

借

黑色食物



让你健康一辈子

林欲晓 编著

提高免疫力，走出亚健康，
从吃开始！



天津科学技术出版社

R154.3
52

黑色食物

让你健康一辈子



林欲晓 编著 天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

黑色食物让你健康一辈子/林欲晓编著. —天津:天津科学技术出版社, 2005
ISBN 7-5308-3836-9

I. 黑... II. 林... III. ①食品营养②保健—食谱 IV. ①R151.3②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104132 号

著作权合同登记号:图字 02-2004-149

责任编辑:吉 静 李荔薇

版式设计:郭晓鹏

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷二厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.5 字数 82 000

2005 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

定价:9.50 元

前言

■ 你吃对食物了吗？

英国大文豪狄更斯曾经说过：“这是最美好的年代，也是最糟糕的年代。”的确如此。当体育健将在这个时代里不断创造辉煌的时候，我们的身体却愈来愈虚弱了。

在广告中，最常出现的是“补铁”“补锌”“补钙”的医疗广告；大学新生们在军训中累得爬不起来，甚至晕倒的人愈来愈多；每年季节变换时，患流行性感冒的人也愈来愈多……

按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5至6倍。人的生长期是用智齿长出来的时间(20~25岁)来计算的，人的寿命最短应是100岁，最长150岁，公认人的正常寿命应该是120岁。可是现在的情况呢？应该活到120岁却只有70岁，整整少活了50年，很多人40岁健康就产生问题，50多岁就患上心脏病，60多岁就死了，整整提前五六十年。

为什么经济发展了，收入增多了，物质生活水准提高了，我们的身体反而比不上以前无法满足温饱的时代？有人认为这是因为经济发达了，生活富裕造成的。错了，完全错了！研究证明，这些现象并不是因为物质文明提高造成的，而是因为精神文明不足，缺少健康知识导致的。依据美国调查，白人跟黑人相比，白人收入多，物质生活好，但是白人患高血压、心脏病、肿瘤者明显比黑人要少，寿命要长；美国白领阶级地位高，收入也高，可是他们各种疾病远远低于蓝领，寿命也比蓝领长。这是因为白领受到较高的教育，卫生知识多、自我保健意识强的缘故。因此，现在我们得病的几率愈来愈高，并不是



因为物质文明良好,而是因为精神文明不足。如果我们多掌握一些卫生保健知识,就可以在经济发达的同时更加健康,而不是病更多。

要让我们的身体恢复往日的健康,或者说比往日更健康,我们的观念必须转变。要充分认识,现在这么多各种各样的病,归根结底就是生活方式不文明造成的,如果我们坚持文明健康的生活方式,就可以不得病、少得病。维多利亚宣言的健康四大基石是这样写的:“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。”这四句话能使高血压减少55%,脑中风、心脏病减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少1/3,平均寿命延长10年以上,而且生命质量大大提高,还不用花什么钱。此种健康方式很简单,但是效果非常好。为什么要转变观念呢?在美国一家公司中午的聚餐中,老板说今天开会将给55~60岁,在10年当中不得病的退休人员颁奖,一个人发一件T恤,一个网球拍,还有一个信封,里面装有一张支票,是象征性的少许奖金。结果大家都很高兴。这个老板太聪明了。因为他的员工十年不得病、不花钱,可以省下多少医药费,多创造了多少财富呀!才给他一件T恤、一个网球拍,真是太划算了。公司有游泳池、健身房、网球场,鼓励大家运动,大家都不生病。而我们呢?我们的观念是重视医疗,轻视保健。医药费花去5万、10万没问题,但保健费用却一分钱也没有。据专家推测,心血管疾病在预防上花一块钱,可以节约医药费八九十元。因此,预防才是上策,是最明智的选择。所以观念要变,要从治病转变到保健上。不然永远又花钱又受罪。



其实,这样的现象并不是我们这个时代所独有。在我国的医学宝典《黄帝内经》中,就已经解释了这个现象。《黄帝内经》的开始这样说道:“上古时代的人,大都懂得养生的道理,饮食有一定节制,作息有一定规律,不妄事操劳;而现在的人不知道保持精气的充沛,不明白节省精神的重要,只顾一时快乐,违背养生的真正乐趣,作息没有一定规律,所以到半百之年就衰老了。”

正是这些原因造成了我们现在虽然饮食丰富,但营养失衡的人愈来愈多!

