

# 《吃对颜色才健康》

## 图书基本信息

书名：《吃对颜色才健康》

13位ISBN编号：9787543691230

10位ISBN编号：754369123X

出版社：杨新玲 青岛出版社 (2013-03出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《吃对颜色才健康》

## 前言

随着人们生活水平的提升，大家开始关注起自己的身体情况，饮食与健康的联系变得紧密而迫切。我从事膳食营养与保健食品方面的研究多年，一直很希望能向社会大众分享自己的成果，这次适逢出版社的邀约，我终于有机会将这些知识完整地介绍给大家。近年来吹起了一股强盛的饮食疗补之风，食物不再仅是填饱口腹的东西，其所蕴含的营养价值与保健功效开始为人注意且重视，从每日六大类均衡饮食，到“蔬果5—7—9”多样化摄食原则，甚至风靡欧美的“Five In A Day一日五色蔬果”养生法，都强调了饮食的“均衡”，不仅种类要平均，更进一步要求食物的颜色也要均匀。食物中所含有的营养成分，除了广为人知的维生素、矿物质，以及其他微量元素以外，目前研究还发现了一种新兴的物质：植物化学物质，简称“植化素”(Phytochemicals)。植化素是植物在演变进化的过程中，逐步发展出来的一种自我防御系统，它是一种色素，提供植物保护色；也是一种调味剂。为植物制造了特殊的气味以驱逐害虫；最重要的，它是一种抗氧化剂，保护植物免受自由基的侵害，维持细胞的完整与健康，达到提升免疫机能、延缓衰老病变的效果。这样的功效，不仅对于植物有益，应用于人体也可达到同样的效果；近年坊间推崇的花青素、茄红素、异黄酮素等成分，即是植化素的一份子。这些名称大众耳熟能详，但对于它们的了解却只有广告中的寥寥数语，其中还掺杂了厂商夸大的言辞，致使大家对这些植化素产生不正确的认识，甚为可惜。于是我决定撰写本书，不仅为大众整理、分析各色蔬果的营养价值与功效，以及它们在治疗疾病、保健方面的应用，并结合了植化素成分，分成六大类逐一详细地介绍其身份和功用，以期给大家提供更完整且正确的信息。本书内容分成七部分，第一部分和第七部分是蔬果知识的校正辨误，提供给读者正确食用蔬果的方法及观念，并针对坊间一些似是而非的观点予以修正，让读者不再吃错！第二部分是植化素的介绍，以简要的论述，条列式地说明这种新兴保健物质的益处，读者可从中获得更完整准确的信息。第三部分是红、绿、白、橘黄、蓝紫五种颜色蔬果的介绍，搜集了七十种大众常见且常食用的蔬果品项，提供每一百克其所含的主要营养成分，供读者自行调配饮食时参考；并结合了中西医学的观点，详述该蔬果的益处和效用；最后更贴心设置了警语，提醒读者食用该蔬果须注意的事项。第四部分到第六部分依序介绍了疾病防治，女性美体保养，婴幼儿、青少年、早餐的健康补给，并为读者设计了数道简易的食谱，帮助读者吃得健康也吃得方便！要想幸福“享寿”，光依赖保健药品是不行的，从一日三餐的食物里摄取最天然的营养才是最健康的做法。本书正是本着此衷，希望让大众皆能从饮食中得到自然养生、保健的效果，拥有无药一身轻的健康生活！台湾大学医学院生化所博士 杨新玲谨识

# 《吃对颜色才健康》

## 作者简介

杨新玲，台湾大学医学院生化所博士，台湾大学农学院农化所营养组硕士，台北医学院保健营养系学士。现任台湾医药大学营养学系教授，台湾自由基学会监事。曾任台湾医药大学营养学系系主任兼所长，台湾保健食品学会理事，台湾自由基学会理事，台湾矿工医院营养师。专长：营养学、膳食疗养学、自由基医学、保健食品学。

# 《吃对颜色才健康》

## 书籍目录

健康好色，五色蔬果与健康 一、五色蔬果养生正当时 二、蔬果养生的错误观念 认识植化素 一、类黄酮素 二、类胡萝卜素 三、酚酸类 四、植物性雌激素 五、有机硫化物 六、其他成分 五色蔬果色色惊人 一、红色蔬果的功效与种类 二、绿色蔬果的功效与种类 三、白色蔬果的功效与种类 四、橘黄色蔬果的功效与种类 五、蓝紫色蔬果的功效与种类 五色蔬果与疾病防治 一、五色蔬果对抗癌症 癌症 二、五色蔬果对抗心脑血管系统疾病（一）心脏病（二）高血压（三）中风 三、五色蔬果对抗糖尿病 糖尿病 四、五色蔬果对抗呼吸系统疾病（一）感冒（二）支气管炎（三）哮喘 五、五色蔬果对抗消化系统疾病（一）消化性溃疡（二）便秘 六、五色蔬果对抗泌尿道感染 泌尿道感染 七、五色蔬果对抗肝脏疾病 肝脏疾病 五色蔬果与美体保养 一、预防老化 二、活肤美白 三、女性调养 四、减肥 五色蔬果与健康补给 一、婴幼儿辅食 二、青少年营养 三、一目之计在于晨：早餐专区 五色蔬果养生Q&A

