

健康养生经典

# 食物是 最好的医药

健康养生关乎人类生命的质量  
让我们从祖国传统文化中汲取营养，向智慧的先人学习养生，树立合理的生命观念。要相信，拥有健康的体魄并不难，健康养生就在生活的点点滴滴中。

丰洁明◎主 编  
张艳玲◎副 主 编



健康养生经典

# 食物是最好的医药

丰洁明◎主编  
张艳玲◎副主编

自序

远方出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药 / 丰洁明编著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 12  
(健康养生经典)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1

I. ①食… II. ①丰… III. ①食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 231879 号

## 健康养生经典——食物是最好的医药

- 主 编 丰洁明  
责任编辑 王月霞  
装帧设计 水木阁  
出版发行 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
电 话 0471 - 4919981(发行部)  
邮 编 010010  
经 销 新华书店  
印 刷 北京嘉业印刷厂  
开 本 787 × 1092 1/16  
字 数 1800 千字  
印 张 135  
版 次 2010 年 1 月第 1 版  
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷  
印 数 1 - 10000 册  
标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1  
定 价 298.00 元(全 10 册)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。

# 前言

“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。”两千多年前，中医古籍《黄帝内经》就告诉我们食物养生的重要性。

饮食是维持我们生命活动的根本条件，我们身体的各个系统、各个器官通过饮食获得能量才能发挥正常功能，获得生命的动力；如果饮食失常，就很容易患病染疾。失去了饮食的滋养，我们的生命就会枯萎干涸。

在几千年的生命延续过程中，我们的祖先从与之息息相关的食物中形成了食疗文化，犹如一颗璀璨的明珠，为我们的生命健康给出最温馨的关照。

现代社会，科学技术极大的发展了，各种疾病也不请自来。各种各样的药物充斥在我们的生活中。但是，药物并不能解决我们健康的根本问题。而且，各种化学药物带来的副作用也让我们对其望而生畏。

于是，聪明的现代人又掉转头来，从祖国传统文化、从智慧的祖先那里寻找良方，并且惊喜地发现，原来——食物就是最好的医药！

食补优于药补。我们都知道那首流传甚广的“长寿食疗歌”吧？  
生梨饭后能化痰，苹果消食营养高。

木耳抗癌素中萃，黄瓜减肥有成效。

紫茄祛风通脉络，莲藕除烦解酒妙。

海带含碘消瘀结，香菇存酶肿瘤消。

胡椒驱寒又除湿，葱辣姜汤治感冒。

.....

无论古今中外，人们之所以重视饮食、喜爱美味，不仅仅是因为美食会满足我们的口福，更重要的是通过食补能使人体达到营养肌体、调和气血、疏通经络、平衡阴阳、防病抗病、消除疲劳、改善睡眠，从而最终达到养生的目的。养生的最终目的当然也是提高生命质量。

“民以食为天”，食物中蕴含着各种人体需要的营养物质。“药食同源”是我国传统文化非常重视的。现代科学也证明，食物中贮存了人体必须的绝大部分营养素。只要饮食结构合理，人们的一日三餐足以提供人体所需的各种营养物质，从而保证人体健康。

更重要的是，药物治疗疾病会带来一些毒副作用，而食补没有毒副作用。食补之物服用自然比较安全，虽然有偏性，但一般不存在毒性问题。食补之物经过数千年的尝试、筛选而留传至今，不仅易为人体消化、吸收，而且营养价值比较高，所以食补比药补对人体更有益。

“以食治之，食补不愈，然后命药”，这是大多数医生给体虚和有小伤小病的人的主张。养生的最高境界应以食补而求得健康，这才是养生长寿的良方。

假如我们生病了，不一定非得吃化学合成的药物，也许生活中普普通通的一种食物就能帮我们解除大病痛。对于注重养生的人们来说，食补无疑是最明智的选择。

# 目录

## MuLu

### 第一章 食物中的六大营养成分

我们的身体状况，我们的思想活动都与我们的饮食息息相关。也许你正受着各种精神或心理问题的困扰，也许你可以接受一些心理疗法或药物疗法，但我们仍然要建议你，从食物中获取你最需要的东西，因为食物中的营养素才是最好的药。

