专家；中国食品科技学会常务理事；国家中、医药文化建设和科学普及专家委员会委员等职。

被国家卫生部聘为“首席健

## &lt;&lt;蔬菜营养健康&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜在中华民族传统饮食中的地位 1. “菜之于人，补非小也” 2. 蔬菜“疏通壅滞”，有防病之功  
 3. 欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓 4. “食不可无绿” 5. “三天不吃青，两眼冒金星”  
 食物是“神”造的，食物是最好的药物 1. “药片文化”还是饮食文化 2. “药补不如食补” 3. 药食同源，寓医于食蔬菜的营养价值 1. 蔬菜的食用部位和营养 2. “五菜常为充，新鲜绿黄红”，  
 蔬菜的颜色与营养 3. 蔬菜富含“植物营养素”——有抗氧化功能的生物活性物质 4. “五果当为助”，  
 水果不能代替蔬菜 5. 生食蔬菜利弊何在 6. 蔬菜生吃不一定最有营养 7. 蔬菜的科学烹饪  
 8. 哪些蔬菜有毒，不能吃古老而新兴的芽类蔬菜 1. 人类最早无土栽培的蔬菜——黄豆芽 2. 中国的蔬菜大使——绿豆芽“凡草可食者，通名为蔬”——茎叶类蔬菜 1. 中国蔬菜之王——白菜 2. 可治胃疾的洋白菜（甘蓝） 3. 俗称“起阳草”的韭菜 4. 有“药芹”之称的芹菜 5. 红嘴绿鹦哥——明目通便的菠菜 6. 可消肿化瘀的油菜 7. 能暖“元阳”的茴香 8. 佛罗伦萨球茎茴香 9. 补血佳蔬——苋菜 10. “春食荠菜赛仙丹” 11. “南方奇蔬”——空心菜 12. 人人爱吃的雪里蕻——芥菜 13. “春食其苗、夏食其心、秋食其茎、冬食其根”的大头菜 14. 道家五荤之一，芳香健胃的香菜 15. 可“行肝气”，药食兼优的茼蒿 16. “补脾健胃”的蒿子秆 17. “客来不用茶和酒，紫背天葵酌满情” 18. 生食清脆爽口的生菜 19. 游子思乡的寄寓——“莼鲈之思” 20. 大葱——脑力劳动者的“绿色补品” 21. 抗癌蔬菜圣品——芦笋 22. “千金菜”——莴笋 23. 茭白——“江南三大名菜”之一 24. “佳蔬良药”——百合 25. 可蔬可药的食疗佳品——洋葱 26. 大蒜——地里长出来的青霉素 27. “药食兼优”话慈菇六 具有保健功能的块根类蔬菜 七 招人喜欢的果实类蔬菜 八 抗癌、健康的“花”菜九 食疗价值高的瓜类蔬菜十 营养丰富的豆荚类蔬菜 十一 以香椿为代表的木本类蔬菜 十二 芳香类蔬菜 十三 天然生态有机食疗佳品——野菜十四 海洋蔬菜——海藻类食品十五 近年市场上出售的特色健康蔬菜 十六 预防癌症不依靠营养素，而是要依靠食物十七 膳食营养的干预可有效预防慢性非传染性疾病 结语参考书目

## &lt;&lt;蔬菜营养健康&gt;&gt;

## 章节摘录

一 蔬菜在中华民族传统饮食中的地位中国地大物博，地理气候万千，粮食、蔬菜、果木等作物种类繁多，自古“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”——“养助益充循自然”的平衡膳食理论，便成为中国烹饪饮食文化生存的基础。

