

## 十个健康食品

伴侣一——菠菜

不贫血——菠菜中富含铁，铁是人体造血原料之一，是女性经期时的好食品。经常吃菠菜的人面色红润、光彩照人，可远离缺铁性贫血。

体质强——菠菜中含有可观的蛋白质，可帮助身体发育，精力旺盛。

皮肤好——维生素 K，这是很多蔬菜水果中缺乏的。人的头发光亮，皮肤白净有光泽，不仅需要维生素 A、B、C，也少不了维生素 K。

排毒——菠菜可以清理人体肠胃里的热毒，避免便秘，保持排泄的通畅。且菠菜的热量很低，常吃也不用担心发胖。

保护视力——我们知道缺乏维生素 A 会导致眼睛干涩、看东西“模糊”。菠菜中的胡萝卜素在体内会转化成维生素 A，可降低视网膜退化的危险。对常用电脑的人应该是有不小的帮助。

稳定情绪——菠菜中丰富的维生素 A、B、C 可以帮助你从焦躁不安的状态中走出，赶走紧张情绪，改善忧郁的心情。

生健康宝宝——菠菜中的叶酸对准妈妈非常重要，怀孕期间补充充足的叶酸，不仅可以避免生出有发育缺陷的宝宝，还能减低新生儿患白血病、先天性心脏病等疾病的概率。

伴侣二——西红柿

防癌——西红柿中的番茄红素，具有很高的抗氧化作用，它能够保护细胞不受伤害，也能修补已受损的细胞，抑制和清除人体内的自由基。保护心血管系统，降低心脏病、高血压的发病率，对防癌、抗癌有一定效果。

给你好食欲——西红柿中含有丰富的维生素 A、C、P、B、纤维素、有机酸、钙等，常吃可以远离口腔溃疡，改善消化不良，增强食欲。

精力旺盛——将西红柿和面包一起吃，可以增强人的耐力，如果与蛋黄、培根一起吃，还能提高人的精力。

美白——想保持皮肤的白皙么？当然少不了常吃西红柿——它含有的维生素 P 是细胞正常代谢不可缺少的物质，可以使皮肤的色素、暗斑消退，防止色素沉着。

伴侣三——巧克力

拥有快乐——巧克力有镇静的作用，它的味道和口感还能刺激人脑海中的快乐中枢，使人变得快乐。

护齿——脱矿化的结果是龋齿的形成，而巧克力可以延缓这一过程的速度。

伴侣四——马铃薯

护脾胃——生活在气候干燥地区的人多吃些马铃薯可以缓解燥热、便秘，还可以养护脾胃，益气润肠。

消除眼袋——把马铃薯片贴在眼睛上，可以减轻眼袋，对细小的皱纹也有作用。据说将马铃薯的汁涂在指甲上，能够使指甲更细腻、光洁。

#### 伴侣五——蘑菇

营养丰富——蘑菇中的蛋白质含量多在 30% 以上，比一般的蔬菜和水果要高出很多。含有多种维生素和丰富的钙、铁等矿物质。最重要是它还含有人体自身不能合成却又是必须的 8 种氨基酸。

提高免疫力——香菇经太阳照射后，所含有的特殊物质会转化成维生素 D，它被人体吸收后，对增强抵抗力有帮助。香菇还能够刺激人体产生更多的干扰素，消灭体内的病毒，因此香菇对预防感冒也有一定的作用。

减肥——蘑菇中有大量无机质、维生素、蛋白质等丰富的营养成分，但热量很低，常吃也不会发胖。且蘑菇所含有很高的植物纤维素，可防止便秘、降低血液中的胆固醇含量。蘑菇中的维生素 C 比一般水果要高很多，可促进人体的新陈代谢。

#### 伴侣六——大豆

抑制肿瘤——豆类中的异黄酮素和金雀异黄酮均是强有力的抗氧化剂，对降低女性的乳腺癌和宫颈癌很有帮助。

远离冠心病——大豆中的脂肪以不饱和脂肪酸居多，是防止冠心病、高血压、动脉硬化化的好食品。

延缓衰老——黑豆不仅有较强的预防动脉硬化的作用，还能消除体内的自由基，延缓老化。

伴侣七——鸡蛋

增强记忆力——鸡蛋中的卵磷脂、甘油三脂、胆固醇、卵黄素等，对神经系统和身体发育有很大作用，还可对记忆力减退有一定的阻挡作用。

美容——用刚煮熟的热鸡蛋在脸上滚几分钟，促使面部皮肤血管舒张，增强血液循环，皮肤吸收营养物质，再用冷水使毛孔和血管收缩，是简单又经济实惠的美容方式。

不再无精打采——如果人体内缺乏维生素 B2，人就会情绪抑郁、终日懒洋洋，还经常感到全身无力。每天坚持吃一两只鸡蛋，你很快就会变得精神焕发了。

别丢了蛋黄——只吃鸡蛋中的蛋白部分，是一种非常不科学的吃法。蛋白中有一种会消耗人体的维生素 H，总是只吃蛋白，皮肤可能会变差。而蛋黄不仅不会消耗维生素 H，还可以帮助我们合成它。

伴侣八——核桃

健脑——一斤核桃的营养价值相当于 5 斤鸡蛋或 9 斤牛奶。核桃中的蛋白质有对人体极为重要的赖氨酸，对大脑很有益。因此，工作压力大而出现头晕、健忘、心悸等症状的人，不妨吃一些核桃试试。

润肤——每天吃几个核桃，或者喝加进核桃的粥，坚持一段时间，会感到皮肤细腻、滋润了一些。

## 伴侣九——鱼

吃出好心情——鱼中有一种特殊的脂肪酸，与人体大脑中的“开心激素”有关。所以人在感觉情绪低落时，有意识地多吃一些鱼，心情会渐渐好起来。鱼肉中富含镁和硼，镁有镇静效果，经常吃鱼肉可以使紧张的情绪得到缓解。

烟民的福音——动脉硬化的早期症状之一就是内皮机能失调（即动脉无法扩张），吸烟会引起内皮机能失调。但鱼肉中的氨基酸可以防止动脉硬化。所以如果一时还戒不了烟，就多吃鱼吧。

## 伴侣十——橙子

防癌——一个中等大小的橙子可以提供人一天所需的维生素C，提高身体抵挡细菌侵害的能力。橙子能清除体内对健康有害的自由基，抑制肿瘤细胞的生长。所有的水果中，柑橘类所含的抗氧化物质最高，包括60多种黄酮类和17种类胡萝卜素。黄酮类物质具有抗炎症、强化血管和抑制凝血的作用。类胡萝卜素具有很强的抗氧化功效。这些成分使橙子对多种癌症的发生有抑制作用。

橙汁不能代替吃鲜橙——橙子中含有维生素A、维生素B1、镁、锌、钙、铁、钾等矿物质和无机盐，以及纤维和果胶，如果仅仅喝橙汁，保健效果会大打折扣。因为在榨汁的过程中，纤维几乎全部损失，维生素C和黄酮类、类胡萝卜素等损失得也比较多。