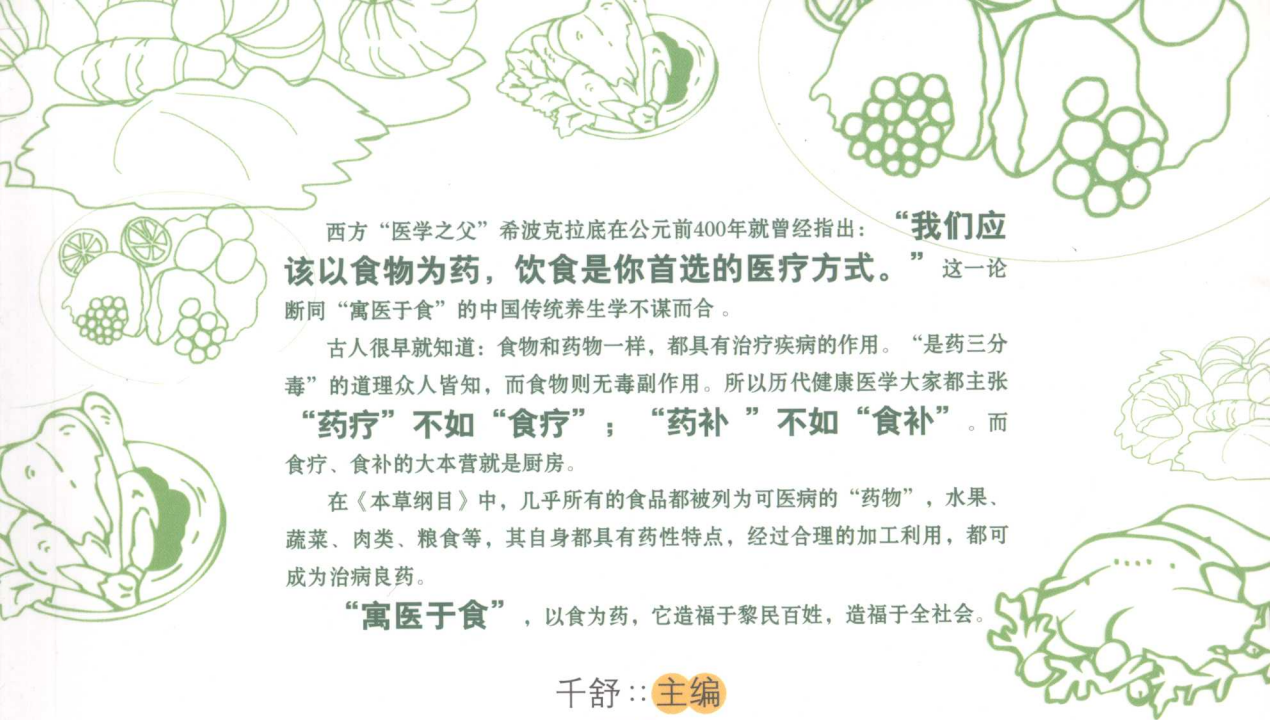




西方“医学之父”希波克拉底在公元前400年就曾经指出：“**我们应该以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。**”这一论断同“寓医于食”的中国传统养生学不谋而合。

古人很早就知道：食物和药物一样，都具有治疗疾病的作用。“是药三分毒”的道理众人皆知，而食物则无毒副作用。所以历代健康医学大家都主张“**药疗**”不如“**食疗**”；“**药补**”不如“**食补**”。而食疗、食补的大本营就是厨房。

在《本草纲目》中，几乎所有的食品都被列为可医病的“药物”，水果、蔬菜、肉类、粮食等，其自身都具有药性特点，经过合理的加工利用，都可成为治病良药。

“**寓医于食**”，以食为药，它造福于黎民百姓，造福于全社会。

千舒：**主编**



BING
CONG
KOUZHONGRU

病从口中入



中国物资出版社

BING
CONG
KOUZHONGRU



千舒 :: 主编

病从口中入

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

病从口中入/千舒主编. —北京: 中国物资出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5047-2878-4

