

表 1. 《茹素科学观》提及的素食食品一览（仅供参考）

名称	营养成分与可能的功效
<b>哈佛大学医学院推荐的 9 大超级素食</b>	
浆果	富含纤维素、抗氧化剂和抗病营养素。如葡萄、黄瓜、茄子、香蕉、猕猴桃、无花果等
绿叶蔬菜	富含维生素 A、维生素 C、钙和纤维素。如菠菜、瑞士甜菜、羽衣甘蓝、芥菜等
坚果	富含植物蛋白和单不饱和脂肪。降低心脏病发生。如榛子、核桃、杏仁、山核桃等。请注意，坚果的热量很高，因此限量食用。
橄榄油	富含维生素 E、多酚和单不饱和脂肪酸。具降低患心脏病的风险
全谷类	富含可溶性和不溶性纤维、多种 B 族维生素、矿物质等。具降低胆固醇、预防心脏病和糖尿病的功效
酸奶	富含钙、蛋白质和活的益生菌。保护人体免受其它有害细菌的侵害
十字花科蔬菜	富含纤维，维生素和植物化学物质。预防某些类型的癌症。如西兰花、抱子甘蓝、卷心菜、花椰菜、羽衣甘蓝、大头菜、芥末菜、萝卜和芜菁
豆类	富含纤维、叶酸和蛋白质。降低患心脏病的风险。如芸豆、黑豆、红豆、鹰嘴豆、大豆、豌豆等
西红柿	富含维生素 C、番茄红素等。具降低患前列腺癌的风险，保护心脏，抗微生物，抗炎，抗氧化剂等功效。番茄红素溶入油，所以，烹调后效果更好。
<b>《今日医学新闻》推荐的 12 大健康水果</b>	
柠檬	富含维生素 C、抗氧化剂、果胶、叶酸、钾盐、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素 B-6、叶酸和维生素 A。具抗菌，抗癌和抗糖尿病的功效
草莓	富含花青素。具改善心脏健康和抗炎的功效
桔子	富含维生素 C、果胶、维生素 A 和 B 族维生素。保持结肠、皮肤、眼睛、神经系统和生殖系统健康
酸橙	富含维生素 C。具抗菌和抗氧化的功效
葡萄柚	富含维生素 C、抗氧化剂和矿物质。具预防某些癌症，炎症和肥胖的功效
黑莓	富含花青素和纤维。改善肠道和心脏健康
苹果	富含纤维和果胶。能促进心脏健康，肠道健康、抗癌、抗糖尿病，减轻体重、降低心血管疾病等
石榴	<b>超级食品！</b> 富含抗氧化剂和多酚。抗炎、抗菌。具潜在的预防脑部疾病功能和抗糖尿病功效
菠萝	含锰。参与建造骨骼和组织。减轻炎症并促进健康组织地生长
香蕉	富含钾和纤维素。控制心率和血压，定期排便和调整胃部不适，例如溃疡和结肠炎
牛油果	<b>超级食品！</b> 富含油酸、钾和叶黄素。具降低胆固醇，减少患心脏病和中风的风险
蓝莓	<b>超级食品！</b> 富含花青素。具预防心脏病、中风、癌症等功效
<b>未来的 3 大功能食品</b>	
地瓜	<b>减肥功能☆！</b> 富含抗性淀粉、果胶、纤维素、多种维生素与矿物质。饱腹感强，为理想的减肥食品。具抗癌、抗糖尿病、抗炎活性和促进伤口愈合的功能
甜菜根	<b>运动功能☆！</b> 含高浓度的无机硝酸盐。提高运动成绩，降低高血压，减轻炎症，减轻感冒症状，维持血管内皮细胞功能并有益于恢复脑血管的血流动力学。具抗氧化活性、排毒和抗炎功效 注意，倾向于肾结石体质的人不宜食用甜菜根。
苦瓜	<b>保健功能☆！</b> 含有多种矿物质，多种维生素，以及糖苷，皂苷，生物碱等等。具抗肿瘤、抗糖尿病、抗艾滋病病毒、降压、抗肥胖、抗微生物、抗高血脂、抗氧化剂、抗炎、免疫调节、驱虫、神经保护、肝脏保护、降低人体内的“坏”胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）的功效
<b>辅助素食的两款保健品和一款香料</b>	
螺旋藻	富含蛋白质、多糖、脂质、必需氨基酸、脂肪酸，矿物质和 B 族维生素。抗病毒、抗细菌、抗癌、防止重金属中毒、增强免疫功能、抗氧化作用、降低体重、防治胃溃疡、降血脂、降血糖、抗高血压等
卵磷脂	具调节肝脂蛋白和胆固醇，消除疲劳，治疗乳管堵塞，维持肥胖老人听力，防治阿尔茨海默氏病（老年痴呆症），预防胆结石发生等功效
姜黄素	<b>超级香料★！</b> 具抗氧化、抗微生物，抗炎，抗肿瘤，抗糖尿病，降血脂，保肝，保护神经和潜在的抗癌效果。保护心血管，改善抑郁症，治疗结肠炎，降低体重，对脂肪肝病有益，减轻疼痛和肌肉损害
🍏 素食环保且健康 🍏	