看看我们现在:夏天一热就大量地吃冰淇淋,喝可乐、果汁,减少户外活动,到有空调的地方躲上大半天;夏天还没到,就到处开冷气,总是不愿意好好吃顿饭,随便吃几个菜,喝一点酒就完成了—次饭局,更有甚者,吃几颗药丸来代替吃饭,以为这样就轻松吸收了一天所需的全部营养……

其实,正确的饮食习惯是身体健康的基本保证。而错误的饮食习惯最终将导致营养过剩或营养不良。本书只限于讨论营养不良造成的寒性体质以及利用黑色食品治疗寒性体质的方法。

现在,让我们检测你是不是属于寒性体质。

请回答下面的问题,说说看,有几项和你吻合呢?

- 1.上厕所时有残尿感,尿量也很少。
- 2.排尿困难,下腹部有抵抗感。
- 3.体力衰退,无法承受长时间的工作和家务。
- 4.身体寒冷。
- 5.到了秋天、冬天就冷得睡不着。



6. 下肢特别寒冷。
7. 容易上火、头晕、口渴。
8. 一到傍晚,脚就有些肿胀。
9. 长时间站立之后,脚部感觉像木头一样。
10. 时常有疲劳、倦怠感,腰痛。
11. 晚上常往厕所跑。
12. 常常下痢。
13. 有便秘倾向。
14. 肌肤容易变得黯淡无光。
15. 不易上妆。
16. 觉得自己有些贫血。
17. 脚和腰部寒冷,痛经严重。

如果你符合的项目超过五个,那么,你是寒性体质了;如果你符合的项目超过了十个,那么,这本书绝对适合你!

也许有人并不认为自己是寒性体质。他们说:“我很怕热,怎么可能是寒性体质呢?”其实,怕不怕热并不代表你是不是寒性体质,寒性体质的人也可以怕热。也有人这样说:“我不就是身体冷了一点嘛,有什么大不了的?”这位先生(女士)一定没看过《扁鹊见蔡桓公》那篇文章。要知道,疾在腠理、在肌肤、在肠胃都好治疗,要是拖延下去,一直说着“寡人无疾”来自欺欺人,难免小事化大,大事变严重了!

所以,凡是确认自己是寒性体质的人,就该更加关心自己的身体,更应注意自己的生活习惯和饮食习惯。

中医理论认为:人体是平衡的有机整体,体弱的根



本是阴阳平衡失调。可以这么说,寒性体质就是身体内阴气过剩,导致阴阳平衡失调。具体表现为内脏下垂,对营养物质的消化和吸收功能减弱,以至于身体对热量的吸收减少,身体呈寒性。

所以,我们认为寒性体质一般都是由以下的坏习惯造成的。

一是饮用水分过度,特别是过度饮用可乐、果汁等现代饮料。许多人不论寒暑都要喝可乐、果汁。说实话,这些饮料的确很好喝,但是凡事都应该有个限度。有一些人一天要喝三四瓶,结果一天所需的水分全部都由这些饮料供给,这些饮料大多是不需要加热的,结果造成饱腹感,无法好好地吃一顿饭了。

再有就是所吃的食物营养不足。现在的生活节奏快速。许多人也不愿意回家煮菜了,都是以快餐来填饱肚子。毫不客气地说,这些快餐中有许多是垃圾食物,长期食用会导致营养严重失调,使自己吸收不到均衡的营养成分。如今的年轻人,不论正餐还是点心,吃得都非常随便,所以身体不好的人也比比皆是。

