

蔬菜水果营养价值

一、蔬菜、水果的营养价值蔬菜水果的营养成分

(1)碳水化合物包括糖、淀粉、纤维素和果胶物质。其所含种类及数量，因食物的种类和品种有很大差别。

(2)维生素：新鲜蔬菜水果是提供抗坏血酸、胡萝卜素、核黄素和叶酸的重要来源

(3)无机盐：其含量丰富，如钙、磷、铁、钾、钠镁、铜等，是无机盐的重要来源、对维持机体酸碱平衡起重要作用。绿叶蔬菜一般含钙在100mg/100g 以上。但要注意在烹调时去除部分草酸，可有利于无机盐的吸收。

(4)芳香物质、有机酸和色素：水果中有的机酸以苹果酸、柠檬酸和酒石酸为主，此外还有乳酸、琥珀酸等，有机酸因水果种类、品种和成熟度不同而异。有机酸促进食欲，有利于食物的消化。同时有机酸可使食物保持一定酸度，对维生素 C 的稳定性具有保护作用。此外，蔬菜水果中还含有一些酶类、杀菌物质和具有特殊功能的生理活性成分。

二、各种蔬菜的营养价值

在蔬菜中，从提供维生素的品种和数量来看，绿叶菜是属于营养价值最高的一类。绿叶菜能提供丰富的维生素 C 和胡萝卜素，也是维生素 B2 的重要来源之一。绿叶菜的含钙量也比较多，一般绿叶菜的钙的利用也较好，但也有些绿叶菜，由于含有草酸而利用率不高。此外，绿叶菜含铁丰富，而且吸收率也较高。

蔬菜的营养价值

蔬菜的四性五味

一. 蔬菜的四性——即寒、凉、温、热四种属性，介于这四者中间的为平性。中医将食物分成四性，是指人体吃完食物后的身体反应。如吃完之后身体有发热的感觉为温热性，如吃完之后有清凉的感觉则为寒凉性。了解食物的属性，再针对自己的体质食用，对身体大有裨益。四性 功效 适应体质 主要蔬菜寒清热降火、解暑除燥，能消除或减轻热症。温热性，如容易口渴、怕热、喜欢冷饮或寒性病症者。芹菜、大白菜、空心菜凉 冬瓜、白萝卜、莴笋温可抵御寒冷、温中补虚，消除或减轻寒症。寒凉，如怕冷、手脚冰凉、喜热饮的人或热性病症者。生姜、韭菜、蒜、香菜、葱热 辣椒平开胃健脾，强壮补虚，容易消化。各种体质都能食用。黄花菜、银耳、胡萝卜

二. 蔬菜的五味——蔬菜的五味是指酸、苦、甘、辛、咸，对应人体的五脏：即肝、心、脾、肺、肾，不论是食物本身的味道，还是佐料，都会对五脏起不同作用。五味食物虽各有好处，但食用过多或不当也有负面影响，要依据不同体质来食用。如辛味食得太多，而体质本属燥热的人，便会发生咽喉痛、长暗疮等情形。五味功效对应器官 禁忌 主要蔬菜苦 降火除烦，清热解毒。心胃病者宜少食不消化 苦瓜、芥兰甘 健脾生肌，补虚强壮。脾糖尿病患少食或不食 玉米、甘红薯辛补气活血、能促进新陈代谢。肺 多食伤津液火气大姜、葱、辣椒酸 生津养阴，收敛，如胃酸不足、皮肤干燥。肝多食易伤筋骨 豆

类、种子类咸通便补肾。肾多食会造成血压升高海带、紫菜淡利尿、
治水肿 无湿性症状者慎用冬瓜、薏仁



三. 蔬菜的五色——蔬菜的五色，即为青、赤、黄、白、黑五种颜色，而五色分别对五脏有不同的作用。各个脏肺之间互相关联，相生相克，如肝太旺伤脾、脾太旺伤肾、肾太旺伤心、心太旺伤肺、肺太旺伤肝，所以我们在日常饮食中不能偏食某一色。要均衡摄取，即午餐多吃青、白，晚餐多吃赤、黄、黑，这样可以使五脏都能得到滋养。

1. 营养与五色

从营养的角度说五色食物，青色蔬菜中一般富含胡萝卜素，白色蔬菜富含黄酮素，黑色蔬菜中则富含铁。

2. 五色的作用

赤色蔬菜：可提高心脏之气，补血、生血、活血。如辣椒等

青色蔬菜：可提高肝脏之气，排毒解毒。如菠菜、青椒等

黄色蔬菜：可提高脾脏之气，增强脏肝功能、促进新陈代谢。如韭黄、胡萝卜等

白色蔬菜：可提高肺脏之气，清热解毒、润肺化痰。如大白菜、白萝卜、银耳等

黑色蔬菜：可提高肾脏之气，能润肤、美容、乌发。如木耳、香菇、海带等

四. 什么体质吃什么菜

1. 寒性体质

A. 寒性特征：畏风、畏冷、手脚经常冰凉，易伤风感冒；喜欢热食物和热饮料；不爱喝茶；脸色嘴唇比较苍白；舌头带淡红色；精神萎靡不振，说话、动作有气无力；女性月经来迟，且天数增多，多血块。

B. 健康忠告：要多食温热性蔬菜、食物，因为温热性蔬菜食物可以温暖身体、活化身体生理机能。

C. 对应蔬菜：韭菜、姜、蒜、辣椒、葱等。

2. 热性体质

A. 热性特征：经常口干、口臭、嘴破；喜欢喝冷饮或冰镇之类的食物；怕热、汗多、长时间体温偏高；易长痘疹、脸红、眼睛有血丝；常有便秘现象、尿少而黄；容易烦躁不安、易失眠、脾气较坏；女性经期提早，分泌物浓而有异味。

B. 健康忠告：要多食寒凉性蔬菜、食物，因为寒凉性蔬菜、食物可达到清凉、调节的作用。

C. 对应蔬菜：苦瓜、萝卜、冬瓜、白菜、黄瓜、竹笋等。

3. 实性体质

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>