(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)发明专利

(10)授权公告号 CN 102813120 B
(45)授权公告日 2013.11.27

(21)申请号 201210340807.0
(22)申请日 2012.09.15
(73)专利权人 李锦
地址 161006 黑龙江省齐齐哈尔市建华区王子花苑
(72)发明人 李锦 李柏燊 石钧元 李京格 王赢茁 王治懿 庞博
(74)专利代理机构 大庆市远东专利商标事务所 23202
代理人 马洪发
(51)Int.Cl.
A23L 1/10(2006.01)
A23L 1/30(2006.01)

(56)对比文件
CN 1907099 A,2007.02.07, 全文.
CN 102018203 A,2011.04.20, 全文.
CN 102369965 A,2012.03.14, 全文.

审查员 胡可

权利要求书1页 说明书7页

(54)发明名称

海参防癌降糖面粉及制备方法

(57)摘要

本发明的海参防癌降糖面粉及制备方法涉及一种食用面粉及制备方法，是由海参、蓝莓、紫米、紫甘蓝、黑枸杞子、干昆布、灵芝、全莜麦、决明子、苦瓜种子、白芸豆、绿豆、大豆、豌豆、刀豆、薏米、银耳、玉米、绿茶、黑木耳、香菇和玉米须混合制成。本发明的海参防癌降糖面粉，配伍合理，食用后能够保证营养的需要，使血糖不会快速升高，有助于糖代谢，从而抑制了并发症，同时可以对癌症、冠心病等多种疾病均有预防作用。具有抗肿瘤抗辐射、延缓衰老、增强体质、调整机体免疫力、抗疲劳、改善睡眠，提高记忆力、调节血糖、调节血脂、促进生长发育、改善骨质疏松、补肾益肾、滋阴养血、阴阳双补、益智健脑和美容养颜等。

CN 102813120 B

1. 海参防癌降糖面粉，是由下列物质按重量份数配比组成：海参 20 ～ 30 份、蓝莓 4 ～ 6 份、紫米 20 ～ 30 份、紫甘蓝 1.5 ～ 3.5 份、黑枸杞子 0.2 ～ 0.8 份、干昆布 11 ～ 20 份、灵芝 1.5 ～ 3.5 份、全莜麦 130 ～ 170 份、决明子 0.4 ～ 1.4 份、苦瓜种子 0.5 ～ 1.6 份、白芸豆 0.5 ～ 1.7 份、绿豆 0.4 ～ 1.4 份、大豆 0.5 ～ 1.7 份、豌豆 0.6 ～ 1.5 份、刀豆 0.5 ～ 1.3 份、薏米 2 ～ 3.8 份、银耳 1 ～ 1.8 份、玉米 3.6 ～ 7 份、绿茶 3 ～ 5 份、黑木耳 0.8 ～ 1.8 份、香菇 2 ～ 4 份和玉米须 4.3 ～ 5.5 份。

2. 如权利要求 1 所述的海参防癌降糖面粉，其特征在于是由下列物质按重量份数配比组成：海参 22 ～ 27 份、蓝莓 4 ～ 6 份、紫米 22 ～ 28 份、紫甘蓝 2 ～ 3 份、黑枸杞子 0.5 ～ 0.6 份、干昆布 13 ～ 17 份、灵芝 2 ～ 3 份、全莜麦 150 ～ 160 份、决明子 0.8 ～ 1 份、苦瓜种子 0.8 ～ 1.2 份、白芸豆 0.8 ～ 1.4 份、绿豆 0.8 ～ 1.2 份、大豆 0.8 ～ 1.3 份、豌豆 0.8 ～ 1.2 份、刀豆 0.8 ～ 1.1 份、薏米 2 ～ 3 份、银耳 1 ～ 1.5 份、玉米 5 ～ 6 份、绿茶 3 ～ 5 份、黑木耳 1 ～ 1.5 份、香菇 2 ～ 4 份和玉米须 4.5 ～ 5 份。

