

不同鲜汁的食疗与营养组成成分剖析

崔花善

(延边大学 护理学院 基础教研室, 吉林 延吉 133002)

摘要:自古医食同源,食药同用。健康来自于饮食,合理营养是健康的宗旨。现例举果类中的李子和蔬菜中的萝卜以及用于补料的饴糖,从食品营养学的观点分析其营养组成成分,从而明确食疗与药膳的相互关系,为民众合理膳食提供依据。

关键词:食疗;营养成分;鲜汁

中图分类号:R 151 **文献标识码:**B **文章编号:**1001-0009(2012)16-0170-03

食疗深受人们的重视,与药膳有着密切联系,是一种食治食养的方法。食疗主要研究食物的治疗作用,以食为主,就是说具有治疗作用的食物。食疗可以补充营养、平衡阴阳、补益气血等。饮食营养是人类维持健康的基础,食物是人体联系外环境最直接、最经常、最复杂的化学混合物,也是机体内环境及代谢的物质基础。“医食同源”,在中医理论中食物如同中药,有其各自的寒、热、温、凉等性质,酸、苦、甘、辛、咸等味道,以及其对于健康的益处或者禁忌。现以营养学观点,结合中医食疗配方,分析食物营养及其间的相容与不相容,与体质自身疾病的关系,阐明食疗具有防病祛病、延年益寿、养生保健、营养滋补之功效的理论。

1 李子

1.1 李子的营养组成成分

李子所含的营养成分见表1。

表1 李子的营养组成成分及含量

Table 1 Nutritional composition of domestic plum

营养 Nutrient	含量 Content	营养 Nutrient	含量 Content
能量 Energy/kcal	36.00	锌 Zinc/mg	0.14
水分 Water/%	90.00	维生素 A Vitamin A/ μ gRE	25.00
蛋白质 Protein/g	0.70	视黄醇 Retinol/ μ g	0.00
脂质 Lipid/g	0.20	胡萝卜素 β -Carotene/ μ g	150.00
碳水化合物 Carbohydrate/g	8.70	维生素 B ₁ Vitamin B ₁ /mg	0.03
粗纤维 Crude fiber/g	0.20	维生素 B ₂ Vitamin B ₂ /mg	0.02
灰分 Ash/g	0.40	维生素 B ₆ Vitamin B ₆ /mg	0.02
钙 Calcium/mg	8.00	烟酸 Niacin/mg	0.40
磷 Phosphorus/mg	11.0	维生素 C Vitamin C/mg	5.00
铁 Iron/mg	0.60	叶酸 Folic acid/ μ g	2.30
钠 Sodium/mg	3.80	维生素 E Vitamin E/mg	0.74
钾 Potassium/mg	144.00	食用纤维 Dietary fiber /mg \cdot (100g) ⁻¹	10.92

作者简介:崔花善(1958-),女,辽宁大连人,硕士,副教授,现主要从事营养学教学和食品营养等研究工作。E-mail: cuihs@ybu.edu.cn.

收稿日期:2012-05-17

1.2 李子的性能特征

李子别名李实,嘉庆子,主产于北方,全国均生长,盛产于夏季,不仅可鲜食,还可盐渍、糖渍或蜜渍为蜜饯加工成罐头,也做成果脯等食品。本草学特征:味甘、酸、平、入经肝肾。甘酸化阴,适用于养阴清热。

1.3 食品营养学价值

果肉里含天门冬 0.1%、谷氨酰胺、丝氨酸、甘氨酸、脯氨酸、丙氨酸、 γ -氨基丁酸等氨基酸。糖质有葡萄糖、果糖、蔗糖,木糖有机酸的含量约 2%,其苹果酸和柠檬酸的酸性较强。一般用于生食其果胶含量高,利于制作果酱、果冻的加工原料。

1.4 营养功效和应用举例

李子因含丰富的苹果酸、柠檬酸等,可止渴、消水肿,利尿之功效。还含有丰富的糖类,具有缓泻的作用,可用于治疗便秘。发热,口渴,肝病腹水,消渴之人宜食;慢性肝炎、肝硬化者宜食;头皮屑多、发痒者也适合食用。未成熟而苦涩的李子不可食;不可一次食用过多,否则会引起虚热脑涨;李子与獐肉、雀肉、蜂蜜、鸭蛋同食会损伤五脏,应忌之。