你知道身体需要哪些营养吗	/ 002
蛋白质对生命如此重要	/ 005
摄入适量的脂肪有好处	/ 009
不能没有碳水化合物	/ 012
为生命提供能量的矿物质	/ 015
生命中不可或缺的维生素	/ 018
水是生命之源	/ 023

### 第二章 影响我们健康和智力的七大元凶

你是不是经常感到疲惫，是不是经常受到感情波动的困扰，你有没有经常受到失眠的折磨，或者经常感到神情沮丧……如果这些都不同程度地光顾过你，那你要考虑到是不是以下这七大元凶正在侵蚀你的智力和健康。然后，你要采取行动，和它们作斗争。

# 食物是最好的医药

氧化物伤害我们的身体	/ 028
酒精会麻醉大脑	/ 032
糖会让大脑变迟钝	/ 035
有毒的矿物质伤害有多大	/ 038
怎样对付重金属	/ 042
远离食品添加剂	/ 044
压力会降低记忆力	/ 047

## 第三章 上天赐予的谷物良药——必吃的九种谷类

《灵枢·刺节真邪》中说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”五谷的营养是中国人后天最重要的营养。几千年来，谷物一直是我们的餐桌上不可缺少的食物之一。我们智慧的祖先发现每天吃适量的谷物，对我们的身体无疑就是天然的良药，现代科学也证明了这一点。

小麦——保健抗癌有功效	/ 052
大麦——调整肠胃保顺畅	/ 054
燕麦——改善血液循环降血脂	/ 056
荞麦——强心降压的好食品	/ 058
大米——健脑补虚之佳品	/ 060
小米——健胃补肾效果好	/ 062
玉米——抗癌防衰的粗粮佳品	/ 064
高粱——健脾止泻的佳品	/ 066
薏米——生命健康之禾	/ 068

## 第四章

### 吃出你的健康——不可不吃的六种豆类

没有一种食物是仙丹，但我们吃的食物中确实有些就富含很多我们身体所需要的营养素。比如，我们中国人喜欢吃的豆类，就含有蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物等等。豆类的食疗效果不言而喻，豆类更是受到素食主义者的钟情。

大豆——绿色的牛乳	/ 072
绿豆——济世之良谷	/ 074
赤豆——“心之谷”	/ 077
黑豆——黑发补血的佳品	/ 079
蚕豆——快胃祛湿利脏之佳品	/ 081
豇豆——补肾健胃的豆类上品	/ 083

## 第五章

### 我的水果医生——十五种水果和干果

An apple a day,keep the doctor away! 一天一个果，医生远离你。这是一个多么令人赏心悦目的健康箴言。那些我们永远离不开的水果，不仅满足着我们的口福，使我们心情愉悦，还会作为我们的私人医生为我们的健康保驾护航。

苹果——一天一个果，医生远离你	/ 086
梨——润肺专家	/ 088
桃——补心活血	/ 090
香蕉——减肥快乐果	/ 092
荔枝——益气养颜果中佳品	/ 095
柠檬——柠檬酸的仓库	/ 097



# 食物是最好的医药

猕猴桃——“维C之王”	/ 099
芒果——抑制胆固醇的佳果	/ 101
樱桃——健脑益智“长寿果”	/ 103
石榴——生津止渴的喜庆果	/ 105
柿子——降压效果好	/ 107
葡萄——补血益气又活肤	/ 109
核桃——长寿之果	/ 111
莲子——益肾养心又安神	/ 113
芝麻——补肝益肾黑头发	/ 115

## 第六章 维护健康又省钱——最有效的十四种蔬菜

很多蔬菜具有药用效果，这个观点恐怕谁都不会反对。“萝卜上市，郎中下乡”，“吃了十月茄，饿死郎中爷”……民间谚语，有时就道出了蔬菜养生的真谛。翻开祖国医药典籍，蔬菜的药用价值还真不小。吃五花八门的保健品真不如吃点价廉物美的蔬菜呢。

