

《吃对了，才健康》

作者：傅善来著

出版社：上海科学技术出版社

出版日期：2005年4月



参考书目



《退休后的健康生活》

作者：傅善来著

出版社：华龄出版社

出版日期：2004年5月

《吃道》

作者：健康今典

出版社：中国轻工业出版社

出版日期：2006年4月



相关链接

中国食疗网 www.shiliao.com
中华食物网 www.foodchina.com
美食中国 www.meishichina.com

参
考
资
料

绿色食品的鉴别

随着物质生活水平的不断提高,人们饮食越来越讲究健康、安全、营养。适应这一消费趋势,绿色食品应运而生。

绿色食品是指遵循可持续发展原则,按照特定的生产方式生产,经专门机构认定,许可使用绿色食品标志商标的无污染的安全、优质、营养类食品。国内市场上现有的绿色食品共分两类:A级和AA级,后者的生产标准比前者相对更为严格。

依据《绿色食品标志管理办法》,对绿色食品主要从两个方面鉴别。首先是查看“绿标”。绿色食品标志是中国绿色食品发展中心在国家工商局注册的质量证明商标,用以证明经认定的无污染的安全、优质、营养食品及相关事物。此标志是指“绿色食品”、“Green Food”、绿色食品标志图形及这三者的组合体等4种形式。一般情况下还标明“经中国绿色食品发展中心许可使用绿色食品标志”字样。2000年以前认定的“绿标”使用期为3年,2001年起认定的“绿标”使用期为一年。

资料来源
www.519eat.com

其次是查看产品编号。中国绿色食品发展中心对许可使用绿色食品标志的产品进行统一编号,并颁发绿色食品标志使用证书。编号形式为:LB-XX-XXXXXXXXXX。“LB”是绿色食品标志代码,后面的两位数代表产品分类,最后10位数字含义如下:一、二位是批准年度,三、四位是国别(我国为“01”),五、六位是省区,七、八、九位是产品序号,最后一位是产品级别(A级为“1”,AA级为“2”)。从序号中能够辨别出此产品相关信息,同时鉴别出“绿标”是否已过使用期。

据业内人士介绍,消费者在购买绿色食品时,有权向销售方索要绿色食品标志使用证书,以此来确认商品,保护自身权益。同时,绿色食品标志的认定不具有强制性,因此部分与绿色食品生产标准相当的食品仍可以通过其它标志在市场上出售,供消费者自由选择。

参
考
资
料



食用植物油的种类很多，其中常食用的有花生油、菜籽油、大豆油、棉籽油和葵花籽油等。其大致的区别方法如下：

菜籽油一般呈金黄色，油沫发黄稍带绿色，花泡向阳时有彩色。具有菜籽油固有的气味，尝之香中带辣。花生油一般呈淡黄色或橙黄色，色泽清亮透明，油沫呈白色，大花泡，具有花生油固有的气味和甜滋味。

大豆油一般呈黄色或棕色，油沫发白，花泡完整，豆腥味大，口尝有涩味。棉籽油一般呈橙黄色或棕色，油沫发黄，小碎花泡，口尝无味。葵花籽油油质清亮，呈淡黄色或者黄色，气味芬芳，滋味纯正。



怎样选择食用油？



怎样选择食用油？

主要有“三讲”：讲健康、讲营养、讲均衡！

首先来讲“健康”。按炼制程度分，食用油类别从低到高，一般来说，级别越高，越卫生、健康。

第二要讲“营养”。食用油为人体提供热量，含有人体所需要的重要营养素——脂肪酸，另外还有必需脂肪酸（亚油酸和亚麻酸）和天然维生素E等。脂肪酸维持着人体正常的生理代谢和各项机能的正常运作。

第三要讲“均衡”。主要是指油脂中脂肪酸的均衡。脂肪酸分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。在上世纪70年代，世界卫生组织、联合国粮农组织就提出膳食脂肪酸1:1:1概念，即在日常膳食中，这三种脂肪酸如果达到1:1:1的平衡比例，更有利于人体健康。

参
考
资
料



据营养学家多年的研究发现，蔬菜营养价值的高低与其颜色有一定的关系。一般的规律是：颜色越深，所含的胡萝卜素和维生素越多，营养价值越高。

在蔬菜中，一般来说，营养价值最高的是绿色蔬菜，如菠菜、芹菜、韭菜、油菜、香菜、竹叶菜、青花菜、包菜、青色大白菜、抱子甘蓝、雪里蕻、小白菜等，主要含维生素b1、b2和维生素c，以及丰富的胡萝卜素、微量元素。但也有例外，红柿子椒比绿柿子椒营养价值高，100克红柿子椒含维生素c200毫克，是绿柿子椒的2倍，红柿子椒还含有丰富的β-胡萝卜素、维生素b6，维生素e和叶酸。

其次是红色和黄橙色蔬菜，主要包括番茄、胡萝卜、红萝卜、南瓜、红薯等，含有β-胡萝卜素，对抗癌有一定作用，如番茄中含有番茄红素，并含有丰富的维生素c，对防癌有一定作用。



蔬菜与营养的关系

资料来源: www.foodmate.com

浅橙色、浅黄色以及白色蔬菜营养价值最低，如土豆、莴笋、菜花、茭白等，主要含水份和糖，维生素和胡萝卜素的含量较少。

同一种蔬菜，也是颜色深者比颜色浅者营养价值高，如深绿色的莴苣含铁、钙、维生素a比浅绿色多。紫红色的胡萝卜比橙黄色的胡萝卜含胡萝卜素多。胡萝卜素在人体内可转变为维生素a，对维持眼睛的正常视力和维持血管弹性都有益，并有预防肿瘤的作用。

同一棵菜，也是深色部分比浅色部分营养价值高。如大葱绿色叶子比葱白营养价值高，芹菜的叶子含的胡萝卜素和维生素c比茎部高，所以我们在吃芹菜时不要扔掉叶子。