1.5 食疗方-李子汁(泉州本草)

过去李子汁适用于治疗骨蒸劳热、消渴的治疗,如今广泛适用于滋养肝肾、除去虚热的饮料。还可以适用于肺结核、甲状腺机能亢进、癌等消耗性疾患的辅助治疗。

材料:新鲜李子 1 000 g。**制作方法:**去籽,切成大顶,放入搅拌机内搅打,用洁净纱布包果肉挤出得汁。**摄入量及方法:**每日 3 次,每次 50 mL。**效能:**清热、生津、滋阴。适用于由肝经阴血不足引起的虚劳骨蒸、五心烦热症状的治疗。也适用于由胃阴不足引起的内伤消渴症。

2 萝卜(莱菔)

2.1 营养组成成分

萝卜所含的营养成分见表2。

2.2 萝卜的性能特征

萝卜别名白萝卜、生萝卜、萝卜。萝卜水汁多,营养丰富,无论生食还是熟食都有很好的保健作用。本草学特征:味辛、甘,性凉。入脾、胃经。有宽中下气、润燥止

表 2 萝卜中所含的营养成分与含量

Table 2 Nutritional composition of domestic radish

营养 Nutrient	含量 Content	营养 Nutrient	含量 Content
能量 Energy/kcal	21.00	锌 Zinc/mg	0.30
水分 Water/%	93.40	维生素 A Vitamin A/ μ gRE	3.00
蛋白质 Protein/g	0.90	视黄醇 Retinol/ μ g	0.00
脂质 Lipid/g	0.10	胡萝卜素 β -Carotene/ μ g	20.00
碳水化合物 Carbohydrate/g	5.00	维生素 B ₁ Vitamin B ₁ /mg	0.02
粗纤维 Crude fiber/g	1.00	维生素 B ₂ Vitamin B ₂ /mg	0.03
灰分 Ash/g	0.60	维生素 B ₆ Vitamin B ₆ /mg	0.06
钙 Calcium/mg	36.00	烟酸 Niacin/mg	0.30
磷 Phosphorus/mg	26.00	维生素 C Vitamin C/mg	21.00
铁 Iron/mg	0.50	叶酸 Folic acid/ μ g	8.00
钠 Sodium/mg	61.80	维生素 E Vitamin E/mg	0.92
钾 Potassium/mg	213.00	食用纤维 Dietary fiber /mg \cdot (100g) ⁻¹	26.21

咳、消食化痰作用。

2.3 食品营养学价值

萝卜的根部维生素 C 和钙含量较多,萝卜中维生素 C 含量高于梨 8~10 倍。特别是绿叶部分比起根部含更多的维生素 C 和钙,也含有铁和 β -胡萝卜素和膳食纤维,根部还包含有多种酵素。还含有淀粉酶和氧化酶等。此外萝卜中含有芥子油木质素。

2.4 营养功效和应用举例

萝卜中的分解酵素帮助促进消化,有益于健胃,有助于预防便秘和大肠癌。芥子油木质素,具有抗癌作用。干扰素诱生剂在萝卜中含量最高,能够诱导、刺激细胞产生干扰素,促进机体增强抗病毒的能力和抑制癌细胞增殖的作用。干扰素诱生剂对人的离体(体外培养的)食管癌、胃癌、鼻咽癌、子宫颈癌等细胞均有显著的抑制作用。维生素 C 是抗氧化剂,能阻止二级胺和亚硝酸盐在胃内合成亚硝铵,可减少细胞受自由基的损伤,提高免疫功能,有效预防消化道癌症的发生。常吃萝卜可以降低血脂,预防冠心病和动脉硬化,并有明显的减肥作用。萝卜适于烧、拌、做汤、炖等。也可做馅心,还可腌渍,或用于食品装饰雕刻。