3. 制备权利要求 1 所述的海参防癌降糖面粉的方法，包括下列步骤：

a、预处理：(1) 将各物质进行清洗；

(2) 将清洗后的各物质进行晾晒风干；

b、制粉：将 a 步骤处理后的各物质研磨制粉，粒度为 80 ～ 200 目；

c、计量：分别取 b 步骤各粉状原料的重量份数分别为——海参 20 ～ 30 份、蓝莓 4 ～ 6 份、紫米 20 ～ 30 份、紫甘蓝 1.5 ～ 3.5 份、黑枸杞子 0.2 ～ 0.8 份、干昆布 11 ～ 20 份、灵芝 1.5 ～ 3.5 份、全莜麦 130 ～ 170 份、决明子 0.4 ～ 1.4 份、苦瓜种子 0.5 ～ 1.6 份、白芸豆 0.5 ～ 1.7 份、绿豆 0.4 ～ 1.4 份、大豆 0.5 ～ 1.7 份、豌豆 0.6 ～ 1.5 份、刀豆 0.5 ～ 1.3 份、薏米 2 ～ 3.8 份、银耳 1 ～ 1.8 份、玉米 3.6 ～ 7 份、绿茶 3 ～ 5 份、黑木耳 0.8 ～ 1.8 份、香菇 2 ～ 4 份和玉米须 4.3 ～ 5.5 份；

d、调合：将 c 步骤计量的各物料粉进行充分混合均匀，即制得成品。

海参防癌降糖面粉及制备方法

技术领域

[0001] 本发明涉及一种食用面粉及其制品，尤其涉及一种海参防癌降糖面粉及制备方法。

背景技术

[0002] 近年来，糖尿病及癌症患者的发病率持续升高，严重威胁人们的健康，糖尿病主要是机体的糖代谢紊乱造成，摄入体内的碳水化合物不能正常的利用，血液中的葡萄糖浓度增高，一部分糖从尿液中排出，在治疗糖尿病的方法中除了吃药，饮食上的注意也是十分必要的，相对于糖尿病来说，癌症更是严重的威胁着人们的生命，在癌症初期几乎不被人们所察觉，大多数人发现便已是中晚期，为了减少这些疾病的侵害从日常的饮食中加以预防是十分必要的，但是目前几乎没有这方面的食材。

发明内容

[0003] 本发明旨在针对背景技术中存在的不足，而提供的一种海参防癌降糖面粉。

[0004] 本发明的海参防癌降糖面粉，是由下列物质按重量份数配比组成：海参 20 ～ 30 份、蓝莓 4 ～ 6 份、紫米 20 ～ 30 份、紫甘蓝 1.5 ～ 3.5 份、黑枸杞子 0.2 ～ 0.8 份、干昆布 11 ～ 20 份、灵芝 1.5 ～ 3.5 份、全莜麦 130 ～ 170 份、决明子 0.4 ～ 1.4 份、苦瓜种子 0.5 ～ 1.6 份、白芸豆 0.5 ～ 1.7 份、绿豆 0.4 ～ 1.4 份、大豆 0.5 ～ 1.7 份、豌豆 0.6 ～ 1.5 份、刀豆 0.5 ～ 1.3 份、薏米 2 ～ 3.8 份、银耳 1 ～ 1.8 份、玉米 3.6 ～ 7 份、绿茶 3 ～ 5 份、黑木耳 0.8 ～ 1.8 份、香菇 2 ～ 4 份和玉米须 4.3 ～ 5.5 份。

[0005] 作为本发明的进一步改进，其较佳的重量份数是：海参 22 ～ 27 份、蓝莓 4 ～ 6 份、紫米 22 ～ 28 份、紫甘蓝 2 ～ 3 份、黑枸杞子 0.5 ～ 0.6 份、干昆布 13 ～ 17 份、灵芝 2 ～ 3 份、全莜麦 150 ～ 160 份、决明子 0.8 ～ 1 份、苦瓜种子 0.8 ～ 1.2 份、白芸豆 0.8 ～ 1.4 份、绿豆 0.8 ～ 1.2 份、大豆 0.8 ～ 1.3 份、豌豆 0.8 ～ 1.2 份、刀豆 0.8 ～ 1.1 份、薏米 2 ～ 3 份、银耳 1 ～ 1.5 份、玉米 5 ～ 6 份、绿茶 3 ～ 5 份、黑木耳 1 ～ 1.5 份、香菇 2 ～ 4 份和玉米须 4.5 ～ 5 份。

