

知名营养专家 顾奎琴 & 中国烹饪大师 陈绪荣 联手推出

爱心家有
Aixinjiayao

生机饮食，保护你的咽喉，保护你的肺！

烟民护肺

Yan Min Hu Fei Yin Shi Zhi Dao

饮食指导

- 吸烟危害健康
- 烟民饮食与健康指导
- 能解烟毒的食物和中药
- 烟民护肺推荐食谱

编著 顾奎琴 菜品制作 陈绪荣



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

烟民护肺饮食指导 / 顾奎琴 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2008.9

(爱心家肴—养生保健系列丛书)

ISBN 978-7-5436-4907-1

I. 烟... II. 顾... III. 肺—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 142237 号

书 名 烟民护肺饮食指导

编 著 顾奎琴

菜品制作 陈绪荣

摄 影 刘志刚 于 笑

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 www.qdpub.com

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特邀编辑 贺 林

漫画插图 田嘉超

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开(720 × 1020 毫米)

印 张 8

书 号 ISBN 978-7-5436-4907-1

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类 大众健康类

烟民护肺

饮食指导

顾全琴 编著



专家简介

EXPERT INTRODUCTION



顾奎琴 国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年创办中国食疗网并亲任CEO。现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国药文化研究会专家、健康中国大讲台专家委员会首席专家、新浪伊人风采·阳光天下女人特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。

主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《名人饮食大点播》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》《为您服务》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并为《健康之友》《饮食科学》等杂志写过专栏。《中国妇女》《现代保健》等杂志曾对其做过人物专访。

从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。近年来，在全国各地为众多企业和企业家俱乐部做营养健康讲座百余期，是国内多家企业的健康顾问，也是众多企业家、名人的私人营养师，享有“饮食魔术师”、“健康大使”等美誉。

陈绪荣 国际烹饪大师、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师，现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。2003年被国际餐饮协会评为“中华御厨”。

多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，在《中国烹饪》《中国食品》《东方美食》《餐饮世界》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表文章180余篇。



前言

PREFACE

俗话说，民以食为天。饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——

生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

本套书由《烟民护肺饮食指导》《健脑益智饮食指导》《清肠排毒饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》《清心降火饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

顾奎琴

2008年8月于北京

烟民护肺与饮食调理

吸烟危害健康

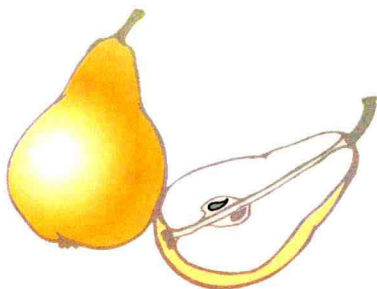
为什么提倡戒烟	10
吸烟有哪些危害	10
哪些情况下不宜吸烟	13

烟民饮食与健康指导

烟民的饮食保健	15
吸烟者应多吃新鲜蔬菜	18
多吃鱼可减轻吸烟损害	19
多喝水有助于戒烟	19
吸烟者应常饮茶	20
体育锻炼有助于戒烟	22

能解烟毒的食物和中药

具有清咽护肺作用的食物	23
能解烟毒的中药	29



烟民护肺推荐食谱

菜肴类

- 凉拌白菜胡萝卜丝 34
- 宫保鸡丁 35
- 烧鸡炖鸭梨 36
- 川贝酿梨 38
- 梨汁杏仁豆腐 40
- 什锦杏仁豆腐 40
- 秋梨红枣膏 42
- 川麦雪梨膏 43
- 二冬贝母膏 44
- 地黄藕梨膏 44
- 百合蜂蜜膏 46



汤羹类

- 霸王花珍珠龙骨汤 47
- 解烟毒营养汤 48
- 冬菇雪耳猪肺汤 50
- 青白萝卜清咽汤 50
- 雪梨银耳川贝汤 52
- 橄榄梅茶汤 53
- 北杏猪肺汤 53
- 剑花蜜枣猪肺汤 54
- 海蜇马蹄汤 56
- 丝瓜杏仁排骨汤 57
- 麦冬天门冬汤 58

