

营养学报告：细粮、粗粮、蔬菜和肉类的益处与坏处

1. 引言：均衡营养的重要性

均衡营养是维持身体健康和福祉的关键。随着人们对不同食物营养价值的兴趣日益浓厚，本报告旨在全面概述细粮、粗粮、蔬菜和肉类等主要食物类别的益处和坏处，并探讨奶茶、冰淇淋、含糖饮料、酸奶、纯牛奶、鸡蛋和椰子水等常见食品的营养特点和健康影响。本报告旨在为读者提供科学的营养学知识，以帮助他们做出更明智的饮食选择，从而构建健康的饮食计划。

2. 了解谷物

● 细粮：营养成分、益处和坏处

- 细粮的定义是指在加工过程中去除了麸皮和胚芽的谷物¹。
- 加工方法通常包括研磨，以获得更细腻的质地和更长的保质期¹。
- 营养成分主要为胚乳(淀粉)，与粗粮相比，纤维、维生素和矿物质含量较低¹。
- 强化是指在加工后重新添加一些 B 族维生素和铁¹。然而，纤维通常不会被添加回去²。
- 益处：易于烹饪，对于某些患有炎症性肠病(IBD)或胃炎等胃肠道疾病的个体来说，可能更容易消化¹。由于纤维含量低，可能推荐用于低渣饮食¹。
 - 细粮在特定的治疗饮食中可能发挥作用，这表明它们的缺点并非绝对的。某些情况下，医疗专业人员可能会建议暂时选择细粮，例如在炎症性肠病发作期间，因为它们的不溶性纤维含量低于粗粮，可能更容易消化，减少刺激¹。这表明，细粮并非完全不利，在特定的健康管理中可能具有一定的益处。
- 坏处：必需营养素含量较低，可能导致血糖飙升和炎症¹。可能增加心血管疾病、糖尿病和肥胖的风险¹。可能导致过度进食⁹。一些研究表明，风险可能没有以前认为的那么高，还需要更多的研究¹。
 - 虽然细粮通常不如粗粮营养丰富，但其对健康的负面影响可能存在细微差别，并取决于整体饮食模式和个体因素。一些研究结果并不明确，或者没有发现细粮与健康问题之间存在明显的联系¹。这表明，细粮的影响可能受到膳食中其他成分以及个体健康状况的影响。
- 示例：白面粉、白面包、白米饭、糕点、蛋糕、饼干²。

● 粗粮：营养成分、益处和坏处

- 粗粮的定义是指包含谷物的所有部分(麸皮、胚芽、胚乳)的谷物¹。
- 营养成分富含纤维、B 族维生素、铁、镁、硒、抗氧化剂和植物化学物质¹。
- 益处：降低患心脏病、中风、2 型糖尿病、肥胖症和某些癌症(结直肠癌、胃癌、胰腺癌、食道癌)的风险²。支持健康的消化，可能有助于体重管理，减少慢性炎症，与更长的健康寿命和降低过早死亡的风险有关²。可能改善胆固醇水平、血压和胰岛素敏感性¹。
 - 粗粮的益处不仅限于基本的营养供给，还影响多种慢性疾病的风险和整体寿

命。大量研究表明, 食用粗粮与降低心脏病、中风、2 型糖尿病和某些癌症的风险密切相关²。此外, 粗粮对消化健康、体重管理和减少慢性炎症也具有积极作用, 甚至与更长的健康寿命和降低过早死亡的风险相关²。

- 坏处: 某些人可能因高纤维含量而出现消化不适, 尤其是在快速增加摄入量时³¹。某些粗粮(小麦、大麦、黑麦)中的麸质可能对患有乳糜泻或麸质敏感的人造成问题³。关于植酸等抗营养物质的担忧, 但在均衡饮食中通常不被认为是显著的风险³。
 - 虽然粗粮益处多多, 但并非所有人都适合食用, 个体差异需要被考虑。Snippet³¹明确指出, 放弃谷物, 尤其是粗粮, 可能导致便秘、腹胀和胃肠道不适。此外,³¹和³都提到某些粗粮含有麸质, 这对于乳糜泻或麸质敏感的人来说可能会引起消化问题。这些都表明, 尽管粗粮通常很健康, 但其高纤维和麸质含量可能对某些人来说存在问题。
- 示例: 全麦、糙米、燕麦、大麦、藜麦、荞麦、法罗、小米、野生稻²。

3. 蔬菜在健康饮食中的作用

- 营养成分、益处(包括不同类型: 绿叶蔬菜、十字花科蔬菜、根茎类蔬菜)和潜在坏处
 - 营养成分: 低热量, 富含维生素(A、C、K、B 族维生素、叶酸)、矿物质(钾、钙、镁、铁)、纤维、抗氧化剂和植物化学物质³³。
 - 益处:
 - 改善消化健康: 高纤维含量促进规律排便, 预防便秘³⁵。
 - 降低血压: 绿叶蔬菜中的钾有助于调节血压³⁵。
 - 降低患心脏病的风险: 绿叶蔬菜中的维生素 K 可能阻止动脉中钙的积聚³⁵。
 - 血糖管理: 非淀粉类蔬菜的血糖生成指数较低³⁵。
 - 体重管理: 低能量密度和高纤维促进饱腹感, 而不会增加大量卡路里³⁵。
 - 抗衰老: 多酚作为抗氧化剂, 减少炎症³⁵。
 - 降低患慢性疾病的风险: 包括心脏病、中风、某些癌症(结直肠癌、胃癌、喉癌、乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌、食道癌)、2 型糖尿病和神经系统疾病³⁴。
 - 增强免疫功能: 维生素 C 和 A 含量高³⁷。
 - 支持大脑健康, 强健骨骼⁴²。
 - 作为天然的解毒剂⁴²。
 - 蔬菜的益处广泛, 影响健康的几乎所有方面, 从消化到慢性疾病预防, 甚至包括心理健康。大量研究表明, 蔬菜的摄入与改善消化健康、调节血压和血糖、降低患心脏病、中风、癌症和糖尿病等严重疾病的风险密切相关³³。此外, 蔬菜在体重管理、抗衰老和增强免疫功能方面也发挥着重要作用, 凸显了其在全面健康饮食中的关键地位。
 - 蔬菜类型及其特定益处:
 - 绿叶蔬菜(菠菜、羽衣甘蓝、芥兰): 富含维生素 A、C、K、叶酸、铁、钙、抗氧化剂。可能保护骨骼, 预防炎症性疾病, 并具有抗癌特性³⁵。
 - 十字花科蔬菜(西兰花、菜花、卷心菜): 含有萝卜硫素, 一种有效的抗氧化剂和抗炎剂, 具有抗癌特性。富含维生素 A、C、E、K、叶酸、纤维和矿物质⁴¹。

- 根茎类蔬菜(胡萝卜、甜菜、甘薯):富含膳食纤维、维生素、矿物质、生物活性化合物(多酚、类黄酮、维生素 C)和抗氧化剂。可能调节代谢参数(葡萄糖、脂质、血压),具有益生元和抗癌特性³⁴。紫薯富含花青素⁴³。甜菜含有甜菜碱,具有抗炎特性,以及降低血压的硝酸盐⁴³。
- 不同类别的蔬菜提供不同的营养成分和健康益处,这强调了多样性的重要性。绿叶蔬菜因其对骨骼的保护作用、抗炎和抗癌特性而闻名⁴²。十字花科蔬菜含有强大的抗氧化剂和抗炎化合物,如萝卜硫素,已被证明具有抗癌作用⁴⁴。根茎类蔬菜富含纤维、维生素和生物活性化合物,有助于调节代谢、提供抗氧化保护,并可能具有益生元和抗癌作用⁴³。
- 潜在坏处:
 - 生与熟的蔬菜:一些营养素在烹饪后更容易被吸收(例如,胡萝卜中的β-胡萝卜素,西红柿中的番茄红素),而另一些营养素可能会因加热而减少(例如,维生素 C、B 族维生素)³⁵。烹饪可以改善某些人的消化(例如,患有 IBD 的人),并减少绿叶蔬菜中的草酸盐,这对肾结石有益³⁵。
 - 淀粉类蔬菜(土豆、豌豆、玉米、利马豆)的卡路里和碳水化合物含量较高,可能比非淀粉类蔬菜更容易升高血糖²⁴。
 - 如果您患有炎症性肠病(IBD),煮熟的蔬菜可能更容易消化³⁵。
 - 蔬菜的制备方法会显著影响其营养价值和消化率。例如,烹饪可以增加某些营养素的生物利用度,如煮熟的胡萝卜比生胡萝卜含有更多的β-胡萝卜素⁵⁵。然而,烹饪也会减少某些水溶性维生素的含量,如维生素 C 和 B 族维生素⁵⁵。对于某些健康状况,如 IBD,煮熟的蔬菜可能更容易消化³⁵。
- 示例:绿叶蔬菜(菠菜、羽衣甘蓝)、十字花科蔬菜(西兰花、菜花)、根茎类蔬菜(胡萝卜、甘薯)、淀粉类蔬菜(土豆、玉米)、非淀粉类蔬菜(辣椒、黄瓜)³⁴。