[0006] 海参防癌降糖面粉的方法，包括下列步骤：

[0007] a、预处理：(1) 将各物质进行清洗；

[0008] (2) 将清洗后的各物质进行晾晒风干；

[0009] b、制粉：将 a 步骤处理后的各物质研磨制粉，粒度为 80 ～ 200 目；

[0010] c、计量：分别取 b 步骤各粉状原料的重量份数分别为——海参 20 ～ 30 份、蓝莓 4 ～ 6 份、紫米 20 ～ 30 份、紫甘蓝 1.5 ～ 3.5 份、黑枸杞子 0.2 ～ 0.8 份、干昆布 11 ～ 20 份、灵芝 1.5 ～ 3.5 份、全莜麦 130 ～ 170 份、决明子 0.4 ～ 1.4 份、苦瓜种子 0.5 ～ 1.6 份、白芸豆 0.5 ～ 1.7 份、绿豆 0.4 ～ 1.4 份、大豆 0.5 ～ 1.7 份、豌豆 0.6 ～ 1.5 份、刀豆 0.5 ～ 1.3 份、薏米 2 ～ 3.8 份、银耳 1 ～ 1.8 份、玉米 3.6 ～ 7 份、绿茶 3 ～ 5 份、黑木耳 0.8 ～ 1.8 份、香菇 2 ～ 4 份和玉米须 4.3 ～ 5.5 份；

[0011] d、调合：将 c 步骤计量的各物料粉进行充分混合均匀，即制得成品。

[0012] 本发明的海参防癌降糖面粉，配伍合理，食用后能够保证营养的需要，使血糖不会快速升高，有助于糖代谢，从而抑制了并发症，同时可以对癌症、冠心病等多种疾病均有预防作用。具有抗肿瘤抗辐射、延缓衰老、增强体质、调整机体免疫力、抗疲劳、改善睡眠，提高记忆力、调节血糖、调节血脂、促进生长发育、改善骨质疏松、补肾益肾、滋阴养血、阴阳双补、益智健脑和美容养颜等。

具体实施方式

[0013] 实施例 1

[0014] 本发明的海参防癌降糖面粉，是由下列物质按重量份数配比组成：海参 20 份、蓝莓 6 份、紫米 30 份、紫甘蓝 1.5 份、黑枸杞子 0.8 份、干昆布 20 份、灵芝 1.5 份、全莜麦 130 份、决明子 1.4 份、苦瓜种子 1.6 份、白芸豆 0.5 份、绿豆 0.4 份、大豆 1.7 份、豌豆 0.6 份、刀豆 0.5 份、薏米 2 份、银耳 1.8 份、玉米 7 份、绿茶 3 份、黑木耳 0.8 份、香菇 2 份和玉米须 5.5 份；

[0015] 其制备方法是：

[0016] a、预处理：(1) 将海参、蓝莓、紫米、紫甘蓝、黑枸杞子、干昆布、灵芝、全莜麦、决明子、苦瓜种子、白芸豆、绿豆、大豆、豌豆、刀豆、薏米、银耳、玉米、绿茶、黑木耳、香菇、玉米须各物料进行清洗；

[0017] (2) 将清洗后的各物料进行晾晒风干，备用；

[0018] b、制粉：将经 a 步骤清洗、晾干后的各物料分别研磨制粉，粒度为 80 ～ 200 目；

[0019] c、计量：分别称取 b 步骤各粉状原料的重量份数分别为——海参 20 份、蓝莓 6 份、紫米 30 份、紫甘蓝 1.5 份、黑枸杞子 0.8 份、干昆布 20 份、灵芝 1.5 份、全莜麦 130 份、决明子 1.4 份、苦瓜种子 1.6 份、白芸豆 0.5 份、绿豆 0.4 份、大豆 1.7 份、豌豆 0.6 份、刀豆 0.5 份、薏米 2 份、银耳 1.8 份、玉米 7 份、绿茶 3 份、黑木耳 0.8 份、香菇 2 份和玉米须 5.5 份；