3 饴糖

3.1 营养组成成分

饴糖所含的营养成分见表 3。

表 3 饴糖中所含的营养成分与含量

Table 3 Nutritional composition of starch syrup

营养 Nutrient	含量 Content	营养 Nutrient	含量 Content
Energy (Kcal)	293.00	锌 Zinc/mg	0.00
水分 Water/%	24.20	维生素 A Vitamin A/ μ gRE	0.00
蛋白质 Protein/g	0.10	视黄醇 Retinol/ μ g	0.00
脂质 Lipid/g	0.00	胡萝卜素 β -Carotene/ μ g	0.00
碳水化合物 Carbohydrate/g	75.70	维生素 B ₁ Vitamin B ₁ /mg	0.00
灰分 Ash/g	0.00	维生素 B ₂ Vitamin B ₂ /mg	0.00
粗纤维 Crude fiber/g	0.00	维生素 B ₆ Vitamin B ₆ /mg	0.72
钙 Calcium/mg	1.00	烟酸 Niacin/mg	0.00
磷 Phosphorus/mg	1.00	维生素 C Vitamin C/mg	0.00
铁 Iron/mg	0.20	叶酸 Folic acid/ μ g	0.00
钠 Sodium/mg	2.00	维生素 E Vitamin E/mg	0.00
钾 Potassium/mg	4.00	食用纤维 Dietary fiber /mg \cdot (100g) ⁻¹	0.00

3.2 饴糖的性能特征

饴糖别名软糖、饴、麦芽糖、糖稀。由于饴糖是由酶将淀粉糖化的中间产物,所以不同淀粉原料所制的饴糖成分也有所差异。本草学特征:味甘,性温,入脾、胃、肺经。

3.3 食品营养学价值

饴糖是米或淀粉经过酶解得到的产物,其主要成分为麦芽糖(约占 1/2)水分、糊精、葡萄糖、灰分、淀粉、蛋白质等。饴糖的品种较多,有糯米饴糖、小米饴糖、大麦芽糖、玉米饴糖,其中糯米饴糖质量最好。

3.4 营养功效应用举例

饴糖有补益脾肺、缓急止痛、润肺止咳之功效。用治气虚倦怠、虚寒腹痛、肺虚久咳,生津复元气。饴糖在烹饪中广泛用于面点、小吃的制作及烧烤食品的表面涂层,在烧烤时产生特有的色、香、味,并起到增色作用。饴糖有稀、稠之别,以颜色鲜明、浓稠味纯、洁净无杂质、无酸味者为佳。

3.5 食疗方-饴萝卜汁(本草淮言)

饴糖萝卜汁原用于治疗顿咳不止,由脾肺气虚引起咳嗽的常用处方。适用于凉温并调,肺热、肺寒、新久咳喘症。

材料:萝卜 1 000 g、饴糖 100 g。制作方法:将洗净的萝卜切成小块,榨汁机粉碎后,干净纱布包好挤出汁液。萝卜汁 30 mL 加饴糖 20 mL 后再加适量开水混合即可。摄入量及方法:一日饮 3 次。效能:适用于新久咳嗽,胸满,喘息症。也适用于脾胃升降引起的胃脘胀痛及呕逆泄泻症。

4 结论

在当今社会繁忙的生活节奏中,人们往往忽略饮食对健康的影响,各种美食的诱惑,也常常使人忘记营养均衡、定时定量的饮食规则,如何选择不同食材,做出最合适的饮食搭配,充分认识各种食物的营养价值及相互搭配所产生的食疗效果至关重要。“药食同源”用食物疗养身体,用药物佐膳驱疾。要运用食品营养学的观点结合中医药知识理论,自我调摄,提高保健意识,防病健身。要在日常生活中用一些容易获取的果蔬来制作新鲜的鲜汁,这种鲜汁即营养又经济、这种有益的食疗方得以广泛地推广和应用。

参考文献

- [1] 窦国祥. 中华食物疗法大全[M]. 南京:江苏科学技术出版社,1990.
- [2] 杨月欣. 中国食物成分表[M]. 北京:北京大学医学出版社,2004.
- [3] 翁维健. 中医饮食营养学[M]. 上海:上海科学技术出版社,1994.
- [4] 林晓明,李勇. 高级营养学[M]. 北京:北京大学医学出版社,2004.
- [5] 刘海岭. 饮食营养与健康[M]. 北京:化学工业出版社,2005.
- [6] 徐江普. 药膳食疗学[M]. 北京:中国轻工业出版社,2006.
- [7] Kin D J, Yoo J S, Yang S M, et al. A Study on the inhibitory function among foods and herb drugs[J]. Journal of Sasang Constitution Medicine, 2001, 13: 124-136.
- [8] Bork H J, Lee G J. A Research on the Traditional Food Materials for Developing Medicinal Food and the Direction of Applying the Theories of Oriental Medicine[J]. J East Asian Soc Dietary Life, 2005, 15(3): 346-356.