4. 肉类消费:权衡利弊

- 不同类型肉类(红肉、白肉、鱼肉)的营养成分
 - 红肉(牛肉、猪肉、羊肉、鹿肉):
 - 营养成分:优质蛋白质(含有所有必需氨基酸的完全蛋白质)、铁(血红素铁,易于吸收)、B 族维生素(尤其是 B12)、锌、硒的良好来源⁵⁸。肌红蛋白含量较高,使其颜色较深⁵⁸。通常含有更多的大理石纹脂肪,有助于风味⁵⁸。
 - 饱和脂肪含量因部位而异:瘦肉(圆形肉、西冷肉、里脊肉)的饱和脂肪含量低于肥肉(肋眼肉、丁字牛排)⁶⁰。
 - 加工红肉(培根、香肠、火腿、熟食)通常含盐量高,可能含有防腐剂⁵⁹。
 - 红肉营养丰富,但其脂肪含量,尤其是饱和脂肪,以及加工方法是关键的考虑因素。红肉是蛋白质、铁和维生素 B12 等重要营养素的良好来源⁵⁸。然而,某些红肉的饱和脂肪含量较高,这与心血管健康风险有关⁶⁰。此外,加工红肉通常含有大量的钠和防腐剂,这可能会对健康产生不利影响⁵⁹。
 - 白肉(家禽:鸡肉、火鸡肉;鱼肉、海鲜):
 - 营养成分:优质瘦肉的极好来源⁵⁸。与红肉相比,饱和脂肪和胆固醇含量通常

较低⁵⁸。

- 鱼类(尤其是富含脂肪的鱼类,如鲑鱼、鲭鱼、鲱鱼、沙丁鱼、金枪鱼)富含 omega-3 脂肪酸(EPA 和 DHA)、维生素 D、碘和磷⁵⁸。
- 家禽(鸡肉、火鸡肉)的饱和脂肪含量因部位和是否带皮而异⁵⁹。火鸡肉的饱和脂肪含量通常低于鸡肉⁸⁴。
- 白肉提供更精益的蛋白质来源,其中鱼类还提供有益心脏健康的 omega-3 脂肪酸。白肉,包括家禽和鱼类,是瘦蛋白质的良好来源⁵⁸。特别是鱼类,因其富含 omega-3 脂肪酸而脱颖而出⁵⁸,这些脂肪酸对心脏和大脑健康有益。
- 每种类型的健康益处和潜在坏处及示例
 - 红肉:
 - 益处:提供易于吸收的铁(对氧气运输很重要)、维生素 B12(对神经功能和红细胞形成至关重要)、锌(免疫功能)、硒(代谢和甲状腺功能)⁵⁸。有助于肌肉生长和维持⁵⁸。可能令人满意且风味浓郁⁵⁸。
 - 坏处:饱和脂肪含量较高,可能升高 LDL 胆固醇并增加心脏病风险⁶⁰。食用加工红肉与增加患肠癌和胃癌的风险有关(世界卫生组织列为 1 类致癌物)⁵⁹。红肉被列为可能致癌物(2A 类)⁸⁸。加工肉类中的高钠含量会升高血压⁵⁹。
 - 红肉的益处需要权衡其与饱和脂肪和加工相关的潜在风险,这表明适量食用并选择精益、未加工的部位是关键。加工红肉被世界卫生组织列为已知致癌物⁽⁷⁹⁾,因此应谨慎食用。虽然未加工的红肉提供重要的营养素,但其较高的饱和脂肪含量⁽⁶⁰⁾需要适量食用,并优先选择瘦肉以降低心血管风险。
 - 白肉:
 - 益处:饱和脂肪和胆固醇含量较低,使其成为更有利于心脏健康和胆固醇管理的健康选择⁵⁸。瘦蛋白质的极好来源,有助于肌肉生长和修复⁵⁸。鱼类富含 omega-3 脂肪酸,有益于心脏健康、大脑功能和减少炎症⁵⁸。通常热量较低,适合体重管理⁵⁸。
 - 坏处:加工过的白肉(熟食、鸡肉或火鸡肉制成的香肠)仍然可能含有较高的钠含量,并且可能含有防腐剂⁵⁹。某些类型的鱼类可能存在环境污染物⁸¹。
 - 白肉,尤其是鱼类,提供显著的健康益处,尤其是在心脏健康和瘦蛋白质摄入方面。鱼类中存在的 omega-3 脂肪酸,特别是 EPA 和 DHA,已被充分证明具有降低心脏病、中风和心源性猝死风险的益处⁶⁶,这使得鱼类成为均衡饮食中特别有价值的组成部分。
 - 示例:
 - 红肉:瘦牛肉(牛腩、圆肉、西冷、侧腹肉、里脊肉)、猪里脊肉、羊腿肉⁶⁶。加工肉类:培根、香肠、火腿⁵⁹。
 - 白肉:去皮鸡胸肉、火鸡胸肉、鲑鱼、金枪鱼、鳕鱼⁶⁶。

5. 探索单一食物组饮食

- 仅由细粮组成的饮食：示例及潜在的营养缺乏/健康问题
 - 示例：主要由白面包、白米饭、精制面粉制成的意大利面和精制谷物早餐谷物组成的饮食⁶。
 - 潜在的营养缺乏/健康问题：纤维、维生素 E、B 族维生素（硫胺素、核黄素、烟酸、叶酸）、镁、硒、锌和植物化学物质含量低¹。血糖生成指数高，导致血糖快速升高和下降，可能增加患 2 型糖尿病的风险¹。由于饱腹感低，过度进食和体重增加的风险增加⁹。可能增加患心脏病和炎症的风险¹。可能导致代谢功能障碍⁹¹。
 - 完全依赖细粮的饮食缺乏必需营养素，并可能严重扰乱代谢健康。精制过程固有意地去除了富含营养的麸皮和胚芽⁽¹⁾，留下的大部分是淀粉。虽然强化会添加回一些维生素和铁，但纤维和其他关键的微量营养素和植物化学物质基本上都缺失了⁽¹⁾。这种营养素的缺乏，加上精制碳水化合物的快速消化导致血糖不稳定⁽¹⁾，为显著的代谢功能障碍和慢性疾病风险的增加创造了条件。
 - 仅由粗粮组成的饮食：示例及潜在的营养缺乏/健康问题
 - 示例：仅由燕麦片、糙米、全麦面包、藜麦和大麦组成的饮食²。
 - 潜在的营养缺乏/健康问题：如果未通过多种粗粮仔细规划，可能导致某些维生素（例如，维生素 A、维生素 C、维生素 D、维生素 B12）、必需脂肪（omega-3 脂肪酸）和完全蛋白质的缺乏⁹⁹。虽然粗粮含有蛋白质，但仅依赖它们可能无法为所有人提供最佳量的全谱氨基酸¹⁰¹。某些人可能因高纤维摄入而出现胃肠道问题³。可能无法为非常活跃的个体或能量需求高的人提供足够的卡路里¹⁰¹。
 - 虽然粗粮富含多种营养素⁽¹⁾，但它们并非所有必需营养素的完整来源。例如，维生素 B12 主要存在于动物产品中⁽¹⁰¹⁾，而 omega-3 脂肪酸则大量存在于富含脂肪的鱼类中⁽⁵⁸⁾。此外，仅依赖来自粗粮的植物性蛋白质可能无法满足所有个体（尤其是蛋白质需求较高的人）的特定氨基酸需求。
 - 仅由蔬菜组成的饮食：示例及潜在的营养缺乏/健康问题
 - 示例：仅由各种水果和蔬菜（生的或熟的）组成的饮食¹⁰²。
 - 潜在的营养缺乏/健康问题：蛋白质和脂肪（尤其是 omega-3 脂肪酸）摄入不足¹⁰⁶。可能缺乏钙、锌和铁（尤其是血红素铁）等必需矿物质¹⁰⁶。可能导致能量水平非常低和肌肉损失¹⁰⁶。某些人可能因纤维过量而导致腹胀¹⁰⁶。尤其是仅由水果和蔬菜组成的纯素饮食，可能缺乏维生素 B12 和维生素 D¹⁰²。
 - 虽然水果和蔬菜富含维生素、矿物质和纤维⁽³³⁾，但它们通常蛋白质和脂肪含量较低，尤其是必需脂肪酸如 omega-3 脂肪酸⁽¹⁰⁶⁾。这种宏量营养素的不平衡可能导致肌肉损失、能量水平低以及脂溶性维生素和必需脂肪酸的缺乏，突显了仅靠蔬菜的饮食长期健康方面的不足。
 - 仅由肉类组成的饮食：示例及潜在的营养缺乏/健康问题
 - 示例：仅由牛肉、鸡肉、鱼肉和鸡蛋组成的饮食（食肉动物饮食）¹¹¹。
 - 潜在的营养缺乏/健康问题：纤维、维生素 C、叶酸和植物性抗氧化剂含量非常