I. 病… II. 千… III. ①饮食卫生②营养卫生 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 072621 号

责任编辑 康书民

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 19 字数: 321 千字

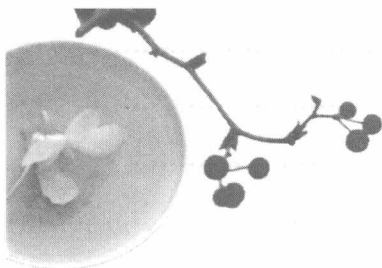
2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2878-4/R·0052

印数: 00001-10500 册

定价: 32.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



目 录

目

录



第一篇 营养失衡是百病之根源

食物营养是人类生命的能量，是人类健康的保证。膳食结构是否合理，摄取营养是否平衡，已成为影响人类健康的重要因素。人的一生中，平均每人每年摄取食物量达一吨多重。人之所以能够维持生命、坚持工作，最不可或缺的是来自食物中的营养供应。如果饮食不合理，那么，营养就会失衡，健康就会受到损害，这样日久天长，就会导致百疾丛生。

营养缺失与疾病息息相关，会引起营养缺乏病。如营养性水肿或干瘦症、夜盲症、脚气病、坏血病、缺铁性贫血，还会出现佝偻病、肝炎、肺结核等传染性疾病。营养过剩也会导致各种疾病。蛋白质摄入过多，会导致糖尿病、痛风等代谢障碍疾病；而脂肪摄入过多会对心脏等内脏器官造成沉重负担，是肥胖症、高脂血、脂肪肝的主要病因。

因此，长寿宜重营养平衡，健康勿要营养失衡。

- 一、营养专家的忠告：营养必须平衡 (3)
- 1. 生命健康所需要的七大营养素 (3)
- 2. 各种营养素之间的相互作用 (8)





1. 平衡营养是健康防病的法宝	(10)
二、了解各种食物的营养价值	(12)
1. 粮谷类食物	(12)
2. 豆类食物	(13)
3. 肉类食物	(13)
4. 蔬菜、水果类食物	(15)
5. 蛋类食物	(17)
6. 奶类食物	(17)
三、平衡膳食是人体健康的基石	(19)
1. 平衡膳食是保障营养平衡的根本	(19)
2. 日常膳食的四大平衡	(21)
3. 健康长寿新吃法：“野杂粗素”	(24)
4. 中国居民的膳食指南	(25)
5. 不同群体平衡膳食要求不同的营养	(26)
四、营养素缺乏导致的各种疾病	(30)
1. 营养不足所导致的疾病	(30)
2. 维生素缺乏导致的疾病	(31)
3. 矿物元素缺乏导致的疾病	(36)
五、营养过多导致的各种疾病	(39)
1. 营养过剩及营养不平衡影响健康	(39)
2. 蛋白质过多所导致的各种疾病	(40)
3. 脂肪过多所导致的多种疾病	(42)
4. 维生素过多所导致的各种疾病	(42)



5. 矿物质元素过多所导致的各种疾病	(44)
六、食物的协同作用与营养增效	(47)
1. 食物产热营养素之间的协同	(47)
2. 食物维生素之间的协同	(49)
3. 维生素与产热营养素之间的协同	(51)
4. 食物无机盐之间的协同	(53)
5. 食物无机盐与营养素的协同	(55)
6. 食物无机盐与维生素的协同	(57)
七、食物搭配有禁忌	(58)
1. 错误的食物搭配有害	(58)
2. 肉类食物不宜搭配的食物	(60)
3. 海鲜类食物不宜搭配的食物	(62)
4. 蔬菜类食物不宜搭配的食物	(65)
5. 其他食物搭配中的禁忌	(69)



第二篇 怎样吃才能吃出健康

在现代社会中，人们生存与生活，都需要保持强壮的体能和充沛的精力。而只有知道吃什么，了解怎样吃才能吃出健康，才能保证正常的工作和学习。

现代生命健康科学告诉我们：吃饱不等于营养好，吃多不等于营养均衡。片面追求口感口福会吃出问题、吃出疾病。人们每天的饮食，既能养身治病也能伤身致命。关键在于我们的饮食是否科学，是否合理。





