

图 1-22 每 100g 蔬菜中相当于维生素 A 活性当量

蓝、菜花、卷心菜等）富含植物化学物如异硫氰酸盐；葱蒜类（如洋葱、大蒜、韭菜等）含有丰富的含硫化合物和一定量的类黄酮、皂苷类化合物；食用菌类食物（如口蘑、香菇、木耳、紫菜等）含有蛋白质、多糖、维生素 D 的前体物质麦角固醇等；藻类（如紫菜、海带）富含碘。

蔬菜中含有丰富的纤维素、半纤维素、果胶等膳食纤维，其含量一般在 2% 左右。由于采摘季节、加工方法、食用部位及品种不同，蔬菜中的膳食纤维含量也各有不同。

（2）水果：水果是大部分可以直接食用、多汁且大多数有甜味的植物果实的统称。多数新鲜水果含水量为 85%~90%，还是维生素 C、钾、镁和膳食纤维（纤维素、半纤维素和果胶）的良好来源（图 1-23）。水果种类很多，根据果实的形态和特性大致可分

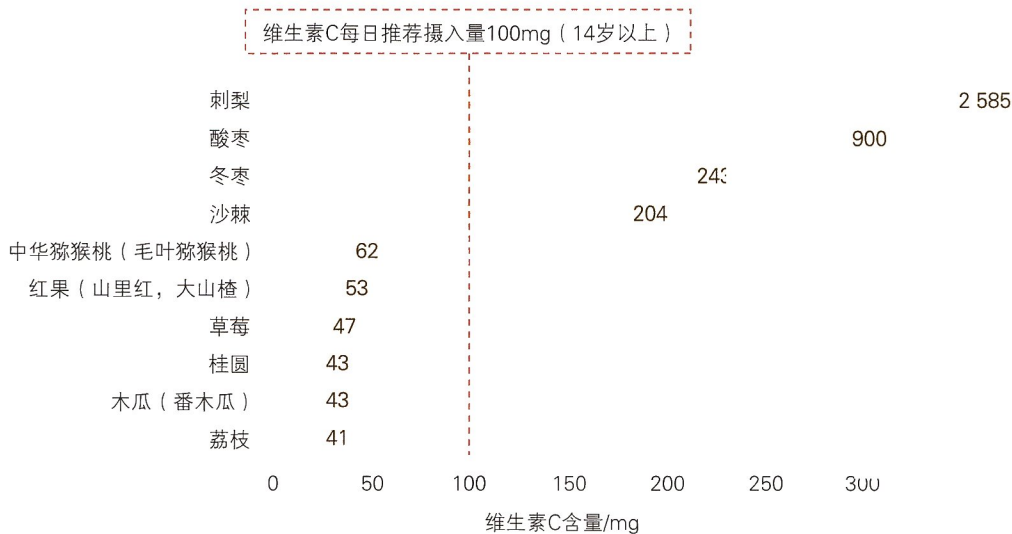


图 1-23 前十位维生素 C 含量最高的水果（每 100g 可食部）