低¹¹³。饱和脂肪、胆固醇和钠含量可能很高,增加患心脏病和高血压的风险¹¹³。由于缺乏纤维,对肠道健康产生负面影响¹¹²。可能导致营养不良和长期的健康问题¹¹²。长期来看不可持续,可能导致对其他食物的渴望¹¹¹。可能不适合患有肾脏疾病或孕妇/哺乳期妇女¹¹¹。

- 完全排除植物性食物的纯肉饮食会导致纤维、维生素 C、叶酸和各种抗氧化剂等必需营养素的严重缺乏⁽¹¹³⁾。这种排除,加上某些肉类中饱和脂肪和胆固醇的潜在高摄入量⁽¹¹³⁾,引发了对长期健康风险的担忧,包括心血管疾病和由于缺乏纤维而导致的肠道健康问题。

6. 结合食物组以促进健康

- 由粗粮、蔬菜和肉类组成的饮食示例:营养分析和潜在的优点/缺点
 - 示例:一份包括全麦面包三明治(夹瘦鸡肉和蔬菜)、燕麦片(加浆果)、糙米饭(配鱼和蒸蔬菜)以及全麦饼干(配鳄梨)的膳食计划⁴。
 - 营养分析:提供良好的宏量营养素平衡(来自粗粮和蔬菜的碳水化合物,来自肉类的蛋白质,来自某些蔬菜和可能添加的油的健康脂肪)。富含来自粗粮和蔬菜的纤维、维生素和矿物质。肉类提供必需氨基酸、铁、B 族维生素、锌和硒。
 - 潜在的优点:与高精制谷物或单一食物组饮食相比,降低患慢性疾病的风险¹⁴。由于纤维和蛋白质而支持体重管理¹⁴。促进良好的肠道健康⁴⁵。提供持久的能量¹⁴。
 - 潜在的缺点:如果不够多样化,可能仍然缺乏某些营养素(例如,取决于肉类和蔬菜的选择,缺乏特定的维生素或 omega-3 脂肪酸)³。取决于所食用肉类的类型和数量,可能导致高饱和脂肪摄入⁷⁷。某些人可能对某些谷物或蔬菜敏感³。
 - 结合粗粮、蔬菜和瘦肉可以实现必需营养素的协同摄入。粗粮提供复合碳水化合物和纤维⁽⁴⁾,蔬菜提供各种维生素、矿物质和抗氧化剂⁽¹²⁾,而肉类则提供高质量的蛋白质和重要的微量营养素,如铁和维生素 B12⁽¹²⁾。这种组合缓解了单一食物组饮食中固有的缺陷,并符合慢性疾病预防的建议⁽²⁰⁾。然而,每个组内的具体选择(例如,肥肉与瘦肉、蔬菜的多样性)以及整体平衡对于最大化益处和最小化潜在缺点至关重要。

7. 实现健康的饮食平衡

- 结合细粮、粗粮、蔬菜和肉类以获得最佳健康的原则
 - 由于粗粮具有更高的纤维和营养素含量,大部分谷物摄入应以粗粮为主(至少一半,理想情况下更多)²。细粮可以适量食用,尤其是强化过的品种¹。
 - 每天摄入各种颜色的蔬菜(目标是至少 5 份),以确保获得广泛的维生素、矿物质和抗氧化剂²⁰。
 - 选择瘦肉和家禽,每周至少食用两次鱼类(尤其是富含脂肪的鱼类),以获取 omega-3 脂肪酸²⁰。限制红肉和加工肉类的摄入²⁰。
 - 考虑“餐盘法”:大约一半的餐盘是蔬菜和水果,四分之一是粗粮,四分之一是瘦蛋白质⁹⁰。
 - 尽可能多地选择全天然、未加工的食物⁹⁸。

- 健康的饮食强调适量食用来自所有食物组的全天然、最低限度加工的食物，重点是粗粮和各种水果蔬菜。各种营养指南⁽²⁾针对谷物；²⁰针对蔬菜；²⁰针对肉类)的一致建议都强调了以适当比例摄入来自所有食物组的全天然、最低限度加工的食物，并侧重于粗粮和各种水果蔬菜，以实现最佳健康。
- 基于营养指南的推荐比例和份量
 - 参考美国农业部 MyPlate 指南：根据年龄、性别和活动水平提供建议⁴。示例：每天 6-8 盎司当量的谷物，4-5 份蔬菜，4-5 份水果，最多 6 盎司的瘦肉/家禽/鱼肉(针对 2000 卡路里的饮食)¹²³。至少一半的谷物应该是粗粮⁴。
 - 参考美国心脏协会建议：强调粗粮、各种水果和蔬菜、瘦蛋白质(主要来自植物)和定期食用鱼类²。
 - 参考英国国民健康服务(NHS)建议：每天至少 5 份水果和蔬菜，膳食以高纤维淀粉类食物(最好是粗粮)为主，包括瘦蛋白质来源³⁶。
 - 尽管具体份量建议略有不同，但各种指南都一致强调大量摄入水果和蔬菜，优先选择粗粮，并选择瘦蛋白质来源。比较美国农业部的 MyPlate⁽⁴⁾、美国心脏协会⁽²⁾和英国国民健康服务⁽³⁶⁾的建议，可以发现一个共同的主题：饮食的大部分应包含水果和蔬菜，粗粮应优先于细粮，蛋白质来源应倾向于瘦肉，并强调鱼类的摄入。不同健康组织之间的这种一致性强化了这些膳食成分对整体健康的重要性。
- 健康膳食搭配示例
 - 早餐：燕麦片加水果和坚果，全麦吐司加鳄梨和鸡蛋，希腊酸奶加浆果和全麦格兰诺拉麦片⁹⁷。
 - 午餐：沙拉(含烤鸡肉或鱼肉)配藜麦，全麦三明治(夹瘦火鸡肉和蔬菜)，扁豆汤配全麦面包⁹⁷。
 - 晚餐：烤三文鱼配烤蔬菜和糙米饭，鸡肉炒蔬菜配全麦面条，瘦牛肉炖根茎类蔬菜和大麦⁹⁷。
 - 零食：水果、蔬菜配鹰嘴豆泥、坚果、种子、全麦饼干⁹⁷。
 - 健康的膳食搭配包括以适当的比例摄入来自所有推荐食物组的食物，重点是全天然和未加工的选择。提供的膳食示例始终如一地展示了粗粮(燕麦片、全麦面包、糙米饭、藜麦)、各种蔬菜(沙拉、烤蔬菜、炒蔬菜)和瘦蛋白质来源(鸡肉、鱼肉、鸡蛋、扁豆)在不同膳食和零食中的整合。这种模式强化了结合来自多个食物组的食物以创造均衡营养膳食的原则。

8. 特定食物的营养概况

- 奶茶：营养成分和健康影响
 - 成分：茶(红茶或绿茶)、牛奶(各种类型)、通常含有糖或甜味剂，有时还添加其他调味剂¹⁵⁹。
 - 营养成分：提供来自茶和牛奶的营养物质(抗氧化剂、钙、维生素 D、蛋白质、B 族维生素)¹⁵⁹。茶中的咖啡因含量可以提神醒脑¹⁵⁹。
 - 健康影响：潜在的益处包括抗氧化活性、改善心脏健康(红茶)、消化健康(茶中的单

宁酸, 牛奶可以中和胃酸)、骨骼健康(牛奶中的钙)、情绪改善¹⁵⁹。潜在的坏处包括因添加糖和脂肪导致的体重增加、因咖啡因导致的睡眠障碍、消化问题(腹胀、胀气、便秘, 尤其是乳糖不耐受者)、过量摄入咖啡因导致的焦虑、如果取代更营养丰富的食物则可能导致营养缺乏¹⁶¹。牛奶中的蛋白质可能干扰茶中化合物的吸收, 尽管研究结果不一¹⁶⁰。

- 奶茶可以从其成分中提供一些营养益处, 但其整体健康影响很大程度上取决于摄入量、所用牛奶和茶的类型, 尤其是添加糖的量。奶茶结合了茶(抗氧化剂 - ¹⁵⁹)和牛奶(钙、维生素 D、蛋白质 - ¹⁵⁹)的潜在益处。然而, 添加糖和牛奶中的脂肪含量会导致体重增加(¹⁶¹)。茶中的咖啡因会扰乱睡眠并引起焦虑(¹⁶¹)。此外, 一些研究表明牛奶可能会阻碍茶中有益化合物的吸收(¹⁶⁰)。这种复杂的情况强调了考虑具体成分和消费习惯以确定整体健康影响的重要性。