- 沙参玉竹雪耳汤 60
- 雪梨麻黄汤 60
- 玉竹南杏鹧鸪汤 62
- 蜂蜜百合汤 63
- 参枣百合银耳汤 64
- 火龙银耳雪梨汤 66
- 汉果润肺汤 67
- 清燥润肺老鸽汤 68
- 蜜枣甘草汤 70
- 百合冬花汤 70
- 玉竹沙参炖鹧鸪 71
- 茯苓川贝梨 72
- 川贝炖雪梨 72
- 洋参雪耳炖燕窝 74
- 川贝炖豆腐 76
- 冰糖萝卜梨 77
- 川贝蜜糖炖雪梨 78
- 银耳百合炖瘦肉 78
- 参竹百合炖猪心 80
- 老椰子鲜奶炖雪蛤 81
- 茶树菇川贝煲瘦肉 82
- 柠檬叶煲猪肺 83
- 苦瓜黄豆煲猪骨 84

雪梨贝合炖瘦肉	84
荸荠百合雪梨羹	85
杏仁雪梨山药羹	86
川贝雪梨羹	86

粥饭类

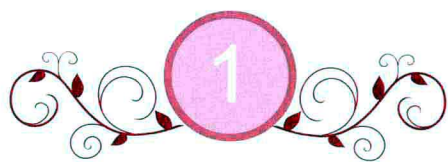
姜汁牛肺糯米饭	88
葛根玉露糕	88
油煎南瓜饼	89
三仁润肺粥	90
鲜梨黑豆饼	91
麦门冬粥	91
白果南瓜粥	92
百合雪梨润肺粥	92
党参百合粥	94
芦根杏仁粥	95
款冬花粥	95
冰糖燕窝粥	96
枸杞粥	97

茶饮类

清咽柚子蜜	98
青白萝卜清咽饮	98
荸荠杏仁饮	100
板蓝根生地饮	101
椰汁百合饮	101
雪梨银耳蜜饮	102
罗汉果雪梨饮	102
芝麻杏仁饮	104



花杏黄豆饮	104
三汁蜂蜜饮	105
荸荠蜜奶饮	106
甘蔗萝卜饮	107
银耳沙参鸡蛋饮	107
清咽枇杷雪梨汁	108
润肺菠萝蜂蜜汁	109
西芹鲜果汁	110
生津莲藕甘蔗汁	112
荸荠萝卜汁	113
护肺养生茶	114
大海生地茶	115
双根大海茶	115
橄榄海蜜茶	116
薄荷甘草茶	118
蜂蜜鸡蛋茶	118
桑菊杏仁茶	119
菊花甘草茶	120
清咽美音茶	120
罗汉果茶	122
杏梨饮茶	123
戒烟茶	123
马鞭草绿豆蜜茶	124
山楂利咽茶	124
清咽茶	125
清气化痰茶	126
川贝莱菔茶	126



烟民护肺与饮食调理

香烟是危害人类健康的第一杀手，吸烟对人体，尤其是肺部有极大的危害。吸入肺中的烟雾可破坏呼吸道的防御系统，使气管黏膜凝结，支气管痉挛，气道阻力加大，肺活量下降，并能破坏肺泡内的吞噬细胞，引起咽炎、气管炎，甚至肺癌。

对烟民而言，除了应尽量少吸烟或不吸烟之外，还应重视合理的饮食搭配及科学的食材选择，以最大限度地缓解香烟对自身造成的危害。

吸烟危害健康

吸烟有害健康。香烟是危害人类健康的第一杀手，吸烟会对人的呼吸系统、心血管系统、消化系统、神经系统等造成危害，对孕妇、幼儿等被动吸烟者造成不良影响。

1. 为什么提倡戒烟

据世界卫生组织、英国癌症研究基金会和美国癌症协会共同完成的一份关于《吸烟的调查报告》表明，目前全世界每10秒钟就有1人死于吸烟所引起的疾病，全世界每年至少有315万人因吸烟而丧生，而且这个数字还在增加。

目前，中国吸烟人数已超过3亿，每年消耗香烟1万5千多亿支，占全世界香烟消耗总量的30%以上。在我国，吸烟的中年男人有七成，平均每分钟就有1人死于吸烟。若中国烟民人数还继续增加的话，预计每分钟将有5人死于吸烟。这对吸烟者来说，无疑拉响了健康的警报。从健康角度考虑，戒烟势在必行。

2. 吸烟有哪些危害

吸烟可破坏呼吸系统防御功能

据测定，每吸入1毫升烟雾，可带进50亿烟尘颗粒。正常人的呼吸道防御作用也远不能清除这样高浓度的气溶液。干热的烟雾刺激，可破坏呼吸道的防御系统，使气管黏膜凝结、支气管痉挛、气道阻力加大、肺活量下降，并会破坏肺泡内的吞噬细胞，引起咽炎、气管炎，甚至肺癌。据统计，与40年前相比，近几年来肺癌死亡率男性增长了18倍，女性增长了6倍，60%的肺癌死亡病例都是由于长期吸烟所致。