木耳栽培配方比较研究

耿小丽, 刘 宇, 赵 爽, 殷贝贝, 林秀敏

(北京市农林科学院 植保环保研究所, 北京 100097)

摘 要:研究了不同栽培配方对 AU888 木耳菌株菌丝生长速度、生长势、生物学转化率的影响。结果表明:配方 6 的效果较好,在发菌阶段,菌丝生长速度最快,平均为 1.83 mm/d,菌丝洁白、非常浓密,生长势旺盛;在鲜耳产量方面,生物学转化率达到 89.34%。在当今资源短缺、原材料价格不断上涨的严峻形势下,寻找栽培木耳的新型材料具有重要意义。

关键词:木耳;栽培配方;菌丝生长速度;生物学效率

中图分类号:S 646.1⁺4 **文献标识码:**B **文章编号:**1001-0009(2012)16-0172-02

在食用菌中有一种菌类被称为“素肉”和“黑色瑰宝”,说的就是木耳^[1]。可见人们对木耳的喜爱之情,也可看出木耳的营养价值。此外木耳还有很高的药用价值^[2],木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外,能起到清胃涤肠的作用,是天然的保健食品。木耳可食、可药、可补,在老百姓餐桌上久食不厌,市场需求量越来越大^[3],而木耳为木腐型食用菌,需要丰富的木质素和纤维素^[4]。在木耳栽培生产上,由于资源短缺且代料栽培木耳的原料价格不断上涨,生产成本急剧增加。因此,为寻找栽培木耳的新型原料,开发利用当地资源,降低生产成本,提高经济效益,开展了该研究。

1 材料与方 法

1.1 试验材料

1.1.1 供试菌株 木耳 AU888 菌株由北京市农林科学院植保环保研究所提供。

第一作者简介:耿小丽(1960-),女,本科,助理研究员,现主要从事食用菌栽培技术等研究工作。

基金项目:北京市科委重大科研资助项目(D08060500470000)。

收稿日期:2012-05-23

1.1.2 供试栽培料配方 设 6 种栽培配方:配方 1:棉籽皮 93%,麸皮 5%,糖 1%,石膏 1%。配方 2:木屑 78%,麸皮 20%,糖 1%,石膏 1%。配方 3:玉米芯 40%,木屑 48%,麸皮 10%,石膏 2%。配方 4:木屑 45%,棉籽皮 45%,麸皮 8%,糖 1%,石膏 1%。配方 5:棉籽皮 20%,玉米芯 68%,麸皮 8%,玉米粉 2%,糖 1%,石膏 1%。配方 6:木屑 30%,玉米芯 30%,棉籽皮 30%,麸皮 5%,玉米粉 3%,糖 1%,石膏 1%。

1.1.3 试验仪器 生物安全柜 MSC 1.2(美国 Thermo 公司、华鹰衡器有限公司);HX06W285 卧式圆形压力蒸汽灭菌器(上海华线医用核子仪器有限公司)。

1.2 试验方法

采用随机区组设计,每个配方 3 次重复,每重复 20 袋。按配方 1~6 称料,将培养料搅拌均匀,含水量调至 60%,pH 自然。采用 17 cm×40 cm×0.05 cm 聚丙烯塑料袋装料,每袋装干料 0.30 kg,高压灭菌 2 h,冷却至室温,在无菌条件下接入木耳 AU888 栽培种,放置在 25℃培养室内培养。发菌期间定时测定菌丝生长速度及生长势,定期检查发菌情况。菌丝长至 2 cm 后开始测量菌丝生长长度,5 d 测量 1 次,连续记录 3 次,取平均值。

Analysis of Dietotherapy and Nutritional Composition of Different Fresh Juice

CUI Hua-shan

(Basic Course Section, College of Nursing, Yanbian University, Yanji, Jilin 133002)

Abstract: Medicine and food had the same source and usage since the ancient times. A healthy body depends on a healthy diet, and a proper nutrition is the aim of health. Examples of plum, radish and caramel were now used to analysis their nutritional composition from the viewpoint of food nutrition, hoping to make clear the relationship between dietotherapy and medicated diet, and to provide a basis for public healthy and reasonable meals.

Key words: dietotherapy; nutritional composition; fresh juice