○ 冰淇淋: 营养成分和健康影响

- 成分: 乳制品(牛奶、奶油)、糖、调味剂、有时含有鸡蛋、稳定剂和乳化剂¹⁶⁵。
- 营养成分: 含有卡路里、糖、脂肪(大多数情况下是饱和脂肪)、一些蛋白质、钙、磷和少量其他维生素和矿物质(A、D、B12)¹⁶⁵。优质冰淇淋通常糖、脂肪和卡路里含量较高¹⁶⁵。低脂或无糖添加的产品可能含有人工甜味剂¹⁶⁵。
- 健康影响: 糖和奶油质地可能带来情绪提升(释放多巴胺和血清素)¹⁶⁷。糖和脂肪含量可能提供快速的能量提升¹⁶⁷。乳制品可能含有对肠道健康有益的益生菌¹⁶⁷。潜在的坏处包括高卡路里和添加糖含量, 与体重增加、肥胖、2 型糖尿病、心脏病和脂肪肝有关¹⁶⁵。与全食物相比, 缺乏必需营养素¹⁶⁵。可能含有潜在有害健康的人工香料、色素和增稠剂¹⁶⁵。
 - 冰淇淋主要是一种零食, 营养价值有限, 如果经常或大量食用, 则很可能对健康产生负面影响。虽然冰淇淋含有一些营养素, 如钙(¹⁶⁷), 并且可能提供短暂的情绪提升(¹⁶⁷), 但其高糖和饱和脂肪含量(¹⁶⁵)显著超过了这些微小的益处。高糖摄入与多种慢性疾病(包括肥胖症和 2 型糖尿病)之间的密切联系(¹⁶⁵)使冰淇淋成为一种偶尔的放纵, 而不是健康饮食的常规组成部分。

○ 含糖饮料: 营养成分和健康影响

- 成分: 水、大量添加糖(蔗糖、高果糖玉米糖浆)、一些无糖版本含有人工甜味剂、调味剂、色素、一些含有咖啡因(苏打水、能量饮料)¹⁷⁰。
- 营养成分: 主要为来自糖的空热量, 几乎不含必需营养素¹⁷⁰。能量饮料可能含有大量的咖啡因和其他兴奋剂¹⁷²。
- 健康影响: 与体重增加、肥胖、2 型糖尿病、心脏病、肾脏疾病、非酒精性脂肪肝、蛀牙和龋齿以及痛风密切相关¹⁷⁰。可能增加过早死亡的风险¹⁷⁴。不能像固体食物一样提供饱腹感, 可能导致总体卡路里摄入增加¹⁷⁴。与不健康的行为(吸烟、睡眠不足、缺乏运动、经常食用快餐、水果摄入量低)有关¹⁷⁰。苏打水中的高磷酸盐含量可能对骨骼健康产生负面影响¹⁷⁴。
 - 含糖饮料是过量卡路里和添加糖的主要来源, 对代谢健康和慢性疾病风险有显著的负面影响。压倒性的科学共识(¹⁷⁰)清楚地表明, 经常饮用含糖饮

料与多种不良健康结果密切相关, 包括体重增加、肥胖、2 型糖尿病、心脏病和蛀牙。除了空热量外, 缺乏营养价值以及由于饱腹感差而可能导致总体卡路里摄入增加, 都使得含糖饮料成为饮食中应尽量避免的成分。

○ 酸奶: 营养成分和健康影响

- 成分: 用活菌培养物(益生菌)发酵的牛奶, 可能含有添加的水果、糖、调味剂和稳定剂¹⁷⁵。
- 营养成分: 蛋白质、钙、B 族维生素(B12、核黄素)、磷、钾、锌的良好来源, 可能添加维生素 D 进行强化¹⁷⁵。某些品种含有益生菌(乳杆菌和双歧杆菌)¹⁷⁵。希腊酸奶蛋白质含量更高, 乳糖含量更低, 但钙含量可能较少¹⁷⁵。
- 健康影响: 由于含有益生菌, 可能改善肠道健康, 可能缓解肠易激综合征的症状并改善消化¹⁷⁵。可能增强免疫系统¹⁷⁵。由于含有钙和维生素 D(如果强化), 可能对骨骼健康有益¹⁷⁵。可能通过改善胆固醇水平和血压来有益于心脏健康¹⁷⁶。高蛋白质含量可以促进饱腹感和体重管理(尤其是希腊酸奶)¹⁷⁶。潜在的坏处包括某些调味酸奶中添加糖含量高, 以及乳糖不耐受者可能出现消化问题¹⁷⁵。
- 酸奶因其营养成分(蛋白质、钙、B 族维生素 - ¹⁷⁵)和益生菌的存在而提供一系列健康益处, 益生菌可以积极影响肠道健康和免疫力(¹⁷⁵)。然而, 许多商业酸奶中广泛添加的糖(¹⁷⁵)可能会抵消其中一些益处, 因此建议选择原味、无糖酸奶以获得最佳健康效果。

○ 纯牛奶: 营养成分和健康影响

- 成分: 主要为水、蛋白质(酪蛋白和乳清蛋白)、碳水化合物(乳糖)、脂肪(全脂牛奶中为饱和脂肪)、维生素(B 族维生素、A、D 如果强化)、矿物质(钙、磷、钾)¹⁸⁰。
- 营养成分: 钙的极好来源, 优质蛋白质的良好来源, 提供维生素 D(强化)、维生素 B12、核黄素、钾和磷¹⁸⁰。含有必需氨基酸和脂肪酸(包括草饲牛奶中的 CLA 和 omega-3 脂肪酸)¹⁸⁰。
- 健康影响: 由于含有钙和维生素 D 而支持骨骼健康¹⁸⁰。优质蛋白质有助于肌肉生长和修复¹⁸⁰。可能对中风有保护作用¹⁸¹。可能与降低(男性)结直肠癌的风险有关¹⁸¹。可能有助于降低血压¹⁸¹。潜在的坏处包括全脂牛奶中饱和脂肪含量高, 可能升高胆固醇¹⁸⁴。乳糖不耐受可能导致消化问题¹⁸¹。牛奶过敏也是一些人的担忧¹⁸²。一些研究表明, 大量饮用牛奶与痤疮或某些癌症风险增加有关, 但证据尚无定论¹⁸³。
- 牛奶富含营养, 特别是对骨骼健康和提供蛋白质有益, 但脂肪含量和乳糖不耐受是重要的考虑因素。牛奶的高钙和维生素 D 含量(¹⁸⁰)使其成为有益骨骼健康的食物。其优质蛋白质支持肌肉的维持和生长(¹⁸⁰)。然而, 全脂牛奶中的饱和脂肪可能对心血管健康构成威胁(¹⁸⁴), 而乳糖不耐受影响了相当一部分人群(¹⁸¹)。这些因素需要在推荐牛奶摄入时考虑个体需求和健康状况。

○ 鸡蛋: 营养成分和健康影响

- 成分: 蛋黄(脂肪、胆固醇、维生素、矿物质) 和蛋白(蛋白质、一些 B 族维生素)¹⁸⁶。
- 营养成分: 优质蛋白质(完全蛋白质) 的极好来源, 含有维生素 A、D、E、K、B 族维生素(包括叶酸和 B12)、胆碱、叶黄素、玉米黄素和矿物质(铁、钙、磷、钾、硒、锌)¹⁸⁶。含有 omega-3 脂肪酸(尤其是在 omega-3 强化鸡蛋中)¹⁸⁶。
- 健康影响: 蛋白质支持肌肉健康、大脑功能、能量产生和免疫系统¹⁸⁶。胆碱对大脑健康很重要¹⁸⁶。叶黄素和玉米黄素有益于眼睛健康, 可能预防黄斑变性¹⁸⁶。由于含有叶酸和 omega-3 脂肪酸, 可能改善妊娠健康¹⁸⁶。可能降低中风风险¹⁸⁶。饱腹感强, 可能有助于减肥¹⁸⁶。潜在的坏处包括蛋黄中的胆固醇含量, 但对于大多数健康个体来说, 膳食胆固醇可能不会显著影响血液胆固醇水平¹⁸⁷。未煮熟的鸡蛋存在沙门氏菌风险¹⁸⁶。
 - 鸡蛋提供广泛的必需营养素, 包括高质量的蛋白质、各种维生素和矿物质⁽¹⁸⁶⁾。先前关于鸡蛋中膳食胆固醇与心脏病相关的担忧已被新的研究在很大程度上缓解⁽¹⁸⁷⁾, 这使得鸡蛋成为大多数人健康且用途广泛的食物。
- 椰子水: 营养成分和健康影响
 - 成分: 年轻青椰子中的清澈液体¹⁹²。
 - 营养成分: 低热量和脂肪, 含有电解质(钾、钠、钙、镁)、天然糖、维生素(维生素 C)和矿物质(锰、磷、锌、硫胺素)¹⁹²。钾含量高¹⁹²。
 - 健康影响: 由于含有电解质而有助于补水¹⁹²。由于含有钾, 可能改善肌肉功能¹⁹²。由于含有钾, 可能有助于降低血压¹⁹³。低热量, 适合体重管理¹⁹³。可能有助于预防肾结石¹⁹³。含有抗氧化剂¹⁹³。可能有助于管理血糖¹⁹⁴。可能改善皮肤和头发健康¹⁹⁴。潜在的坏处包括高钾含量可能对慢性肾脏病患者产生问题¹⁹²。如果已经服用降压药物, 可能会过度降低血压¹⁹²。
 - 椰子水的主要益处在于其电解质含量, 特别是钾, 有助于补水和肌肉功能⁽¹⁹²⁾。其低卡路里和脂肪含量也使其成为许多含糖饮料的更健康替代品⁽¹⁹³⁾。然而, 高钾含量对肾脏疾病患者构成风险⁽¹⁹²⁾, 这突显了在食用椰子水时考虑个体健康状况的重要性。