[0020] d、调合：将 c 步骤计量的各物料粉进行充分混合均匀，即制得成品。

[0021] 实施例 2

[0022] 本发明的海参防癌降糖面粉，是由下列物质按重量份数配比组成：海参 30 份、蓝莓 4 份、紫米 20 份、紫甘蓝 3.5 份、黑枸杞子 0.2 份、干昆布 11 份、灵芝 3.5 份、全莜麦 170 份、决明子 0.4 份、苦瓜种子 0.5 份、白芸豆 1.7 份、绿豆 1.4 份、大豆 0.5 份、豌豆 1.5 份、刀豆 1.3 份、薏米 3.8 份、银耳 1 份、玉米 3.6 份、绿茶 5 份、黑木耳 1.8 份、香菇 4 份和玉米须 4.3 份；

[0023] 其制备方法同实施例 1。

[0024] 实施例 3

[0025] 本发明的海参防癌降糖面粉，是由下列物质按重量份数配比组成：海参 27 份、蓝莓 5 份、紫米 22 份、紫甘蓝 3 份、黑枸杞子 0.5 份、干昆布 17 份、灵芝 3 份、全莜麦 150 份、决明子 1 份、苦瓜种子 0.8 份、白芸豆 0.8 份、绿豆 0.8 份、大豆 1.3 份、豌豆 0.8 份、刀豆 1.1 份、薏米 2 份、银耳 1 份、玉米 6 份、绿茶 5 份、黑木耳 1 份、香菇 4 份和玉米须 4.5 份；

[0026] 其制备方法同实施例 1。

[0027] 实施例 4

[0028] 本发明的海参防癌降糖面粉，是由下列物质按重量份数配比组成：海参 22 份、蓝莓 5 份、紫米 28 份、紫甘蓝 2 份、黑枸杞子 0.6 份、干昆布 13 份、灵芝 2 份、全莜麦 160 份、决明子 0.8 份、苦瓜种子 1.2 份、白芸豆 1.4 份、绿豆 1.2 份、大豆 0.8 份、豌豆 1.2 份、刀豆 0.8 份、薏米 3 份、银耳 1.5 份、玉米 6 份、绿茶 3 份、黑木耳 1.5 份、香菇 2 份和玉米须 5 份；

[0029] 其制备方法同实施例 1。

[0030] 实施例 5

[0031] 本发明的海参防癌降糖面粉，是由下列物质按重量份数配比组成：海参 25 份、蓝莓 5 份、紫米 26 份、紫甘蓝 3 份、黑枸杞子 0.5 份、干昆布 15 份、灵芝 3 份、全莜麦 155 份、决明子 1 份、苦瓜种子 1 份、白芸豆 0.9 份、绿豆 1.1 份、大豆 1.1 份、豌豆 1 份、刀豆 1 份、薏米 2 份、银耳 1.5 份、玉米 6 份、绿茶 4 份、黑木耳 1 份、香菇 3 份和玉米须 5 份；

[0032] 其制备方法同实施例 1。

[0033] 用上述实施例 1 ～ 5 制得面粉制成食品，人食用后，身体各项机能指标都趋于标准。比食用前大有改善。

[0034] 下面对本发明应用的原材料做具体说明：

[0035] 蓝莓：蓝莓中的花青素能够延缓记忆力衰退和预防心脏病得发生，因此被人们视为超级水果。莓能起到这种作用是因为在蓝莓和其他水果中还含有一种叫紫檀芪的自然化合物，这有助于癌症前期对身体造成的损害。紫檀芪是一种抗氧化剂和抗炎剂，在蓝莓和黑莓中都存在。