莲藕——大补脾胃的“灵根”	/ 118
山药——健胃益肾疗效好	/ 120
菠菜——润肠补血的美容菜	/ 122
芹菜——补血降压“夫妻菜”	/ 124
黄花菜——健脑又忘忧	/ 127
茄子——心血管患者的佳蔬	/ 129
苦瓜——消暑清热的君子菜	/ 131
南瓜——降糖降脂的佳品	/ 134
西红柿——维生素的仓库	/ 136
萝卜——十月萝卜小人参	/ 138
胡萝卜——降低血糖抗衰老	/ 140
土豆——补中益气的佳品	/ 142

- 辣椒——开胃又抗寒 / 144  
红薯——家有红薯，多添寿数 / 146

## 第七章 健康路上少不了—— 有食疗作用的七种肉禽蛋类

彻底的素食主义者拒绝一切肉禽蛋，营养专家认为肉禽蛋中含有人体必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素等营养素，它们同是我们身体能量的来源之一，还具有一定的药用效果，适量的摄取，对我们的身体是有好处的。

- 猪肉——养肝补血的佳品 / 150  
羊肉——抗寒补肺最适宜 / 152  
鸡肉——蛋白质的最佳来源 / 154  
鸭肉——虚癆患者的圣药 / 156  
驴肉——补气虚的人间佳品 / 158  
鸡蛋——理想的营养品 / 160  
鸭蛋——润肺美肤的好食品 / 162

## 第八章 为了健康与长寿—— 营养丰富的七种水产类食品

有营养学家说：“吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃一条腿的。”一条腿的就指鱼类和蘑菇等菌类食物。鱼类含有较高的蛋白质和脂肪，可以预防疾病，还可以健脑强身，会吃的人最爱鱼类食品。

- 带鱼——补血养肝的佳品 / 166

# 食物是最好的医药

鲈鱼——益脾健胃	/ 168
鲫鱼——活血通络味鲜美	/ 170
甲鱼——滋补珍品	/ 172
黄鱼——健脾升胃抗衰老	/ 174
青鱼——益智强思的佳品	/ 176
鱿鱼——补虚润肤的海产品	/ 178

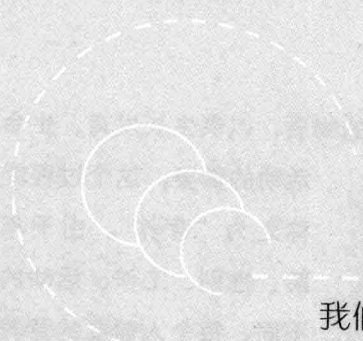
## 第九章 食物是良药——四种常见病的食疗法

“民以食为天”，食物中蕴含着各种人体需要的营养物质。“药食同源”是我国传统文化非常重视的。在我们的生活中，许多食物同时也是药物，与药物一样，可以预防和治疗疾病。假如我们生病了，不一定非得吃化学合成的药物，也许生活中普普通通的一种食物就帮我们解除大病痛。

感冒食疗法	/182
失眠食疗法	/185
肥胖食疗法	/188
明目食疗法	/191

# 第一章

## 食物中的六大营养成分



我们的身体状况，我们的思想活动都与我们的饮食息息相关。也许你正受着各种精神或心理问题的困扰，也许你可以接受一些心理疗法或药物治疗，但我们仍然要建议你，从食物中获取你最需要的东西，因为食物中的营养素才是最好的药。