● 吸烟影响食欲及胃肠健康

烟毒能使消化道黏膜发炎,胃液和胰液分泌降低,同时影响溃疡病的愈合,还可引起恶心呕吐、腹泻或便秘等胃肠消化功能失常。另外,烟雾中的有害气体氨能刺激口腔,导致牙出血、牙齿变黄、松动,诱发口臭,味觉大减,影响食欲及胃肠健康。

● 吸烟可导致神经衰弱

吸烟对神经系统先有短暂的兴奋刺激,随即可产生持久的麻痹作用,扰乱了大脑皮层兴奋和抑制过程的动力平衡,引起植物神经功能紊乱。此外,吸烟还能降低听觉神经的敏感性,使人过早失聪。长期吸烟的人可出现记忆力减退、注意力不集中、精神恍惚、失眠多梦、反应迟钝等神经衰弱症状。



● 吸烟可诱发心血管疾病

吸烟能使心血管痉挛收缩、血流变慢、血压上升、脉压差变小、心跳加快,严重者可致心律不齐、心排出量减少。大量吸烟可引起头痛、头晕,还可引起

血栓闭塞性脉管炎、植物神经功能紊乱,以及血压持续升高等。

· 医 · 师 · 指 · 点 ·

烟草中的一氧化碳与血红蛋白结合,能削弱血红蛋白的载氧能力,造成组织缺氧,引发心肌梗塞和心绞痛。

● 吸烟可加速衰老

研究认为,吸烟可以加快皮肤皱纹的出现以及发展。这是因为,烟中的尼古丁进入血液后,随血流来到皮肤的微血管中,导致这些血管发生收缩痉挛,从而引起皮肤局部血液循环障碍以及血流量下降。这样,皮肤就得不到充分的供血、供氧,就会因营养缺乏而加速衰老,出现皱纹。

· 温 · 馨 · 提 · 示 ·

吸烟者的皮肤容易产生一种破坏皮肤胶质和弹性纤维组织的酶,这种酶也会对皮肤造成损害。

国外调查研究结果显示,吸烟者比不吸烟者的面容早衰5年。烟草中的有害物质损害肌肉内血管及皮下血管,造成营养障碍,久则导致皮肤无光泽、无弹性,脸色晦暗而干燥,过早出现皱纹。所以说,吸烟能催人老化,加速人体衰老。

吸烟对性功能的影响

吸烟对性功能的影响也日益引起科学家的重视。吸烟可以抑制血浆睾丸酮的水平,使人性欲降低,甚至引起阳痿。长期吸烟对心血管有损害作用,最终仍将导致阳痿。

有资料显示,吸烟人群的阳痿发病率是普通人群的3倍,50岁以上吸烟者约有四成会发生阳痿。此外,吸烟者脊髓的勃起中枢功能也有障碍,夜间的自发勃起明显减少。长期吸烟后可造成动脉硬化,使夜间动脉受累,导致阳痿永久化而难以治愈。

· 医 · 师 · 指 · 点 ·

吸烟与精子畸变也有密切关系。科学研究证明,吸烟者的血浆中含有诱发细胞畸变和阻碍淋巴细胞合成脱氧核糖核酸的物质,致使末梢淋巴细胞染色体易位,所以吸烟对精子的生成、成熟均有着明显的影响。吸烟过度,可导致精子畸变。吸烟时间越长,畸形精子也越多,正常精子数量就越少,精子活动力也会减弱。如成年男性每天吸30支烟,精子的存活率仅为40%,这无疑对生育不利。

被吸烟者更容易受伤害

被动吸烟者与吸烟者相比,会吸入超过两倍的尼古丁、3倍的烟焦油、5倍的一氧化碳、50倍的致癌物质。父母吸烟,孩子就有双倍的危险染上呼吸系统疾病,如感冒、咳嗽、支气管炎、哮喘等,还可使孩子生长、智力发育迟缓,学习成绩下降。同时,孩子也会比较容易染上烟瘾,这对其身心健康是非常不利的。