[0036] 紫米：紫米是水稻的一个品种，仅四川、贵、云南有少量栽培，是较珍贵的水稻品种，它与普通大米的区别，是它的种皮有一薄层紫色物质。紫米煮饭，味极香，而且又糯，民间作为补品，有紫糯米或“药谷”之称。紫米中含有丰富蛋白质、脂肪、赖氨酸、硫胺素、叶酸等多种珍贵维生素，以及铁、锌、钙、磷等多种维生素，以及铁、锌、钙、磷等人体所需微量元素。

[0037] 紫甘蓝：紫甘蓝也叫紫圆白菜，叶片紫红，叶面有醋粉，叶球近圆形、营养丰富，尤其含有丰富的维生素 C、V 和较多的维生素 E 和 B 族。每 100 克食用部分含蛋白质 1.4 克，脂肪 0.1 克糖 3.7，钙 57 毫克，铁 0.7 毫克。甘蓝中含有丰富的维生素 C，维生素 E、维生素 U、胡萝卜素、钙、锰以及纤维素。在国际医学领域，甘蓝是一种重要的护肝药品，主要针对脂肪肝、酒精肝、肝脏功能障碍常见肝病。甘蓝还能刺激细胞制造对人体内有益的酶。紫甘蓝具有重要的医学保健作用，是一种天然的防癌药物。甘蓝是一种重要的护肝药品，主要针对脂肪肝、酒精肝，肝脏功能倒退等常见病。

[0038] 黑枸杞：黑枸杞营养价值远高于红枸杞，人体必需的矿质元素和微量元素含量远高于红枸杞，其含有的黑色素及青花素更是具有清楚自由基、抗氧化的功能，是黑色食品的佼佼者。黑枸杞具有有很高的药用价值，含有蛋白质、脂肪、糖类、游离氨基酸、有机酸、矿物质微量元素、生物碱、维生素。黑枸杞中含有多量的微量元素、由于微量元素对多种酶的活性和核酸、蛋白质合成、机体免疫和细胞增殖等具有直接或间接的作用，可用于防癌治癌。黑枸杞的提取物具有抗血脂、降血糖、抗氧化、免疫调节、延缓衰老、预防治疗心血管疾病、动脉硬化、肿瘤药物的应用价值。

[0039] 灵芝：灵芝含有多种氨基酸，蛋白质，生物碱，香豆精，挥发油，甘露醇、树脂及糖类。硬脂酸、延胡索酸、苯甲酸等为其所含酸内的主要成分。可养心安神，寂肺益气，滋肝健

脾。主治虚劳体弱，神疲乏力，心悸失眠头目昏晕、久咳气喘，食少纳呆。灵芝含有极丰富的稀有元素“锗”，能使人体血液吸收氧的能力增加 1.5 倍，因此可以促进新陈代谢并有延缓老化的作用，还有增强皮肤本身修护功能的功效，可用于各种慢性病所致的面色黄萎及由于气血不足而致的面部光泽等症。灵芝中的多糖具有双向调节机体免疫力，抗肿瘤和护肝的作用；灵芝免疫调节；灵芝中的生物碱可以抗炎镇痛；灵芝可以理气化瘀、安气益神、灵芝袍子粉能止血、排毒、抗氧。

[0040] 全筱麦：是一种整粒筱麦，是不经去除麸皮和胚芽的，其麸皮层占筱麦总重的 15% 左右。筱麦又称油麦、铃铛麦，其富含磷、铁、钙、维生素、碳水化合物、粗纤维、脂肪酸等人体所需的营养成分，蛋白质含量在谷类产品中最高，脂肪含量极低，且含有人体必需的八种氨基酸。本品中脂肪酸的含量丰富，亚油酸占脂肪酸的三分之一以上，维生素和矿物质也很丰富，维生素 B1 的含量居谷物之首。筱麦性寒，有着降低血液中胆固醇含量的奇特功效，对于动脉粥样硬化，冠心病都有预防作用。本品含糖分少，含蛋白质多，是糖尿病患者较好的食品，也是老年人常用的保健食品。