## 你知道身体需要哪些营养吗

人活着就要不断地补充营养，没有了营养，我们的身体就会像没有阳光、水分的植物一样枯萎。

那么，什么是营养呢？

食物经过消化、吸收，组成人体所需要的物质，以供生长发育、生命

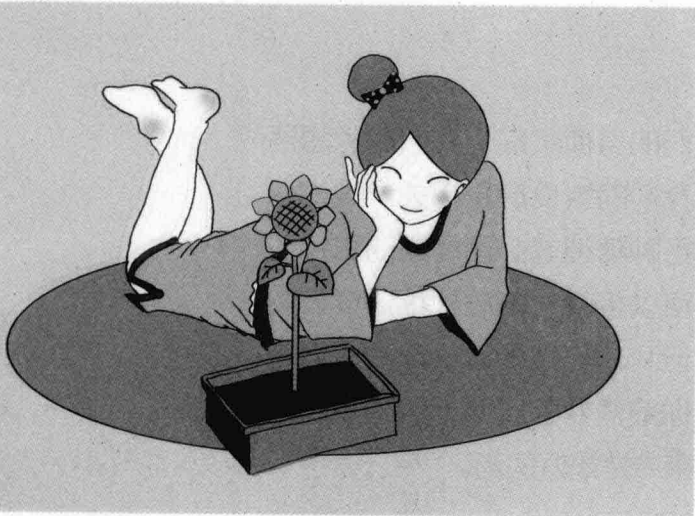
活动的需要。这个过程就称之为“营养”。由于年龄、性别、工作、活动的不同，每个人需要的营养素的多少也不同。但不论是谁，六大营养素都是最基本的，它们是——蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。六大营养素是人体用于修补旧组织、增生新组织、产

生能量和维持生理活动所必需的。

营养素从何而来？当然是从我们的食物中来。

科学研究证明，食物中贮存了人体必须的绝大部分营养素。只要饮食结构合理，我们的一日三餐足以提供身体所需的各种营养物质，保证我们的健康。

我们知道了人体需要的营养素主要有蛋白质、糖类、脂类、维生素、矿物质和水。这些营养素有的是作为人体的结构物质，有的供给能量，有



的储藏能量，有的调节代谢，有的互相补充，但它们各自又有其特殊的功能。所以，我们的身体中任何一种营养素都不能缺少。

人体摄入的营养素不足，或质量不好，我们的健康就会受到影响。

儿童缺乏营养素可能会造成发育不良、体格矮小、瘦弱多病、畸形、智力低下。

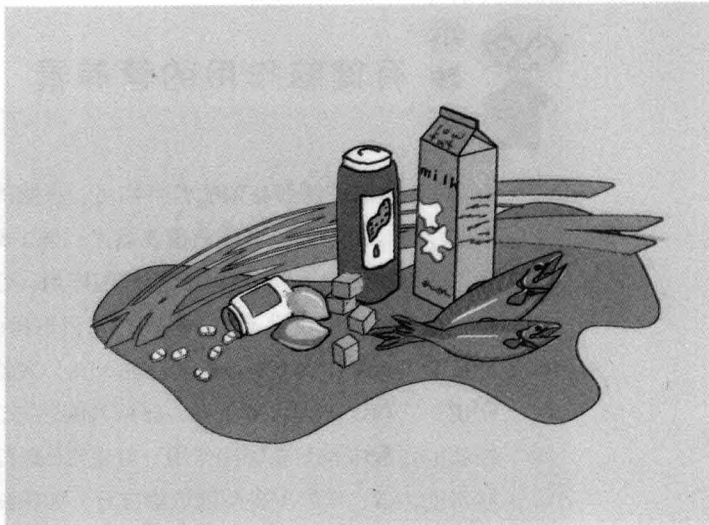
成年人缺乏营养素会精神不佳、易于疲劳、抵抗力降低、贫血，甚至出现坏血病、软骨病、夜盲病、浮肿等营养缺乏病。

孕妇和哺乳期的妇女缺乏营养素可能会影响下一代的体质，严重时甚至会威胁到生命。

但是营养过多也不好，这一方面会增加人体器官的负担，另一方面也会引起某些疾病，如冠心病、肥胖症等。

不同的人所需要的营养素不同，我们看到的各种书籍介绍的内容，仅仅是具有共性的一般要求，不能千篇一律。

我们吃的食物中含有我们所需要的一切，只要我们充分认识到良好的食物是我们生命的源泉，善待我们的食物，搭配合理，烹调科学，保持良好的生命状态，我们会拥有健康的体魄，充沛的精力，完美的人生。