人的健康与长寿，不在于吃得多么复杂、多么名贵，而在于膳食结构合理、科学。从营养学的观点看，健康饮食要求在每天的食物摄取中，各种营养素种类齐全，数量充足，各种营养素之间的比例合理。只有让饮食中的营养、保健、享受和安全等功能科学地结合起来，才能吃得舒畅、健康，才是真正的吃得好。

录

一、会吃才会身体棒 (79)

1. 科学饮食：为身体健康奠定物质基础 (79)
2. 饮食的四大功能必须协调 (81)
3. 康寿不在于吃得饱和食物名贵 (83)
4. 中医对合理饮食的两大基本要求 (86)
5. 合理营养的科学要领 (87)

二、营养平衡的食物搭配 (88)

1. 粗粮与细粮的搭配 (89)
2. 荤食与素食的搭配 (91)
3. 蔬菜与水果的搭配 (93)

三、有益于健康的饮食组合 (95)

1. 肉鱼类食品营养的合理组合 (95)
2. 蔬菜瓜果类食品营养的合理组合 (100)
3. 豆制品菌菇类食品营养的组合 (107)

四、把握食物食性，滋补强身 (109)

1. 食补的基本原则 (110)
2. 食补的主要方法 (113)
3. 食补的若干禁忌 (116)



4. 把握食性, 选择食物.....	(118)	
5. 巧施“四类食补”.....	(122)	
6. 六大常用饮食补品.....	(124)	
五、如何选吃“功能食品”.....	(133)	
1. 具有健脑功能的食物.....	(134)	
2. 具有壮阳功能的食物.....	(135)	录
3. 具有防癌作用的食物.....	(142)	
4. 有益于排毒的食物.....	(151)	
5. 有助于消除疲劳的食物.....	(154)	
6. 有助于增强免疫力的食物.....	(155)	
7. 有益于安神利眠强体的食物.....	(156)	
8. 能够减肥健美的食物.....	(158)	
六、中国民间的饮食“偏方”.....	(161)	
1. “粗茶淡饭, 吃出铁汉”.....	(161)	
2. “冬吃萝卜夏吃姜, 不劳医生开药方”.....	(162)	
3. 宁可一日无肉, 不可一日无豆.....	(163)	
4. 男子不可百日无姜.....	(167)	
5. 女子不可百日无糖(红糖).....	(167)	
6. 多食粥, 胜过吃补药.....	(168)	
7. 多食鱼, 健脑又增寿.....	(170)	
8. 宁可食无肉, 不可食无汤.....	(171)	
9. 多食菌菇食品利长寿.....	(173)	
10. 饮茶健身防病.....	(174)	





录

七、千万不要轻视喝水	(177)
1. 水也是人体营养基本要素之一	(177)
2. 养成主动喝水的习惯	(178)
3. 喝什么水，喝多少，怎样喝	(180)
4. 定时定量地喝水是关键	(181)



第三篇 千万不能这样吃

事实已经证明，人们在饮食健康的认识和实践方面所存在的误区，是导致“现代文明病”泛滥的原因。在今天，暴饮暴食、过贪过饮、过量食甜和过量食盐等有害健康的种种现象，已为人们所警醒。

也许因为工作应酬，也许因为自控能力不强，明明知道油炸、烧烤之类的食品对身体不好，但还是大吃特吃。正如世界卫生组织原总干事钟恒博士所发出的健康警告：“许多人不是死于疾病，而是死于错误的饮食。”因此，对人们进行饮食营养教育，进行平衡膳食的指导，就是送给人们一把健康的钥匙。只有让更多的人掌握这把钥匙，才能让美丽人生沐浴在健康的阳光下。

一、不当的饮食方式危害健康	(185)
1. 边喝水边吃饭不好	(185)
2. 忌边看电视边进食	(186)
3. 饭后吃水果不利胃排空	(186)
4. 暴饮暴食伤害身体	(187)
5. 忌大饥大食和急食	(188)