[0041] 干昆布：昆布是一种营养价值很高的蔬菜，每百克干昆布中含：蛋白质 8.2 克，脂肪 0.1 克、糖 57 克，粗纤维 9.8 克，无机盐 12.9 克，钙 2.25 克，铁 0.15 克，以及胡萝卜素 0.57 克，硫胺素（维生素 B1）0.69 克，核黄素（维生素 B2）0.36 毫克，尼克酸 16 毫克，能发出 262 千卡热量。与菠菜油菜相比，除维生素 C 外，其粗蛋白、糖、铁的含量均高出几倍，几十倍。昆布是一种含碘量很高的海藻。碘是人体必需的元素之一，缺碘会患甲状腺肿大，多食昆布能防治此病，还能预防动脉硬化，降低胆固醇与脂的积累。昆布中褐藻酸钠盐有预防白血病和骨痛病得作用，对动脉初学亦有止血作用，口服可减少放射性元素锶 -90 在肠道内的吸收，褐藻酸具有降压作用。昆布淀粉具有降低血脂的作用。近年来还发展昆布的一种提取物具有抗癌作用。昆布甘露醇对治疗急性肾功能衰竭，脑水肿、乙性脑炎、急性青光眼都有效，脾胃虚寒者少食用。

[0042] 决明子：味甘苦咸，归、肝、肾、大肠经，质润，可升可降，且有清肝名目润肠通便的功效。主治目赤涩痛羞明多泪，青盲、雀目、头疼眩晕，目睹不明。大便秘结。浮肿、小便不利、疮毒、癣癞。决明子除了含有糖类、蛋白质、脂肪外，还含有化合物、大黄粉、大黄素、芦荟大黄素、大黄酸、大黄素葡萄糖甙。大黄素甲醚、决明素、橙黄决明素，以及新月袍子菌。玫瑰色素、决明松、决明内酯；还有人体必需的微量元素铁、锌、锰、铜。镍、钴等。所含大黄素、大黄酸对人体有平喘、利胆、保肝、降压功效，应有一定抗菌、消炎作用。其中大黄素葡糖糖甙、大黄素甲醚，具有降低血清胆固醇和强心作用。决明子素具有 a- 羟基，可与金属元素合成络合物，对金属元素吸收有很大影响。

[0043] 苦瓜种子：苦瓜性寒，味苦。每 100 克苦瓜中含蛋白质 0.9 克、脂肪 0.2 克、糖 3.2 克及少量钙、磷、铁维生素 B 和苦瓜甙等。青嫩者能清暑明目、除热解毒；成熟者能益气养血。可用于热病烦渴、中暑、肠炎、痢疾、火眼赤痛、热毒疮疖等。苦瓜有降低血糖和防治癌症的作用。

[0044] 白芸豆： 芸豆的营养与药用价值很高。我国古代医籍记载，味甘平，具有温中下气、利肠胃、益肾补元等功用，是一种滋补食疗佳品。芸豆还有镇静作用，对治疗虚寒，胃寒呕吐、跌打损伤、喘息咳嗽、腰痛神经痛均有一定疗效。芸豆还是一种高钾低钠食品，很适合于心脏病、动脉硬化、高血脂和忌盐患者食用。现代医学分析，芸豆粒含有血球凝集素等多

种球蛋白。

[0045] 绿豆：绿豆粉含有丰富的无机盐、维生素。绿豆粉的化学成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物，维生素B1、B2、胡萝卜素、叶酸，矿物质钙、磷、铁。所含蛋白质主要为球蛋白，其组成中富含赖氨酸、亮氨酸、苏氨酸、色氨酸、酪氨酸比较少。如与小米煮粥可以提高营养价值。绿豆粉皮中含有21种无机元素，磷含量最高。另有牡荆素等。每100克绿豆粉中含有蛋白质22.1克脂肪0.8克，碳水化合物59克，热值332千卡。绿豆粉淀粉中含有相当数量的低聚糖。这些低聚糖因人体胃肠道没有响应的水解酶系统而很难被消化吸收，所以绿豆粉提供的能量值比其他谷物低，对于肥胖者和糖尿病患者有辅助治疗的作用。而且低聚糖是人体肠道内有益菌--双歧杆菌的增殖因子，经常使用绿豆粉可改善肠道菌群，减少有害物质吸收，预防某些癌症。