还有就是经常喝酒、抽烟、打麻将、玩游戏,经常来个“三五天不睡”,总以为这样就可以舒缓压力,好好地休息娱乐,殊不知这样会使身体里面的抗黑激素、血清素等可以使体温上升的激素分泌不足,结果造成轻度的忧郁症。

还有心境不宽,总是愤世嫉俗,常常勃然大怒。结果生气的时候,身体里会不断分泌肾上腺素和去甲肾上腺素。肾上腺素是宝贵的,当勃然大怒的时候,它很可能被



使用一空，结果就只能从其他内脏中释放出养分来补足。当一下子被大量使用的养分超过内脏、血管和其他细胞所需的养分时，多余的养分就会排泄到毛发和尿液中，造成“气得直冒冷汗”。然而身体里面养分又减少了，自然而然营养不足，导致“气得浑身发抖”。此外，从肝脏大量合成的胆固醇会依附在血管上，引发动脉硬化，过度释放的葡萄糖也可能导致糖尿病！

解决寒性体质最简单的方法就是食疗，也就是有意识地吃一些滋补的食物，避免暴饮暴食和挑食，应用中医平衡的观点，多摄取能提高体温的食物，以改善自己的体质。

食物真的能对身体产生影响吗？我们看一看日本TBS电视台所做的体温记录实验：

* T女士·25岁

身体症状

四肢和指尖经常冰凉，特别怕冷，夏天要用毛毯，冬天即使包裹得严严实实，脚还是冷冰冰的。

实验过程

1. 测量手的表面温度，约 21°C 。温度记录仪上显深蓝色。
2. 让她食用不加任何调味品的水煮莲藕 100 克。
3. 食用后 60 分钟，体温上升约 5°C ，记录仪上的深蓝色转变成由绿色到黄色。

实验后感觉

T 女士说：“刚开始是脸部和胸部周围渐渐暖和起来，后来连指尖也发生变化，真的让我很惊讶。”



* A 女士·30 岁

身体症状

很怕热,认为自己属于温暖体质,冬天也要喝冷饮、吃冰淇淋。身体健康,不需要穿厚重的衣服。

实验过程

1. 测量指尖的表面温度,约 30°C 。
2. 食用 100 克冰淇淋。
3. 食用后 20 分钟体温降至 26°C , 再过 40 分钟,体温恢复为 29°C 。

由这两个实验我们可以看到食物和体温的密切关系。一年有 365 天,每天要吃三顿饭。所以,当你重新审视自己的饮食,努力改善习惯,知道吃什么、怎么吃时,过不了多久,你的体质就会改善,重新回到健康人的行列。

本书在第一章重点探讨什么是寒性体质以及它的危害,目的是让你彻底诊断一下自己的身体;第二章探讨寒性体质的由来,目的是让你注意自己非正常的生活习惯和饮食习惯,以利改正;第三章介绍“黑色食品”对寒性体质的作用;第四章为你推荐你身边的“黑色食品”;第五章介绍如何食用“黑色食品”。

希望本书能够给你带来帮助。



天津科学技术出版社读者服务卡

谢谢您购买《黑色食物让你健康一辈子》一书。

为进一步给读者提供良好的服务,让利于读者,请详细填写本卡各栏,邮寄给我们,使您成为我们编、读大家庭中的一员。您购买本社出版的图书将享受特别读者的优惠。

您的姓名:_____电话:_____职业:_____

通讯地址:_____邮政编码:_____

一、您从何处得知本图书:☐书店 ☐报纸或杂志

☐科技新书目 ☐其他(请填写):_____

二、您平常以何种方式购书:☐书店 ☐图书批销中心

☐邮购 ☐书展 ☐其他(请填写):_____

三、您对本书的印象

	很好	好	一般	差	很差
内容:	☐	☐	☐	☐	☐
文字表达:	☐	☐	☐	☐	☐
封面:	☐	☐	☐	☐	☐
版式:	☐	☐	☐	☐	☐

四、您目前最喜欢看的图书种类:_____

五、您对本书的满意程度:_____

六、您对我们工作的建议:_____

回信请寄:天津市和平区西康路 35 号 邮政编码:300051

天津科学技术出版社(四编室)