9. 结论: 均衡健康饮食的关键要点和建议

各种食物组都具有其独特的营养益处和潜在的缺点。粗粮通常比细粮营养更丰富, 并与降低多种慢性疾病的风险有关。蔬菜富含维生素、矿物质和纤维, 对整体健康至关重要。肉类是优质蛋白质和某些微量营养素的来源, 但应选择瘦肉并适量食用, 尤其要限制加工肉类。单一食物组饮食可能导致营养缺乏和健康问题, 因此不建议长期采用。实现健康饮食平衡的关键在于多样性、适度和均衡地摄入来自所有食物组的天然、最低限度加工的食物, 并侧重于粗粮和各种水果蔬菜。

根据美国农业部 MyPlate 指南, 对于 2000 卡路里的饮食, 建议每天摄入 6-8 盎司当量的谷物, 4-5 份蔬菜, 4-5 份水果, 最多 6 盎司的瘦肉/家禽/鱼肉。至少一半的谷物应该是粗粮。美国心脏协会和英国国民健康服务等其他组织也强调大量摄入水果和蔬菜, 优先选择

粗粮和瘦蛋白质来源。

健康的膳食搭配示例包括早餐时的燕麦片加水果和坚果，午餐时的沙拉（含烤鸡肉或鱼肉）配藜麦，以及晚餐时的烤三文鱼配烤蔬菜和糙米饭。零食可以选择水果、蔬菜配鹰嘴豆泥、坚果和全麦饼干。

奶茶、冰淇淋和含糖饮料应适量食用，因为它们可能含有大量的添加糖和脂肪。酸奶、纯牛奶和鸡蛋可以成为健康饮食的一部分，提供蛋白质和钙等必需营养素。椰子水是一种天然的电解质来源，可以作为一种健康的补水饮料。

总之，均衡的饮食应包括来自所有食物组的各种食物，重点是纯天然、最低限度加工的选择。建议咨询医疗专业人员或注册营养师，以获得个性化的饮食建议。

表 1: 粗粮与细粮的营养比较

营养素	粗粮	细粮
纤维	较高	较低
维生素 E	存在	通常去除/降低
B 族维生素	较高	通常去除/降低，强化后部分添加
铁	较高	通常去除/降低，强化后部分添加
镁	较高	较低
硒	较高	较低
锌	较高	较低
抗氧化剂	较高	较低

表 2: 红肉、白肉和鱼肉的营养成分比较（每份）

营养素	红肉（例如，牛肉）	白肉（例如，鸡胸肉）	鱼肉（例如，鲑鱼）
蛋白质	高	高	高

饱和脂肪	较高	较低	较低
铁	较高	中等	中等
维生素 B12	较高	中等	高
Omega-3 脂肪酸	少量	少量	高

表 3: 特定食物的营养益处和潜在坏处总结

食物	主要营养益处	主要潜在坏处
奶茶	提供抗氧化剂、钙、维生素 D、蛋白质、B 族维生素;咖啡因提神	可能导致体重增加、睡眠障碍、消化问题、焦虑;牛奶蛋白可能干扰茶中化合物吸收;添加糖含量高
冰淇淋	提供钙、磷、少量其他维生素和矿物质;可能带来情绪提升	卡路里和添加糖含量高, 可能导致体重增加、肥胖、2 型糖尿病;缺乏必需营养素;可能含有添加剂和人工成分
含糖饮料	无显著营养益处	与体重增加、肥胖、2 型糖尿病、心脏病、肾脏疾病、非酒精性脂肪肝、蛀牙和痛风密切相关;可能增加过早死亡的风险
酸奶	提供蛋白质、钙、B 族维生素、磷、钾、锌;某些品种含有益生菌	某些调味酸奶添加糖含量高;可能引起乳糖不耐受者的消化问题
纯牛奶	提供钙、优质蛋白质、维生素 D、维生素 B12、核黄素、钾、磷	全脂牛奶饱和脂肪含量高;可能引起乳糖不耐受者的消化问题;可能引起牛奶过敏;一些研究表明与痤疮和某些癌症风险增加有关(证据尚无定论)
鸡蛋	优质蛋白质的极好来源;含有维生素 A、D、E、K、B 族维生素、胆碱、叶黄素、玉米黄素和矿物质;含有 omega-3 脂肪酸(尤其是	蛋黄含有胆固醇(但膳食胆固醇对大多数健康个体的影响不大);存在沙门氏菌风险

	在 omega-3 强化鸡蛋中)	
椰子水	低热量和脂肪;含有电解质(钾、钠、钙、镁)、天然糖、维生素 C 和矿物质;钾含量高	高钾含量可能对慢性肾脏病患者产生问题;可能过度降低血压(如果已在服用药物)

表 4: 基于美国农业部 **MyPlate** 的每日推荐份量(针对 2000 卡路里饮食)

食物组	每日推荐份量	一份的示例
谷物	6-8 盎司当量	1 片面包, 1 杯即食谷物, 1/2 杯煮熟的米饭/面食/谷物
蔬菜	4-5 份	1 杯生绿叶蔬菜, 1/2 杯切好的生或熟蔬菜, 1/2 杯蔬菜汁
水果	4-5 份	1 个中等大小的水果, 1/4 杯干果, 1/2 杯新鲜/冷冻/罐头水果, 1/2 杯果汁
乳制品	2-3 份	1 杯牛奶, 1 杯酸奶, 1.5 盎司低脂/脱脂奶酪
蛋白质食物	5.5 盎司	1 盎司煮熟的瘦肉/家禽/鱼肉, 1 个鸡蛋, 2 个蛋白, 1/4 杯煮熟的豆类/豌豆/扁豆, 1 汤匙花生酱, 1/2 盎司坚果/种子

引用的著作

1. Whole vs. Refined Grains: Health Effects and Examples, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://resources.healthgrades.com/right-care/food-nutrition-and-diet/whole-grains-vs-refined-grains>
2. Get to Know Grains: Why You Need Them, and What to Look For, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/whole-grains-refined-grains-and-dietary-fiber>
3. What You Need to Know About Grains In Your Diet, According to a Dietitian - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.healthline.com/nutrition/grains-good-or-bad>
4. Grains Group – One of the Five Food Groups - MyPlate.gov, 访问时间为 四月 24,

- 2025, <https://www.myplate.gov/eat-healthy/grains>
5. Whole grains: Hearty options for a healthy diet - Mayo Clinic, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-dept/h/whole-grains/art-20047826>
 6. Refined grains - Wikipedia, 访问时间为 四月 24, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Refined_grains
 7. Ancient Grains and Their Benefits | Brown University Health, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.brownhealth.org/lifespan-living/ancient-grains-and-their-benefits>
 8. www.heart.org, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/whole-grains-refined-grains-and-dietary-fiber#:~:text=Refined%20grains%20are%20often%20enriched,might%20not%20be%20added%20back.>
 9. Why Refined Carbs Are Bad For You - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/why-refined-carbs-are-bad>
 10. Perspective: Refined Grains and Health: Genuine Risk, or Guilt by Association? - PMC, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6520038/>
 11. Refined carbs: Examples, alternatives, and how to avoid - Medical News Today, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/refined-carbs>
 12. Healthy Eating As You Age: Know Your Food Groups | National Institute on Aging, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-nutrition-and-diet/healthy-eating-you-age-know-your-food-groups>
 13. USDA MyPlate Grains Group – One of the Five Food Groups, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://myplate4chatbot.stg.platform.usda.gov/eat-healthy/grains>
 14. 9 Health Benefits of Eating Whole Grains - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-whole-grains>
 15. en.wikipedia.org, 访问时间为 四月 24, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Whole_grain
 16. Health Benefits of Dietary Whole Grains: An Umbrella Review of Meta-analyses - PMC, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5310957/>
 17. Whole Grains Deliver on Health Benefits - AgResearch Magazine - USDA, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://agresearchmag.ars.usda.gov/2018/mar/grains/>
 18. Why Whole Grains Should Be In Your Diet - Cleveland Clinic Health Essentials, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://health.clevelandclinic.org/the-whole-truth-about-whole-grains>
 19. Whole Grains Month | Home & Garden Information Center - HGIC@clemson.edu, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://hgic.clemson.edu/whole-grains-month/>
 20. Eat a Diet Rich in Whole Grains, Vegetables, Fruits, and Beans, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.aicr.org/cancer-prevention/recommendations/eat-a-diet-rich-in-wh>