[0046] 大豆：富含碳水化合物，构成机体的重要物质；储存和提供热能；维持大脑功能的必需的能源；调节脂肪代谢；提供膳食纤维；节约蛋白质；解毒；增强肠道功能。富含脂肪，维持体温和保护内脏；提供必需脂肪酸；促进这些脂溶性维生素的吸收；增加饱腹感。富含蛋白质，具有维持钾钠平衡；消除水肿；提高免疫力；调低血压，缓冲贫血，有利于生长发育。富含维生素E，维生素E具有提高生育能力，预防流产，改善血液循环。提高精子的活力，增强男子生育能力。有助于调节人的心脏活动，降低血压，预防心脏病，调节神经和肌肉活动、增强耐久力。富含钾，具有有助于维持神经健康、心跳规律正常，可以预防中风，并协助肌肉正常收缩。具有降血压作用。

[0047] 豌豆粉：它富含赖氨酸，这是其他粮食所没有的。赖氨酸是人体需要的一种氨基酸，一种不可缺少的营养物质，是人体必需氨基酸之一，能促使人体发育、增强免疫功能，并有提高中枢神经阻止功能的作用。赖氨酸为碱性必需氨基酸。由于谷物食品中的赖氨酸含量甚低，且在加工过程中易被破坏而缺乏，故称为第一限制性氨基酸。 赖氨酸可以调节人体代谢平衡。赖氨酸为合成肉碱提供结构组分，而肉碱会促使细胞中脂肪酸的合成。往食物中添加少量的赖氨酸，可以刺激胃蛋白酶与胃酸的分泌，提高胃液分泌功效，起到增进食欲、促进幼儿生长与发育的作用。赖氨酸还能提高钙的吸收及其在体内的积累，加速骨骼生长。如缺乏赖氨酸，会造成胃液分泌不足而出现厌食、营养性贫血，致使中枢神经受阻、发育不良。其它功效：豌豆味甘、性平，归脾、胃经；具有益中气、止泻痢、调营卫、利小便、消痈肿、解乳石毒之功效；主治脚气、痈肿、乳汁不通、脾胃不适、呃逆呕吐、心腹胀痛、口渴泄痢等病症。

[0048] 刀豆：富含铜，铜是人体健康不可缺少的微量营养素，对于血液、中枢神经和免疫系统，头发、皮肤和骨骼组织以及脑子和肝、心等内脏的发育和功能有重要影响。其具有下列作用：

[0049] 1. 提高免疫力：蛋白质是维持免疫机能最重要的营养素，为构成白血球和抗体的主要成份。铜等矿物质形式与免疫机能有关的酵素；

[0050] 2. 抑癌抗瘤：预防癌症，降低癌变的发生率。延缓和抑制癌细胞生长、扩散。使癌细胞退化、萎缩；

[0051] 3. 止呕消嗳：降胃气，调脾胃：

[0052] 4. 通便：促进肠壁的蠕动，帮助消化，防止大便干燥。可以润滑肠道，刺激排便。保持肠内粪便湿润，以利通便。

[0053] 薏米粉：薏苡仁，又称薏仁、苡米。古称“薏苡”。薏苡仁所含的醋类黏性较高，具有减低血脂及血糖的功用。

[0054] 玉米：玉米面含有丰富的营养素。玉米汇总含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、维生素E、纤维素等，具有降血压、降血脂、抗动脉硬化。预防肠癌、美容养颜、延缓衰老，也是糖尿病人的适宜佳品：