电话:022-23332401 23332490~93 转 8117

E-Mail:JJJING918@126.com



目 录

第一章 什么是寒性体质 (1)

- 什么是寒性体质 (2)
- 不出汗的体质 (5)
- 爱出汗的体质 (9)
- 痛经非常严重的体质 (11)
- 常见于男性的寒性体质 (13)
- 肥胖、浮肿、怕冷的身体 (17)
- 体质是可以改变的 (21)

第二章 寒性体质的由来 (23)

- 寒性体质的由来 (24)
- 不吃早餐 (26)
- 不健康的减肥方式 (29)
- 经期吃冰冷的食物 (32)
- 经常吃反季节的食物 (35)
- 过量食用糖分 (38)
- 吸烟 (39)
- 精神压力太大 (40)
- 起居生活不正常 (43)
- 睡眠方式不正确 (46)
- 运动时间太少 (48)
- 着装过于赶新潮 (51)
- 偏食 (52)
- 更年期摄取营养不充分 (55)
- 季节更迭不适应 (57)
- 经常呆在有冷气或暖气的房间 (59)



第三章 黑色食品的作用 (62)

- 黑色食品的作用 (63)
- 什么是黑色食品 (66)
- 黑色食品与其他营养食品的比较 (70)
- 黑色食品的功效 (76)
- 吸附效果 (82)
- 黑色食品对内脏的作用 (86)
- 感觉身体的变化 (93)

第四章 生活中的黑色食品 (95)

- 生活中的黑色食品 (96)
- 黑糯米 (97)
- 糙米 (98)
- 黑豆 (99)
- 芝麻 (100)
- 荞麦 (101)
- 黑醋 (102)
- 紫菜 (103)
- 海苔 (104)
- 海带 (105)
- 羊栖菜 (106)
- 莲藕 (107)
- 木耳 (108)
- 蓝莓 (109)
- 黑枣梅 (110)
- 葡萄干 (111)
- 罗汉果 (112)



● 乌贼墨汁	(113)
第五章 黑色食品如何治疗寒性体质	(114)
● 黑色食品如何治疗寒性体质	(115)
● 食用黑色食品的基本原则	(119)
● 烹调的注意事项	(121)
● 黑糯米丸子	(122)
● 白肉鱼黑糯米粥	(124)
● 海鲜糙米什锦饭	(125)
● 糙米饼	(126)
● 黑豆猪肉丸子	(128)
● 黑豆稀饭	(130)
● 莴苣红薯拌芝麻	(131)
● 黑芝麻团	(132)
● 荞麦发糕	(133)
● 黑醋苹果茶	(134)
● 糖醋茄子	(135)
● 紫菜汤	(137)
● 海苔春卷	(138)
● 海苔汤	(139)
● 海带煮鲑鱼	(140)
● 烤羊栖菜	(141)
● 莲藕丸子	(143)
● 炒莲藕	(144)
● 麻婆粉丝	(145)
● 醋渍木耳	(146)
● 红酒渍蓝莓	(148)



● 黑枣梅炒鸡丁	(149)
● 黑枣梅开胃菜	(151)
● 西式葡萄干薯球	(152)
● 葡萄干胡萝卜小凉菜	(153)
● 罗汉果汁	(154)
● 罗汉果炒鸡肝	(155)
● 乌贼墨汁番茄	(156)
● 乌贼墨汁饭	(158)
后记	(161)

[第一章]

看过前言后,许多人应该知道自己是不是寒性体质了。但是,有些人对此还是不能确定,这里是否应该提供一个标准,每个人可据此判断自己的体质是否属于寒性体质呢?

非常遗憾,我们并不能给予一定的标准。为什么呢?

什么是寒性体质