1. 睡前忌食甜食.....	(189)
2. 睡前不可嗜酒.....	(190)
3. 晚餐不当危害健康.....	(191)
4. 办公室一族的不良饮食习惯.....	(192)
二、不良饮食习惯会导致疾病.....	(194)
1. 水果食用不当会致病.....	(194)
2. 多吃蔗糖易致疾病.....	(197)
3. 饮酒不当也会中毒.....	(197)
4. 饮食不当易得骨质疏松.....	(199)
5. 饮食不当易加重关节炎.....	(200)
6. 多吃皮蛋会发生铅中毒.....	(201)
三、如何养成良好的饮食习惯.....	(201)
1. 养成不偏嗜五味的习惯.....	(201)
2. 养成饮淡茶的习惯.....	(202)
3. 养成每日晨起喝一杯水的习惯.....	(203)
4. 养成慢食的习惯.....	(204)
5. 养成杂食的习惯.....	(205)
6. 养成愉快进食的习惯.....	(206)
四、警惕毒素从你口中吃入.....	(208)
1. 注意饮食卫生, 筑就健康基石.....	(208)
2. 厨房中的卫生不可忽视.....	(211)
3. 选择购买无公害食品.....	(215)
4. 选择购买绿色食品.....	(216)





- 5. 谨防“食物中毒” (218)
- 6. 谨防生活中的有毒食物 (220)



第四篇 厨房是最好的药房

录

西方“医学之父”希波克拉底在公元前 400 年就曾经指出：“我们应该以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”这一论断同“寓医于食”的中国传统养生学不谋而合。

古人很早就知道食物和药物一样，都具有治疗疾病的作用。“是药三分毒”的道理尽人皆知，而食物则无毒副作用。所以历代健康医学大家都主张“药疗”不如“食疗”；“药补”不如“食补”。而食疗、食补的大本营就是厨房。

在《本草纲目》中，几乎所有的食品都被列为可医病的“药物”，水果、蔬菜、肉类、粮食等，其自身都具有药性特点，经过合理地加工利用，都可成为治病良药。

“寓医于食”，以食为药，它造福于黎民百姓，造福于全社会。

- 一、寓医于食：吃对食物防疾病 (229)
 - 1. 饮食是中国中医药之源 (229)
 - 2. “医食同源，药食同用” (230)
 - 3. 食物是最好的药物 (231)
 - 4. 饮食治疗疾病的奥秘 (233)
 - 5. 饮食有方，身体健康 (235)
- 二、心脑血管疾病的饮食疗法 (236)
 - 1. 高血压患者的饮食疗法 (236)





2. 冠心病患者的饮食疗法.....	(239)
3. 动脉硬化患者的饮食疗法.....	(241)
4. 贫血症患者的饮食疗法.....	(243)
5. 高脂血症患者的饮食疗法.....	(245)
三、消化系统疾病的饮食疗法.....	(247)
1. 慢性胃炎患者的饮食疗法.....	(247)
2. 胆结石症患者的饮食疗法.....	(249)
3. 便秘患者的饮食疗法.....	(251)
4. 脂肪肝患者的饮食疗法.....	(253)
5. 肝硬化患者的饮食疗法.....	(255)
6. 胃及十二指肠溃疡患者的饮食疗法.....	(257)
7. 腹(泄)泻患者的饮食疗法.....	(259)
四、内分泌系统疾病的饮食疗法.....	(262)
1. 糖尿病患者的饮食疗法.....	(262)
2. 肥胖症患者的饮食疗法.....	(264)
3. 痛风患者的饮食疗法.....	(266)
4. 甲亢患者的饮食疗法.....	(268)
五、癌症患者的饮食疗法.....	(270)
1. 食管癌患者的饮食疗法.....	(271)
2. 肺癌患者的饮食疗法.....	(272)
3. 胃癌患者的饮食疗法.....	(274)
4. 大肠癌患者的饮食疗法.....	(275)
5. 肝癌患者的饮食疗法.....	(277)





病从口中入

Bing Cong Kou Zhong Ru



6. 乳腺癌患者的饮食疗法	(279)
六、妇科疾病患者的饮食疗法	(280)
1. 白带异常患者的饮食疗法	(281)
2. 月经不调患者的饮食疗法	(282)
3. 更年期综合征患者的饮食疗法	(285)
录 七、男科疾病患者的饮食疗法	(287)
1. 精液异常患者的饮食疗法	(287)
2. 阳痿患者的饮食疗法	(289)
3. 遗精患者的饮食疗法	(290)