孕妇吸烟会危及胎儿

如果孕妇吸烟,烟毒能通过血液渗入胎儿体内,使胎儿的大脑、肝脏、心脏受损。同时,吸烟易使孕妇发生早产、流产、死产等,甚至引起不孕症。美国一项调查研究证明,吸烟者患不孕症的几率是不吸烟者的两倍。因此,为了下一代的健康,孕妇或希望要孩子的妇女应戒烟。

3. 哪些情况下不宜吸烟

饭后不宜吸烟

一些嗜烟的人常说:“饭后一支烟,赛过活神仙。”这是非常错误的。因为,饭后吸烟可使胆汁分泌增多,引起胆汁性胃炎,还可以使胰蛋白酶的分泌受到抑制,妨碍食物的消化吸收,造成胃肠功能紊乱。



起床时不宜吸烟

人刚睡醒时,肺组织正加速吐故纳新,吸烟会使尼古丁侵入肺泡。

饮酒时不宜吸烟

饮酒时口腔、食道、胃黏膜均处于充血状态,血液循环加快,烟毒可随血液循环迅速侵入人体。

喝咖啡时不宜吸烟

如果在吸烟的同时饮用咖啡,主动脉血管就会发生暂时性硬化,而且它们能够相互反应,对人体的供血系统产生长期的破坏作用。所以,在吸烟的同时不宜喝咖啡,以减少烟草和咖啡因对身体的双重危害。

厕所内不宜吸烟

有的人误认为在厕所内吸烟能除臭味,其实不然。厕所内充满大量的氨气和其他不同的气体,当你在吸烟的同时,这些气体也会被吸入体内,对人体有很大的危害。

肝功能不良者不宜吸烟

肝脏是人体最大的代谢、解毒的“加工厂”。肝脏分泌的谷胱甘肽转移酶能分解、破坏烟草中的有害物质——碳氢化合物。但是，肝功能减退的病人体内缺乏谷胱甘肽转移酶，烟草中的有害物质便“乘虚而入”，使人患上气管炎、肺病。

不宜在小儿房内吸烟

小儿体内组织器官很娇嫩，对氧气的充足与否特别敏感。冬季大都关窗睡觉，若大人在小儿房内吸烟，将造成室内氧气不断减少，使小儿因大脑细胞缺氧而难以安睡。若小儿长期处于烟雾环境，可影响身体和智力发育。

服药时不宜吸烟

医药研究人员研究认为，吸烟会降低药物的疗效。因为口服或注射药物是由肝脏进行代谢的，而吸烟则会增加肝脏对药物代谢酶的活力，使药物的浓度降低。研究还发现，服用某些药物半小时后吸烟者，药物在血液内的有效成分仅为1.2%~1.8%，而不吸烟则达21%~24%。





烟民饮食与健康指导



吸烟对人体的危害很大。因此，除了进行积极的戒烟行动以外，还应该从饮食方面进行调理。吸烟有害健康，这已是公认的事实。但是对戒烟，人们往往有“知易行难”的苦恼。这是因为，香烟中的尼古丁有高度的成瘾性，要戒烟就要摆脱对香烟的心理依赖和环境诱惑。

1. 烟民的饮食保健



据报道，法国的一家专门帮助烟民戒烟的医院研究发现，戒烟不能仅仅依靠个人意志，倘若能辅以科学的饮食调理、进行合理的营养搭配，往往会达到事半功倍的效果。这些饮食原则包括：

多吃含硒食物

研究表明，吸烟会导致人体血液中的硒元素含量偏低，而硒又是防癌所不可缺少的一种微量元素。因此，吸烟者宜常补充含硒丰富的食物，如动物肝、海藻、虾、豆类、蘑菇、香菇、小米、银耳、大蒜、黄花菜、芝麻、谷物、小麦、玉米等。



补充维生素

抽烟会使烟民身体中所储备的抗氧化素、维生素快速消耗，而身体中的氧化物质又随之增加，如果不能及时补充维生素，就会造成过氧化作用。因为香烟中的某些化合物会使维生素A、维生素B、维生素C、维生素E等的活性大为降低，并使体内的这些维生素大量消耗。

· 营 · 养 · 建 · 议 ·

烟民特别需要补充抗氧化维生素，如β-胡萝卜素、维生素C、维生素E等。富含这些营养素的食物主要有牛奶、花生、玉米面、干豆类、豆芽、白菜、杏、柿、柑橘和各种绿叶蔬菜等，既可补充由于吸烟所引起的维生素缺乏，又可增强人体自身的免疫力。