[ole-grains-vegetables-fruits-and-beans/](#)

21. 9 of the Healthiest Whole Grains to Help You Eat More Fiber - EatingWell, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.eatingwell.com/article/8031247/healthy-whole-grains-to-eat-more-fiber/>
22. Whole Grains - The Nutrition Source, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/what-should-you-eat/whole-grains/>
23. Whole Grains: An Important Source of Essential Nutrients, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/health-studies-health-benefits/whole-grains-important-source-essential-nutrients>
24. Refined grains | The Whole Grains Council, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://wholegrainscouncil.org/grain/refined-grains>
25. Habitual whole grain consumption benefits health - American Society for Nutrition, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://nutrition.org/habitual-whole-grain-consumption-benefits-health/>
26. Health Benefits of Whole Grains - National CACFP Sponsors Association, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.cacfp.org/2024/02/14/health-benefits-of-whole-grains/>
27. Health Studies | The Whole Grains Council, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/health-studies>
28. Health Effects of Whole Grains: A Bibliometric Analysis - PMC - PubMed Central, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9777732/>
29. Whole Grains | Linus Pauling Institute | Oregon State University, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://lpi.oregonstate.edu/mic/food-beverages/whole-grains>
30. Grain Gain: The Whole Truth about Whole Grains - UGA Dining Services, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://dining.uga.edu/the-whole-truth-about-whole-grains/>
31. Surprising Side Effects of Giving Up Grains, Say Dietitians - Eat This Not That, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.eatthis.com/effects-going-grain-free/>
32. 20 Nutty, Tasty, and Filling Recipes With Whole Grains - Serious Eats, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.seriousseats.com/whole-grain-recipes>
33. www.webmd.com, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-vegetables#:~:text=In%20general%2C%20vegetables%20are%20low,servings%20of%20vegetables%20each%20day.>
34. Vegetable Group – One of the Five Food Groups - MyPlate.gov, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables>
35. Vegetables: Health Benefits, Nutrition & Preparation Tips - WebMD, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-vegetables>
36. Why 5 A Day? - NHS, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day/why-5-a-day/>
37. Health benefits of eating more fruits and vegetables - Air Force Materiel Command, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.afmc.af.mil/News/Article-Display/Article/3869551/health-benefits-of-eating-more-fruits-and-vegetables/>

38. Vegetables and Fruits - The Nutrition Source, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/>
39. Health Benefits of Fruits and Vegetables - PMC, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3649719/>
40. Fruit and vegetables | Better Health Channel, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/fruit-and-vegetables>
41. 15 healthiest vegetables: Nutrition and health benefits - Medical News Today, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323319>
42. Eat Your Way to Better Health: Why Leafy Greens Are Your Magic Weapon - Summa Health, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.summahealth.org/flourish/entries/2024/03/eat-your-way-to-better-health-why-leafy-greens-are-your-magic-weapon>
43. Root vegetables: powerhouses for heart health | UCI Health | Orange County, CA, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.ucihealth.org/blog/2024/02/heart-healthy-root-veggies>
44. Superfoods: Why you should eat cruciferous vegetables - Mayo Clinic Health System, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/superfoods-why-you-should-eat-cruciferous-vegetables>
45. 5 benefits of a plant-based diet | MD Anderson Cancer Center, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/5-benefits-of-a-plant-based-diet.h20-1592991.html>
46. Dark Green Leafy Vegetables : USDA ARS, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.ars.usda.gov/plains-area/gfnd/gfhnrc/docs/news-articles/2013/dark-green-leafy-vegetables>
47. Leafy Green Vegetables - National Kidney Foundation, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.kidney.org/kidney-topics/leafy-green-vegetables>
48. The Health Benefits of Dark-Green Leafy Vegetables - Extension Publications, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://publications.ca.uky.edu/files/FCS3567.pdf>
49. What Do I Do With Cruciferous Vegetables? | WIC Works Resource System, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://wicworks.fns.usda.gov/topic/what-do-i-do-with/cruciferous-vegetables>
50. Nutritional benefits of cruciferous vegetables • HRI - Heart Research Institute, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.hri.org.au/health/your-health/nutrition/nutritional-benefits-of-cruciferous-vegetables>
51. Cruciferous Vegetables and Their Bioactive Metabolites: from Prevention to Novel Therapies of Colorectal Cancer - PubMed Central, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9017484/>
52. en.wikipedia.org, 访问时间为 四月 24, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Root_vegetable
53. Root Vegetables-Composition, Health Effects, and Contaminants - PubMed, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36497603/>

54. Root Vegetables—Composition, Health Effects, and Contaminants - PMC - PubMed Central, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9735862/>
55. Raw vs. Cooked Vegetables: What's Healthier? - University Hospitals, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.uhhospitals.org/blog/articles/2023/11/raw-vs-cooked-vegetables>
56. Health benefits of raw vegetables - Piedmont Healthcare, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.piedmont.org/living-real-change/health-benefits-of-raw-vegetables>
57. USDA MyPlate Vegetables Group – One of the Five Food Groups, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://myplate4chatbot.stg.platform.usda.gov/eat-healthy/vegetables>
58. "White Meat vs Red Meat: Choosing What's Best for You" - big fridge boy, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.bigfridgeboy.com/en/blog/7743/quotwhite-meat-vs-red-meat-choosing-what039s-best-for-youquot>
59. Meat in your diet - NHS, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/meat-nutrition/>
60. Red Meat: to eat or not to eat? - Cox College, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://coxcollege.edu/red-meat-to-eat-or-not-to-eat/>
61. What is the role of meat in a healthy diet? - PMC, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7015455/>
62. Does Red Meat Have Health Benefits? A Look at the Science - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.healthline.com/nutrition/is-red-meat-bad-for-you-or-good>
63. Meat, fish, and their nutritional properties - Food Unfolded, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.foodunfolded.com/article/meat-fish-and-their-nutritional-properties>
64. Is white meat healthier, unhealthier, or equal to red meat? : r/nutrition - Reddit, 访问时间为 四月 24, 2025,
https://www.reddit.com/r/nutrition/comments/qg5hlu/is_white_meat_healthier_unhealthier_or_equal_to/
65. 10 Types of Meat: Their Benefits, Concerns, and How to Cook Each - 2025 - MasterClass, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.masterclass.com/articles/10-types-of-meat-their-benefits-concerns-and-how-to-cook-each>
66. Picking Healthy Proteins | American Heart Association, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/picking-healthy-proteins>
67. Heart Attacks & Red Meat - Oklahoma Heart Institute, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://oklahomaheart.com/blog/heart-attacks-red-meat>
68. Making the Healthy Cut: Fish, Poultry and Lean Meats | American Heart Association, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/preparing/making-the-healthier-cut>