[0055] 玉米的食疗功效：

[0056] （1）玉米面中含钙、铁质较多，可防止高血压、冠心病；

[0057] （2）玉米面中含有亚油酸和维生素E，能使人体内胆固醇水平降低，从而减少动脉硬化的发生；

[0058] （3）粗磨的玉米面中含有大量的赖氨酸，可抑制肿瘤生长；

[0059] （4）玉米面还含有微量元素硒，能加速人体内氧化物分解，抑制恶性肿瘤；

[0060] （5）玉米面中有丰富的谷胱甘肽，这是一种抗癌因子，在人体内能与多种外来的化学致癌物质相结合，使其失去毒性，然后通过消化道排出体外；

[0061] （6）玉米面中丰富的膳食纤维，能促进肠蠕动，缩短食物通过消化道的时间，减少有毒物质的吸收和致癌物质对结肠的刺激，因而可减少结肠癌的发生。

[0062] 绿茶粉：常以绿茶粉冲茶能防癌和降血脂，帮助电脑族抵御电脑辐射的作用。吸烟者多饮绿茶可减轻尼古丁的伤害。具有预防癌症，降低癌变的发生率；能软化和保护血管，有降低人体中血脂和胆固醇的作用；具有极强的清除自由基的能力，有抗辐射、预防心脑血管疾病，提高免疫力、延缓衰老等功效。

[0063] 银耳粉：银耳有“强精、补肾、润肺、生津、止咳、清热、养胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神”之功。作为营养滋补品，它适用于一切老弱妇孺和病后体虚者，还具有扶正强壮作用，并常用于治疗老年慢性气管炎等病症，对高血压、血管硬化患者，尤为适宜。近年来的医学研究还证明，从银耳中分离出来的多种糖类物质，对恶性肿瘤也有明显的抑制作用。常服银耳汤，还可起到嫩肤美容的效果：

[0064] 1. 银耳能提高肝脏解毒能力，起保肝作用；银耳对老年慢性支气管炎、肺原性心脏病有一定疗效；

[0065] 2. 银耳富含维生素D，能防止钙的流失，对生长发育十分有益；因富含硒等微量元素，它可以增强机体抗肿瘤的免疫力；

[0066] 3. 银耳富有天然植物性胶质，加上它的滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效；

[0067] 4. 银耳中的有效成分酸性多糖类物质，能增强人体的免疫力，调动淋巴细胞，加强白细胞的吞噬能力，兴奋骨髓造血功能；银耳多糖具有抗肿瘤作用；

[0068] 5. 银耳中的膳食纤维可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收，从而达到减肥的效果；

[0069] 6. 银耳还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

[0070] 黑木耳：黑木耳具有益气强身、滋肾养胃、活血等功能，它能抗血凝、抗血栓、降血脂，黑木耳的作用降低血粘，软化血管，使血液流动动畅，减少心血管病发生。黑木耳还有较强的吸附作用，经常食用利于使体内产生的垃圾及时排出体外。黑木耳对胆结石、肾结石也有较好的化解功能，黑木耳的作用因为它所含的植物碱具有促进消化道、泌尿道各种腺体分泌的特性，植物碱能协同这些分泌物催化结石，润滑肠道。

[0071] 香菇：香菇是具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的菌类食物。其具用下列功效：

[0072] 1. 提高机体免疫功能：香菇多糖可提高小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬功能，还可促进 T 淋巴细胞的产生，并提高 T 淋巴细胞的杀伤活性；

[0073] 2. 延缓衰老：香菇的水提取物对过氧化氢有清除作用，对体内的过氧化氢有一定的消除作用；

[0074] 3. 防癌抗癌：香菇菌盖部分含有双链结构的核糖核酸，进入人体后，会产生具有抗癌作用的干扰素；

[0075] 4. 降血压、降血脂、降胆固醇：香菇中含有嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降血压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病；

[0076] 5. 香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘等。

[0077] 玉米须：玉米须具有下列功效：1. 利尿作用；2. 降压作用；3. 利胆作用；4. 降血糖作用。

[0078] 海参：海参具有下列的功效：1、抗肿瘤抗辐射；2、增强体质调节机体免疫力；3、延缓衰老；4、改善睡眠提高记忆力；5、抗疲劳；6、调节血脂；7、调节血糖；8、补肾益精、滋阴养血、阴阳双补；9、改善骨质疏松；10、促进生长发育；11、养颜美容；12、益智健脑、养胎利产。