中国传统膳食提倡食物来源多样化，以植物性食物为主。

因此具有广杂性、主从性和匹配性。

中华民族伟大的农业文明，为人类选择和生产了极其丰富的食物原料，充分体现了食物来源生物多样性的原则。

正是中华民族几千年生态农业的成功实践，为“寓医于食”、利用饮食养生保健，奠定了物质基础。

蔬菜自古便是人类的重要食物。

古籍《诗经》里提到的132种植物中，蔬菜有二十余种。

战国及秦汉时期食用的主要蔬菜有5种，“葵”：当时被称为“百菜之主”，现在称冬寒葵或冬寒菜，因口感欠佳，唐代以后种植逐渐减少，明代以后不再当蔬菜看待。

“藿”是先秦时期的主要蔬菜——就是大豆苗的嫩叶；韭、葱，蒜则是常用的调味品，在蔬菜中独成一属。

《汉书·召信臣传》中记载和描述了在温室里生产葱、韭的情况，并把温室里培育出的韭菜称为“韭黄”。

萝卜、蔓菁等根菜类蔬菜的许多优良品种在秦、汉时代便已培育出来，《吕氏春秋·本味篇》中“蔓菁”就享有“菜之美者”的盛誉，当时还当粮食食用。

茄子、黄瓜、菠菜、扁豆、刀豆等都是在魏、晋至唐、宋时期，陆续从国外引种的。

茄子原产印度和泰国，黄瓜最初叫胡瓜；菠菜是唐代贞观年间由尼泊尔国（今尼泊尔国）传入我国的，最初叫“波棱菜”，后称菠菜；扁豆原产地是印尼爪哇，南北朝时传入我国；刀豆原产于印度，唐代时传入我国。

自宋代以来，国内蔬菜种植地域更加广泛，培育出一些非常重要的蔬菜品种，如茭白和白菜等，种植蔬菜的技术也在不断进步。

苏东坡曾有诗云：“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”

可见，当时在春天就可以吃到新鲜蔬菜了。

在元、明、清代，原产于北欧的胡萝卜由波斯国传入；辣椒和番茄等则由欧洲传入我国。

到清代末期，现在食用的蔬菜品种基本上都已经出现了。

1. “菜之于人，补非小也”《说文解字》一书称“菜者，采草也”，古人为了生存采摘果菜为食。

古书《尔雅》中记载说：“凡草可食者，通名为蔬。”

神农尝百草，把它们分为可食的菜和不可食的草，不宜常食、有药效的称为草药。

《辞海》称“菜”为“蔬类植物的总称”。

李时珍说：“凡草木可茹者谓之菜，韭、薤、葵、葱、藿，五菜也”。

英文中的“素食主义vegetarian”一词并非来自“蔬菜（vegetable）”，而是源自有生气、使人有朝气蓬勃之意的单词“vegetare”，也隐含着蔬菜所具有的健康功能。

《黄帝内经》中有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的论述，显示了古人对平衡膳食的理解和重视。

古代名医张景岳亦称：“益气味之正者，谷食之属是也，所以养人之正气。”

“五菜为充”绝非仅仅是为了填饱肚子，而是来自中国人民几千年养生保健效果的体验！正如《本草纲目》所述：“谨和饮食五味，脏腑以通，血气以流，骨正筋柔，寿命可以长久，……菜之于人，补非小也”。

蔬菜有疏通肠道和经络、充实机体营养的功能，从而保证营养均衡。

一个整天光吃大米白面、大鱼大肉的人，可能面临维生素C和膳食纤维缺乏。

营养失衡，表现为肥胖、便秘、高血脂、心脑血管阻塞等疾病，这时补充蔬菜就显得尤为重要。

2. 蔬菜“疏通壅滞”，有防病之功李时珍在《本草纲目》“菜部”前言中日：“五菜为充，所以辅佐



## &lt;&lt;蔬菜营养健康&gt;&gt;

谷气，疏通壅滞也。

”杨恒《六书统》谓：“蔬，从草从疏。

疏，通也，通饮食也。

”可见古人已了解蔬菜有“疏通壅滞”之功。

20世纪70年代，美国医学界和营养学界的有识之士不禁发出疑问：“为什么在民生富裕、医疗条件优越，医疗技术先进的美国，癌症及心脏病的发病率却比许多落后的发展中国家高出许多呢？”从全球有关生活方式的大规模调查发现，在贫穷的发展中国家，人民虽然食用大量蔬菜、水果、谷类等植物性食物，但他们抵御癌症和心脏病的能力却相对较强；相反，将肉类当作主食，把牛奶当水喝，而将蔬菜作为点缀的美国人，却面临着“文明病”泛滥的严重局面。

美国联邦疾病控制中心（CDC）指出：当前有64%的美国人体重严重超标；肥胖对健康的危害不久将超过烟草，成为美国的首位死因。

大量流行病学调查都显示，食用适量的蔬菜、水果可以降低癌症和心脏病的发病率。

得出的结论是：高脂肪、低膳食纤维的膳食结构在某种程度上会增加“文明病”和癌症的发病率。

许多具有健康保健作用的植物性食物、特别是各种蔬菜，都含有大量的膳食纤维，却只含有极少量的脂肪。

植物性食物中含维生素、矿物质、微量元素和其他具有生物活性的物质，可以消除体内致癌物的不良作用，还能防止自由基的形成。

深入的研究揭示，蔬菜水果中所含的活性物质具有广泛的生物学作用，研究结果令人震惊：十字花科蔬菜、西洋茺荜、豆荚类蔬菜等在预防疾病方面扮演了重要的正面角色。

3.欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓早在古希腊，人们就了解小麦麸中有不易消化的纤维性成分存在，对预防便秘有效。