69. Ranking the Leanest (and Fattiest) Cuts of Steaks - Hone Health, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://honehealth.com/edge/leanest-cuts-of-steak-beef/>
70. What Are the Healthiest Cuts of Red Meat? - NFLPA) - The Trust, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://playerstrust.com/tips/what-are-the-healthiest-cuts-of-red-meat>
71. Red Meat With Lower Cholesterol Impact - Verywell Health, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.verywellhealth.com/low-cholesterol-food-swaps-meat-and-cholesterol-697807>
72. Cuts of beef: A guide to the leanest selections - Mayo Clinic, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/h/cuts-of-beef/art-20043833>
73. What Are the Leanest Cuts of Pork? - Prairie Fresh, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.prairiefresh.com/porktip/what-are-the-leanest-cuts-of-pork/>
74. What are the Key Nutrients in Pork? Learn More About Pork Nutrition - National Pork Board, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.pork.org/nutrition/pork-nutrition/>
75. Pork Nutrition Facts - Learn the nutritional benefits of pork - US Pork, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://usa-pork.org/for-consumers/nutrition-facts/>
76. Pork 101: Nutrition Facts and Health Effects - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/foods/pork>
77. Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks - PMC - PubMed Central, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10516628/>
78. Are all processed meats equally bad for health?, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://hsph.harvard.edu/news/are-all-processed-meats-equally-bad-for-health/>
79. The effects of processed meats on your heart health - UCLA Health, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.uclahealth.org/news/article/the-effects-of-processed-meats-on-your-heart-health>
80. Omega-3 in fish: How eating fish helps your heart - Mayo Clinic, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/omega-3/art-20045614>
81. Fish and Omega-3 Fatty Acids | American Heart Association, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/fish-and-omega-3-fatty-acids>
82. Are you getting enough omega-3 fatty acids? - American Heart Association, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.heart.org/en/news/2023/06/30/are-you-getting-enough-omega-3-fatty-acids>
83. Consuming about 3 grams of omega-3 fatty acids a day may lower blood pressure, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.heart.org/en/news/2022/06/01/consuming-about-3-grams-of-omega-3-fatty-acids-a-day-may-lower-blood-pressure>

- [a-3-fatty-acids-a-day-may-lower-blood-pressure](#)
84. january.ai, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://january.ai/blog/turkey-vs-chicken#:~:text=When%20comparing%20the%20saturated%20fat,breast%20has%20around%200.75%20grams>.
 85. animal products – the saturated fat - UMass Chan Medical School - Worcester, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.umassmed.edu/nutrition/Cardiovascular/handouts/ANIMAL-PRODUCTS/>
 86. Turkey vs chicken: Nutritional differences - January AI, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.january.ai/blog/turkey-vs-chicken>
 87. Turkey breast vs. Chicken breast — In-Depth Nutrition Comparison, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://foodstruct.com/nutrition-comparison/turkey-breast-vs-chicken-breast>
 88. Red meat, processed meat and cancer | Cancer Council NSW, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.cancercouncil.com.au/1in3cancers/lifestyle-choices-and-cancer/red-meat-processed-meat-and-cancer/>
 89. Red and Processed Meats and Health Risks: How Strong Is the Evidence? - PMC, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6971786/>
 90. Food guide plate: MedlinePlus Medical Encyclopedia, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://medlineplus.gov/ency/article/002093.htm>
 91. 10 Ways Refined Flour Can Damage Your Health - Chris Kresser, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://chriskresser.com/10-ways-refined-flour-can-damage-your-health/>
 92. Refined Grains and Nutrient Loss - Symphony Nutrition, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.symphonynutrition.com/nutrition/nutrient-depletion-whole-grains-refined-grains-processed-food/>
 93. Nutritional Deficiencies in Vegetarian, Gluten-Free, and Ketogenic Diets - Renaissance School of Medicine, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://renaissance.stonybrookmedicine.edu/system/files/Diet-Based+Nutritional+Deficiencies.pdf>
 94. Nutrient Deficiencies and the Gluten-Free Diet, 访问时间为 四月 24, 2025,
https://gluten.org/wp-content/uploads/2019/10/EDU_Nutrient-Deficiencies.pdf
 95. Is Your Weight Loss Diet Causing Nutritional Deficiencies? - MDVIP, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.mdvip.com/about-mdvip/blog/are-specialized-diets-contributing-to-your-nutrition-deficiencies>
 96. Nutrition: Micronutrient Intake, Imbalances, and Interventions - StatPearls - NCBI Bookshelf, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK597352/>
 97. Mediterranean Diet 101: Meal Plan, Foods List, and Tips - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/mediterranean-diet-meal-plan>
 98. What Is a Whole-Foods Diet? Benefits, Risks, Food List, and More - Everyday Health, 访问时间为 四月 24, 2025,

- <https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/whole-foods-diet/>
99. Main nutritional deficiencies - PMC - PubMed Central, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9710417/>
 100. The Hidden Hunger: Micronutrient Deficiencies | The Institute for Functional Medicine, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.ifm.org/articles/hidden-hunger-micronutrient-deficiencies>
 101. Why did premodern societies suffer many nutritional deficiencies despite eating whole grains? : r/AskFoodHistorians - Reddit, 访问时间为 四月 24, 2025, https://www.reddit.com/r/AskFoodHistorians/comments/zdsrod/why_did_premodern_societies_suffer_many/
 102. Vegetarian diet: MedlinePlus Medical Encyclopedia, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://medlineplus.gov/ency/article/002465.htm>
 103. Vegetarian and vegan eating | Better Health Channel, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/vegetarian-and-vegan-eating>
 104. The vegan diet - NHS, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/the-vegan-diet/>
 105. Vegetarian diet: How to get the best nutrition - Mayo Clinic, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-dept/h/vegetarian-diet/art-20046446>
 106. What happens to your body when you eat only fruits and vegetables, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/food-news/what-happens-to-your-body-when-you-eat-only-fruits-and-vegetables/photostory/70628934.cms>
 107. The Raw Food Diet: A Beginner's Guide and Review - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/raw-food-diet>
 108. List of diets - Wikipedia, 访问时间为 四月 24, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_diets
 109. The Paleo Diet — A Beginner's Guide Plus Meal Plan - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/paleo-diet-meal-plan-and-menu>
 110. Fruit and Vegetable Diet Meal Plan Guide - Evan Alexander Grooming, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://evanalexandergrooming.com/blogs/the-den/10-day-fruit-and-vegetable-diet>
 111. Carnivore Diet: Meal Plan, Food List, and What You Should Know - WebMD, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.webmd.com/diet/carnivore-diet>
 112. Carnivore diet: Definition, benefits, and risks - Medical News Today, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/carnivore-diet>
 113. Carnivore Diet: Food List, Benefits, Risks, and More - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/carnivore-diet>
 114. The Carnivore Diet: Can You Have Too Much Meat? - Cleveland Clinic Health

- Essentials, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://health.clevelandclinic.org/the-carnivore-diet>
115. Carnivore diet - Wikipedia, 访问时间为 四月 24, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/Carnivore_diet
116. Carnivore Diet: How It Works, Benefits, Foods, and More | Everyday Health, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/diet/carnivore-diet-benefits-risks-food-list-more/>
117. The Lion Diet: What Is It, and Is It Safe? - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.healthline.com/nutrition/lion-diet>
118. The History of All-Meat Diets - Diagnosis Diet, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.diagnosisdiet.com/full-article/all-meat-diets>
119. Paleo diet: What is it and why is it so popular? - Mayo Clinic, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-dept/paleo-diet/art-2011182>
120. Whole Foods Diet Guide: Meal Plans and Shopping Lists - Verywell Fit, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.verywellfit.com/what-is-a-whole-foods-diet-2241974>
121. Healthy Eating Plate - The Nutrition Source, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>
122. Mediterranean Diet: Food List & Meal Plan - Cleveland Clinic, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/16037-mediterranean-diet>
123. DASH Eating Plan | NHLBI, NIH, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>
124. Guide To Popular Diets, Food Choices, And Their Health Outcome | DUNE, 访问时间为 四月 24, 2025,
https://dune.une.edu/context/pharmsci_facpubs/article/1006/viewcontent/guide_to_popular_diets_food_choices_and_their_health_outcome_2375_4273_1000223.pdf
125. Study: Unprocessed red meat and whole grains can be included or left out of a healthy diet, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.news-medical.net/news/20230706/Study-Unprocessed-red-meat-and-whole-grains-can-be-included-or-left-out-of-a-healthy-diet.aspx>
126. DASH diet: Sample menus - Mayo Clinic, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-dept/h/dash-diet/art-20047110>
127. Sample Meal Plans for Healthy Eating | Alberta Health Services, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-sample-meal-plans-for-healthy-eating.pdf>
128. My 30 Day Healthy Lifestyle Eating Plan - Mount Sinai, 访问时间为 四月 24, 2025,
https://www.mountsinai.org/files/MSHealth/Assets/HS/MonthlyMealPlan_Brochure_Rev24.pdf