## 章节摘录

版权页：插图：台湾公布2008年居民主要死因统计显示，整体居民平均寿命中，男性为75.5岁，女性达82岁，比去年延长约三个月；恶性肿瘤（癌症）居十大死因榜首，每三人中就有一人可能死于癌症。居民前十大死因依序为恶性肿瘤、心脏疾病、脑血管疾病、肺炎、糖尿病、事故伤害、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、自杀与肾炎、肾病综合征及肾脏病变。以上的数据告诉我们，在老龄化社会来临之际，你我都可能长寿，但能否成为快乐、健康、无忧无虑的长寿一族，还要看从现在开始保养与疾病预防功夫。在“希望人人都是快乐健康的长寿一族、减少自己与他人负担”的理想下，营养师建议，只要做好饮食控制，多摄食有益健康且具有抗癌、防癌效果的蔬果，加上规律的作息与适度的运动，健康长寿非梦事！推广“蔬果5—7—9”健康计划，从健康摄食蔬果做起，在老龄化社会下，人人都可能成为健康快乐的长寿一族！“蔬果5—7—9”健康计划指的是：儿童每天吃三份蔬菜、两份水果，合计五份蔬果；女性每天吃四份蔬菜、三份水果，合计共七份蔬果；男性每天吃五份蔬菜、四份水果，合计共九份蔬果，水果、蔬菜类一份约一百克。由于蔬果富含多糖物（如纤维素）、维生素、矿物质及多种植化素成分，除了可以达到抗癌效果，更能降低痛风、心血管疾病、肥胖症、关节炎、便秘等疾病的发生率；此外，还可以达到抗老化的效果，对于美容保养与健康塑身也有极大的帮助喔！

一、五色蔬果对抗癌症 癌症高危人群 1.癌症家族病史 2.饮食习惯不良 3.长期情绪紧绷 4.抽烟、酗酒 5.肥胖 6.乙肝与丙肝携带者 7.长期接触放射性物质防治癌症的植化素成分 花青素、芹菜素、柠檬黄素、木犀草素、柚皮素、槲皮素、山奈酚、白藜芦醇、 $\beta$ -胡萝卜素、番茄红素、辣椒红素、叶黄素、-隐黄素、阿魏酸、鞣花酸、绿原酸、没食子酸、对香豆酸、木酚素、异黄酮素、谷胱甘肽、萝卜硫素、蒜素、异硫氰酸盐、吲哚、葡糖二酸、右旋柠檬烯、柠檬苦素、诺米林、皂素、姜黄素、叶绿素防治癌症的蔬果 红甜椒、甜菜根、洋葱、菊苣、黑木耳、西红柿、花椰菜、青江菜、四季豆、芦笋、莴苣、大蒜、香菇、山药、青葱、白萝卜、苦瓜、胡萝卜、地瓜、姜、茄子、苹果、樱桃、葡萄、奇异果、香蕉、橘子、柠檬、西洋梨 红、绿、白、橘黄与蓝紫这五色蔬果可不是只靠“色艺”取胜，经营养学专家与临床医师、科学家实验证明，五色蔬果含有的丰富植化素成分可以降低癌症罹患率。不同颜色的蔬果具有不同的抗癌、防癌效果，以二至三天为一个循环。日常生活中均衡摄取红、绿、白、橘黄、蓝紫五色食物，提供身体足够且完整的营养素，身体的免疫力与抵抗力才能获得提升，即使不小心生病了，也能很快打败病菌，恢复健康。除了遗传因素，致癌的原因亦与生活习惯有密切关系，如饮食习惯、激素与内分泌异常、乙肝与丙肝携带者、吸烟、喝酒、长期胃溃疡或慢性胃炎、长期接触致物物质、压力过大、情绪紧张等。根据统计，2007年男性死于癌症的人数是女性的1.7倍这是因为男性爱抽烟、爱喝酒的习惯高于女性，导致男性罹癌率偏高。虽然癌症目前仍让群医束手，但若能够维持生活起居正常，多摄取天然蔬果，预防癌症不是不可能。即使不幸罹癌，只要赶紧调理身体，放松心情，打败癌症绝非不可能的任务。多年前，苏起被宣布得了肝癌，虽然万分震惊，却能理性地与妻子陈月卿回归正统医学，将身体放心交给医师，全力配合抗癌行动。苏起之后戒烟、戒酒，同时以乐观的态度看待自己的疾病与人生，其妻也积极研究蔬果养生调理法，夫妻俩持之以恒奉行健康饮食养生法，目前苏起病况稳定，继续与妻子共同抗癌。五色蔬果富含植化素，具有抗癌、防癌、抗氧化、预防老化、提升免疫力的特殊价值，本节将针对五色蔬果的防癌、抗癌功效作一完整介绍。

# 《吃对颜色才健康》

## 编辑推荐

《吃对颜色才健康:五色蔬果饮食养生全书》写到，植化素是植物在演变进化的过程中，逐步发展出来的一种自我防御系统，它是一种色素，提供植物保护色；也是一种调味剂，为植物制造了特殊的气味以驱逐害虫；最重要的，它是一种抗氧化剂。保护植物免受自由基的侵害，维持细胞的完整与健康，达到提升免疫机能、延缓衰老病变的效果。这样的功效，不仅对于植物有益，应用于人体也 这些名称大众耳熟能详，但对于它们的了解却只有广告中的寥寥数语，其中还掺杂了厂商夸大的言辞，致使大家对这些植化素产生不正确的认识，甚为可惜。于是杨新玲决定撰写《吃对颜色才健康:五色蔬果饮食养生全书》。

# 《吃对颜色才健康》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)