小  
贴  
士

## 有健脑作用的营养素

脂肪是脑细胞所必需的营养物质，在脑的成分中，50%~60%由脂肪组成，对智力的发展有重要意义；维生素C有促进脑细胞结构坚固、消除脑细胞结构的松弛和紧缩的作用；钙能抑制脑神经的异常兴奋，促使脑细胞正常工作；脑的重量只占身体的2%，而大脑工作所消耗的葡萄糖却达全身能量消耗的20%；大脑细胞的35%是由蛋白质构成，它可以防止大脑衰老，保持大脑活力；B族维生素在制造大脑物质的过程中也有着辅助作用；维生素E则有防止脑和身体陷入酸性状态的功效；锌是多种酶的依赖成分，如果缺锌，就会造成大脑记忆力、理解力衰退。

## 蛋白质对生命如此重要

恩格斯说：“生命是蛋白质的存在方式。”这不仅是因为蛋白质是构成机体组织器官的基本成分，更重要的是，蛋白质本身不断地进行合成与分解。这种合成、分解的对立统一过程，推动生命活动，调节机体正常生理功能，保证机体的生长、发育、繁殖、遗传及修补损伤的组织。

蛋白体包括蛋白质和核酸，是生命活动中最重要的物质基础。

### 蛋白质是人的重要组成部分

生命就是蛋白质的存在方式，人体内除了水之外，最大的组成成分就是蛋白质。肌肉、韧带、肌腱、器官、腺体、指甲、头发、体液（胆汁及尿液除外）等所有的组织、器官均由蛋白质构成。成人肌肉内含水 72% ~ 78%，蛋白质占 19% ~ 20%。如果不计水分，蛋白质则占肌肉组织的  $\frac{3}{4}$ 。

人体各组织蛋白质含量（干重%）

皮肤	63	肺脏	82
横纹肌	80	脾脏	84
骨骼	28	肾脏	72
脑及神经	45	胰脏	47
肝脏	57	消化道	63
心脏	60	体液组织	85

### 蛋白质怎样参与生命活动

#### 1. 肌肉收缩功能

我们身体的一切机械运动和体内各种脏器的重要生理机能，如肢体运



## 食物是最好的医药

动、心脏跳动、血管舒张、肠胃蠕动、肺的呼吸以及泌尿生殖的过程，都是通过肌肉的收缩和松弛实现的。它的实现又主要靠肌动球蛋白和肌动蛋白。

### 2. 催化功能

人体所有的细胞、组织中含有多达 1000 余种酶，酶的催化作用，保证了新陈代谢正常进行，从而表现出各种各样的生命现象。

### 3. 结缔功能

软骨、韧带、肌腱、毛发、皮肤等结缔组织都以蛋白质作为主要成分。机体各部分组织在不断地消耗与破坏，都由蛋白质来随时进行修补。

### 4. 免疫功能

外界的微生物侵入人体，身体便产生一种相应的免疫反应，以消除它的影响。这是通过免疫球蛋白的蛋白质实现的。

### 5. 运载功能

人体吸入的氧气、体内一些物质分解产生的二氧化碳是由血液中的血红蛋白来输送的。蛋白质还参与人体内能量代谢过程。

### 6. 供给热量

每克蛋白质在体内完全氧化分解，可释放出 4.1 千卡的能量，可用于维持体温，促进代谢物的合成反应，及其他生理活动的需要。

### 7. 维持血液的正常酸碱度

### 8. 合成激素

总之，蛋白质参与人体构成，调节各种生理活动，完成运动，运输气体，执行生长、繁殖、遗传以及防御等一系列重要的生命活动。

## 假如缺少蛋白质

我们身体的大部分都由蛋白质组成，蛋白质是否充足往往预示着我们的健康状况。蛋白质充足时，人体维持正常的新陈代谢。人就会自然地流露出健康本色——“坐有坐相，站有站相”，姿态端正，身体挺拔。

如果一个人缺乏蛋白质的摄入，而他又处于风华正茂的青壮年时期，