由于大部分膳食纤维不能被消化吸收，所以被当成“渣滓”，其营养作用长期以来不被关注。

第二次世界大战时，在非洲殖民地从事医疗活动的英国医生，以开展对土著居民疾病调查为契机，重新认识了膳食纤维的作用。

他们注意到欧美白人与非洲原始居民的疾病谱不同，欧美白人中较多出现的“文明病”，如缺血性心脏病、动脉硬化、糖尿病、大肠癌、便秘等，这些在非洲土著居民身上几乎不存在。

这些疾病发病的差异并非由于环境和遗传的影响，而是饮食和生活习惯不同导致的脂肪和膳食纤维摄入量的差异所致。

膳食纤维，特别是植物性食物的谷物和蔬菜中包含的各种纤维成分具有重要的保健作用。

植物细胞进入消化道后，有些成分不能被酶分解、利用，这些物质被称为膳食纤维。

膳食纤维（dietary fiber）一词通常认为是“木质素与不能被人体消化道分泌的消化酶所消化的多糖之总称”。

膳食纤维分可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维两类，主要有纤维素、半纤维素、木质素、戊聚糖、果胶、琼脂、树胶和植物分泌胶等。

某些水溶性膳食纤维，如果胶、瓜耳胶和魔芋制成的饮料是当今世界流行的、具有保健作用的功能食品。

1971年，英国医生巴基德提出，膳食纤维少的饮食患大肠癌的危险性较高，他指出：由于膳食纤维不足，大便量和排便次数都会减少，粪便在肠道的移动速度迟缓，致癌物与肠黏膜接触时间延长，导致患大肠癌的危险增加。

1972年，巴基德与同事特洛威尔提出将食物中的纤维成分统称为“膳食纤维”。

三十多年来，经过深入地研究，确认了膳食纤维的营养功能，并将其与传统的六大营养素并列称为“第七大营养素”。

联合国粮农组织（FAO）和美国、加拿大、日本等国颁布的膳食指导大纲，以及我国颁布的《20世纪90年代中国食物结构改革与发展纲要》等权威性文件，均指出膳食纤维是构成平衡膳食的必要营养素之一。

由于高脂肪低膳食纤维的西方饮食日益蔓延，习惯性便秘的人群越来越多，粪便在大肠内停留时间过长，是诱发大肠癌的重要原因之一。

## &lt;&lt;蔬菜营养健康&gt;&gt;

所以，膳食纤维的健康作用受到广泛重视。

近年美国出版的《科学》(SCIENCE)杂志发表文章指出：乳腺癌与便秘有直接联系，因为肠道内的梭状芽胞杆菌等有害菌会代谢产生和雌激素相似的物质，机体吸收后会起到和雌激素相同的生理效应，攻击乳腺和子宫内膜。

人体便秘还会阻止雌激素与牛磺酸、甘氨酸结合，而不能排出体外。

所以说便秘是“万病之源”一点也不为过。

已发现膳食纤维对中老年人高血脂、冠心病、肥胖病、结肠癌等有重要的影响。

由于膳食纤维可加强肠道蠕动，作为可促进发酵的物质、可改变肠道生态菌群的组成，清除大肠内的有毒物质，治疗便秘等，有预防大肠癌、糖尿病、胆结石的作用。

膳食纤维的主要来源是谷类和蔬菜，富含膳食纤维的食品有蔬菜、小麦麸、燕麦、花粉、海藻、大豆、玉米、豌豆等。

中国传统膳食结构中膳食纤维含量较高，日摄入量与美国国家癌症研究院的推荐量相近。

这同中华民族传统膳食强调杂食，日常食物中有丰富的蔬菜、谷物等植物性食物是分不开的。

4. “食不可无绿”中国古代先贤有“食不可无绿”的教诲，绿色蔬菜是中国人餐桌上一道不可缺少的风景线。

绿色蔬菜富含天然叶绿素，含镁的叶绿素与人体含铁的血红素在结构上极其相似，营养学家形象地将两者称为“孪生兄弟”。

叶绿素具有广泛的食疗价值，其具有很强的消除感染的能力，对抗厌氧菌感染的治疗效果更好，被誉为“天然长寿药”。

叶绿素可增强心脏功能、促进肠道功能，还能刺激红细胞生成，对治疗贫血有益；叶绿素治疗疾病的机制可能与氮交换有关。



<<蔬菜营养健康>>

编辑推荐

《蔬菜营养健康》：三天不吃青，两眼冒金星。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>