129. Lifestyle-Meal-Plan.pdf, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.urmc.rochester.edu/MediaLibraries/URMCMedia/hh/services-centers/bariatrics/documents/2022/mealplans/Lifestyle-Meal-Plan.pdf>
130. Clean-Eating Meal Plan for Beginners, Created by a Dietitian - EatingWell, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.eatingwell.com/article/7882092/clean-eating-meal-plan-for-beginners/>
131. 7-Day Healthy and Balanced Meal Plan Ideas: Recipes & Prep - Verywell Fit, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.verywellfit.com/an-example-of-a-healthy-balanced-meal-plan-2506647>
132. Whole-Food Plant-Based Diet Plan, Created by a Dietitian - EatingWell, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.eatingwell.com/article/7883300/whole-food-plant-based-diet-plan/>
133. Health benefits of eating well | NHS inform, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.nhsinform.scot/healthy-living/food-and-nutrition/eating-well/health-benefits-of-eating-well/>
134. Meatless meals: The benefits of eating less meat - Mayo Clinic, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-dept/h/meatless-meals/art-20048193>
135. Paleo diet: What it is and why it's not for everyone - UC Davis Health, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://health.ucdavis.edu/blog/good-food/paleo-diet-what-it-is-and-why-its-not-for-everyone/2022/04>
136. The Pros and Cons of Today's Most Popular Diets - UAB Medicine, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.uabmedicine.org/news/the-pros-and-cons-of-todays-most-popular-diets/>
137. Co-consumption of Vegetables and Fruit, Whole Grains, and Fiber Reduces the Cancer Risk of Red and Processed Meat in a Large Prospective Cohort of Adults from Alberta's Tomorrow Project - PMC - PubMed Central, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7468967/>
138. Pros and Cons of Different Diet Lifestyles - INTEGRIS Health, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://integrityhealth.org/resources/on-your-health/2021/january/pros-and-cons-of-different-diet-lifestyles>
139. The Pros and Cons of Vegetarian Diets - Baton Rouge Clinic, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://batonrougeclinic.com/news-education/the-pros-and-cons-of-vegetarian-diets/>
140. Is a Grain-Free Diet Healthy? Here's What Dietitians Say - EatingWell, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.eatingwell.com/article/7896583/is-a-grain-free-diet-healthy-heres-what-dietitians-say/>

141. Food Groups - State of West Virginia, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://dhhr.wv.gov/hpcd/FocusAreas/Nutrition/Pages/Food-Groups.aspx>
142. Whole Grain and Refined Grains: An Examination of US Household Grocery Store Purchases - PMC, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8826838/>
143. Dietary Recommendations, Intake Patterns, and Promotion - The Whole Grains Council, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://wholegrainscouncil.org/sites/default/files/atoms/files/07RobertPost.pdf>
144. Balanced Diet: What Is It and How to Achieve It - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/health/balanced-diet>
145. Use the Food Guide - Dietary Guidelines for Americans, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2019-05/Using%20Food%20Guide.pdf>
146. Vegetables Protein grains fruits dairy - Alabama Department of Public Health (ADPH), 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.alabamapublichealth.gov/npa/assets/plan-your-plate.pdf>
147. Eating a balanced diet - NHS, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/eating-a-balanced-diet/>
148. Suggested Servings From Each Food Group | American Heart Association, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/suggested-servings-from-each-food-group>
149. The Food Pyramid - A Guide to a Balanced Diet - Centre for Health Protection, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.chp.gov.hk/en/static/90017.html>
150. A Guide to Eating a Balanced Diet - Premier Family Medical, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://premierfamily.net/a-guide-to-eating-a-balanced-diet/>
151. Healthy eating and diet | Better Health Channel, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/healthy-eating>
152. Balanced diet - meaning and food groups - Healthdirect, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthdirect.gov.au/balanced-diet>
153. The Five Food Groups and Nutrition Facts, 访问时间为 四月 24, 2025,
https://content.sph.harvard.edu/wwwhsph/sites/84/2012/09/ewkm_training_2_session_4_points.pdf
154. Back to Basics: All About MyPlate Food Groups | Home - USDA, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.usda.gov/about-usda/news/blog/back-basics-all-about-myplate-food-groups>
155. Five Food Group Gallery - MyPlate.gov, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.myplate.gov/eat-healthy/food-group-gallery>
156. 2000 calorie plan 14 - MyPlate, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.myplate.gov/myplate-plan/results/english/14-99/2000>
157. What Is MyPlate?, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>

158. DASH diet: Guide to recommended servings - Mayo Clinic, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-dept/h/dash-diet/art-20050989>
159. What are the Health Benefits of Drinking Milk Tea Every Day?, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.halmaritea.com/blog/milk-tea-benefits/>
160. What Are the Benefits of Drinking Tea with Milk? - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/the-benefits-of-tea-with-milk>
161. 5 Health Benefits of Drinking Tea With Milk: 5 Side Effects - MedicineNet, 访问时间为 四月 24, 2025,
https://www.medicinenet.com/what_are_the_benefits_of_drinking_tea_with_milk/article.htm
162. Tea and Health: Studies in Humans - PMC, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4055352/>
163. 5 side effects of milk tea you must know - Healthshots, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.healthshots.com/healthy-eating/nutrition/side-effects-of-milk-tea/>
164. 9 Potential Milk Tea Side Effects on Your Health You Must Know - Healthwire, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://healthwire.pk/healthcare/side-effects-of-milk-tea/>
165. Ice Cream: Nutrition, Downsides, and Best Choices - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/ice-cream>
166. (PDF) International Journal of Food and Nutritional Science Ice Cream Nutrition and Its Health Impacts - ResearchGate, 访问时间为 四月 24, 2025,
https://www.researchgate.net/publication/360997458_International_Journal_of_Food_and_Nutritional_Science_Ice_Cream_Nutrition_and_Its_Health_Impacts
167. The surprising health benefits of eating ice cream - Nutrition, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.canr.msu.edu/news/the-surprising-health-benefits-of-eating-ice-cream>
168. What happens to your body when you eat ice cream?, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://akispetretzikis.com/en/blog/food-info/ti-symvainei-ston-organismo-mas-o-tan-trwme-pagwto>
169. Is It Okay to Eat Ice Cream Every Day? - Baton Rouge Clinic, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://batonrougeclinic.com/news-education/is-it-okay-to-eat-ice-cream-every-day/>
170. Get the Facts: Sugar-Sweetened Beverages and Consumption | Nutrition - CDC, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/sugar-sweetened-beverages-intake.html>
171. Sugar Sweetened Beverages, Obesity, Type 2 Diabetes and Cardiovascular Disease risk - PMC - PubMed Central, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2862465/>

172. Rethink Your Drink | Healthy Weight and Growth - CDC, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/rethink-your-drink/index.html>
173. Fact Sheet: Sugary Drink Consumption - CHOICES Project, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://choicesproject.org/publications/sugary-drink-cons-fact-sheet/>
174. Sugary Drinks - The Nutrition Source - Harvard University, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-drinks/sugary-drinks/>
175. Yogurt- Topic of the Month - Minnesota Department of Health, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.health.state.mn.us/docs/people/wic/localagency/topicmonth/yogurt.pdf>
176. Health Benefits of Yogurt: Nutrition, Protein, and Probiotics - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-yogurt>
177. Yogurt: role in healthy and active aging - PMC - PubMed Central, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6410895/>
178. Yogurt: Nutritional Value and Health Benefits - American Dairy Association North East, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.americandairy.com/health-wellness/benefits-of-dairy/yogurt/>
179. Yogurt: Types, health benefits, and risks - Medical News Today, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/295714>
180. 5 Proven Health Benefits of Milk - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/milk-benefits>
181. Milk | Better Health Channel, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/milk>
182. Milk: Health benefits, nutrition, and risks - Medical News Today, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/296564>
183. Milk 101: Nutrition Facts and Health Effects - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/milk>
184. Milk - The Nutrition Source, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/milk/>
185. Health-Related Aspects of Milk Proteins - PMC, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5149046/>
186. Eggs: Health benefits, nutrition, and more - Medical News Today, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/283659>
187. Eggs: Nutrition and Health Benefits - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/proven-health-benefits-of-eggs>
188. Health Benefits of Eggs - WebMD, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-eggs>
189. Eggs: Healthy or Risky? A Review of Evidence from High Quality Studies on Hen's Eggs - PMC, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10304460/>
190. Is it healthy to eat eggs every day? Crack open the facts - Mayo Clinic Health System, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/is-it-healthy-to-eat-eggs-every-day>
191. The Golden Egg: Nutritional Value, Bioactivities, and Emerging Benefits for

- Human Health, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6470839/>
192. Coconut Water: Health Benefits, Nutrition and Uses - WebMD, 访问时间为 四月 24, 2025, <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-coconut-water>
193. The Health Benefits of Coconut Water, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://health.clevelandclinic.org/the-health-benefits-of-coconut-water>
194. A Comprehensive Guide to the Nutritional Value of Coconut Water - Redcliffe Labs, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://redcliffelabs.com/myhealth/health-drinks/nutritional-value-of-coconut-water-guide/>
195. Coconut Water: Benefits, Nutrition, Side Effects & More | PharmEasy, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://pharmeasy.in/blog/11-incredible-health-benefits-of-coconut-water/>
196. 7 health benefits of coconut water: Electrolytes, vitamins, and more - Medical News Today, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/318394>
197. The Health Benefits of Coconut Water - Healthline, 访问时间为 四月 24, 2025,
<https://www.healthline.com/nutrition/coconut-water-benefits>