

### (2) 礦物質

每人每天所需的礦物質其實不多，只有數百毫克至數克，但缺少他們卻是萬萬不能，幫助構成牙齒、骨骼血球和肌肉細胞的活動。

### (3) 植化物

近年來，植化物開始為人所注視，它也是維持身體健康的重要原素。

日常的飲食除了為身體提供能量外，更是營養和健康的來源。人體需要的養份都可在食物吸取。不過，過多的肉類對身體的確無益，而且炎炎夏日又來臨，食慾和胃口都大大減低，蔬果和水果都是較佳的選擇。事實上蔬果的營養



### 植化物

植化物	功效
乳酸菌	幫助消化
亞麻酸	預防心臟病和關節炎
抗氧化劑	預防不穩定氧氣分子對人體健康細胞的破壞，阻礙細胞的正常生長。預防癌症、中風和早衰
胡蘿蔔素	強力抗氧化劑，是維他命A的前身。
脂肪酸 Omega 3	預防心臟病，降低膽固醇，稀薄血液、防止血液凝塊，並有抗炎作用。
纖維	降低膽固醇，預防便秘及消化疾病。

### 礦物質

礦物質	功能	食物
鈣	構成牙齒和骨骼，幫助肌肉的正常運作，保護細胞膜	乳酪、穀類、豆腐
鉻	幫助糖的新陳代謝，刺激胰臟製造胰島素，維持血液中葡萄糖的含量	西蘭花、火腿、葡萄汁
鐵	製造血紅素、紅血球	豬肉、牛肉、肝臟、水果乾、豆類
鎂	調節體溫、釋放肌肉中的能量，舒鬆血管，調節心跳和肌肉收縮	肉類、豆類、香蕉、杏
磷	製造細胞、釋放食物的能量，鞏固牙齒和骨骼	牛肉、家禽、魚、核果類、各類種子
鋅	幫助細胞的成長，維持味覺和嗅覺	豆類、羊肉、小麥胚、豬肉
鈉	維持體內液體的平衡	鹽
鉀	調節體內水份、平衡心跳、控制血壓	香蕉、馬鈴薯

價值很高，以下會為大家介紹一些夏天常吃的蔬果：

### 蔬菜營養高

研究顯示，蔬菜的營養價值與其顏色有着密切的關係，顏色越深的蔬菜，營養越高。不過蔬菜內的營養很容易流失，水會溶解養份，高溫會破壞養份。因此烹調時間不要太久，也不宜用太多調味品。

芽菜的熱量極低，卻有鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、蛋白質和維他命C等物質，對預防高血壓、貧血、心臟病等十分有用。還有一種酶可以分解或阻止致癌物的破壞。

菠菜有胡蘿蔔素和鐵質，可以補血活血、幫助消化。蕓菜有豐富的維他命B、C和E，礦物質、纖維質和胡蘿蔔素，通便利水、潔齒除臭。

蒜心也有大量的營養和維他命C，對感冒很有效。其中的物質更可以殺菌。白菜內含大量的維他命C，500至600克的白菜已能提供每人每日的需要量，而含大量可溶性纖維，常吃可以預防便秘。

一些煮食時常用的配料對身體也十分有益，大蒜除具備基本營養成份及維他命外，還有一種酶可以促進營養的吸收，大蒜素則可以消炎、殺菌和解毒。蒜更可以降膽固醇。

薑則有良好的抗氧化功能，含有辛辣成份，有抗衰老作用，薑酚更可以利膽，預防膽石，也是消除噁心的天然良方。葱除了含蛋白質、脂肪、胡蘿蔔素等基本營養外，所含的有機硫可以促進脂肪的分解，防止身體積存脂肪。

洋蔥則具殺菌、降血脂的功效，外敷在傷口更有助癒合和止痛。

瓜類是夏天常吃的蔬菜，苦瓜含蛋白質、脂肪、澱粉、多種氨基酸、維他命、鈣、磷、鐵和大量維他命C，可以預防中暑，與腸胃炎等，其中的蛋白脂可以提高免疫功能，使免疫細胞發揮殺菌的功能。

一般說冬瓜有清熱解渴的功效，但它所含的營養較少，只有少量的維他命C，但卻有利水消腫的效用。黃瓜含水量高達百分之九十八，含有維他命A、B1、B2、鈣、磷、鐵等營養，其中的纖維素有助排泄腸道中的廢物，降低膽固醇。它含有的丙醇二酸可以抑制糖類轉化為脂肪，有助減肥。

### 健康的水果

水果、果汁幾乎已經成為健康的代表，但它們如何有益？食用多少份量才足夠？



木瓜有大量的糖、有機酸、蘋果酸和維他命C，胡蘿蔔素、木瓜酶可以幫助消化蛋白質，治療消化不良。

「一日一蘋果，醫生遠離我」，蘋果含大量果膠，可以降低膽固醇，並有纖維質幫助調節血糖，預防驟升驟降的情況，對糖尿病患者十分有益。

香蕉含有鉀，維持細胞內液體和電解質的平衡，可以幫助維持正常的血壓。幫助大腦產生羥胺，抑制引起情緒不安的激素，也是天然的酸劑，可舒緩胃灼熱。

哈密瓜有大量胡蘿蔔素、維他命C、鉀、纖維質，但熱量卻十分低。西瓜是瓜果中水份最多的，可以消暑解渴，利尿。有大量的蔗糖、果糖和葡萄糖，維他命A、B、C和多種有機酸和氨基酸。

葡萄中有白藜蘆醇，可以預防動脈硬化，因而有葡萄酒對身體有益的说法。奇異果則含豐富維他命C、纖維和鉀質。橙除了有大量維他命C，還有鉀、纖維和胡蘿蔔素，能減輕感冒、幫助通便，也是很好的抗氧化劑。

凡事過量都不適宜，吃水果也不例外，大部份水果都含大量果糖，甜味比食糖高，食用過多會使人缺銅，導致膽固醇含量增高，引起冠心病。不過若每天只吃一兩個水果的人則不用擔心。

以上簡介了食物的三大營養物質和日常食用的蔬果的益處。食物的營養和有益的食物還有很多，如糙米、黑芝麻、豆類等，數之不盡，有機會再為大家介紹，但飲食最重要的原則是均衡，不要偏重蔬菜一類，也不要忽略其他；少吃高糖份的食物和加工製品，身體自然健康。