第
一
篇

营养失衡是百病之根源



食物营养是人类生命的能量，是人类健康的保证。膳食结构是否合理，摄取营养是否平衡，已成为影响人类健康的重要因素。人的一生中，平均每人每年摄取食物量达一吨多重。人之所以能够维持生命、坚持工作，最不可或缺的是来自食物中的营养供应。如果饮食不合理，那么，营养就会失衡，健康就会受到损害，这样日久天长，就会导致百疾丛生。

营养缺失与疾病息息相关，会引起营养缺乏病。如营养性水肿或干瘦症、夜盲症、脚气病、坏血病、缺铁性贫血，还会出现佝偻病、肝炎、肺结核等传染性疾病。营养过剩也会导致各种疾病。蛋白质摄入过多，会导致糖尿病、痛风等代谢障碍疾病；而脂肪摄入过多会对心脏等内脏器官造成沉重负担，是肥胖症、高血脂、脂肪肝的主要病因。

因此，长寿宜重营养平衡，健康勿要营养失衡。



一、营养专家的忠告：营养必须平衡

营养过多与缺乏都会严重危害人的健康，而平衡营养是人们防病益寿的法宝。平衡营养是在人体的生理需要和饮食供给之间建立起平衡关系，平衡营养就是摄取食物产生热量与维持肌体活动消耗的热量大致相等。若要身体健康，必须平衡营养。

1. 生命健康所需要的七大营养素

现代医学认为，营养是肌体摄取、消化、吸收和利用食物或养料，转变为可供人体能量的整个过程的总称，从营养科学来说，就是要供给人体所必需的营养素。所谓营养素指的是维护肌体健康以及提供生长发育和体力需要的各种饮食所含的营养成分。

营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐（矿物质）、维生素、粗纤维和水。人体本身就是由这些营养素构成的。以正常的成人为例，蛋白质占体重的 16%，脂肪占 18%，糖占 0.7%，无机盐占 5.2%，维生素占 0.1%，水占 60%。

这七类营养素在人体内各司其职，各显神通，相互协调，相互制约，共同完成人体的各种生理活动。了解各类营养素对人体的作用，使肌体合理地吸收良好的营养素，并切实做到各类营养素的科学搭配，对于生命的健康至关重要。

人体对营养的需要，是针对营养素而不是指各种食物而言，食物的重要性就在于它们含有各种营养素。人类以多种不同的方式并从各种不同的食物中获得营养，其实质是通过营养得到人体所需的全部营养素——既有足够的





数量,又有比例适当的全部营养素。

不同的营养素对人体有着不可替代的作用,具体论述如下。

(1) 蛋白质

食物蛋白质中有 20 多种氨基酸,其中有 8 种是肌体不能合成而必须由食物供给的,称为必需氨基酸。富含必需氨基酸、品质优良的蛋白质统称完全蛋白质,如奶、蛋、鱼、肉类等属于完全蛋白质,植物中的大豆亦含有完全蛋白质;缺乏必需氨基酸或者含量很少,不能维持肌体正常健康的蛋白质称不完全蛋白质,如谷、麦类、玉米所含的蛋白质和动物皮骨中的明胶等。

蛋白质是构成人体一切组织细胞的基本物质,生命的产生、存在和消亡,无一不与蛋白质有关。可以这样认为,没有蛋白质便没有生命。蛋白质的主要生理作用表现在六个方面:

- 构成和修复身体各种组织细胞的材料。
- 构成酶、激素和抗体,实现人体的新陈代谢。
- 维持正常的血浆渗透压,使血浆和组织之间的物质交换保持平衡。
- 供给肌体能量。
- 维持肌体的酸碱平衡。
- 运输氧气及营养物质。

(2) 脂肪

脂肪分为中性脂肪和类脂两类,由脂肪酸构成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

① 中性脂肪

中性脂肪对人体的生理作用如下:

- 供给肌体热能,1 克脂肪可以产生 9 千卡热能。
- 促进脂溶性维生素的吸收。
- 提供人体必需的脂肪酸。

