

有饮食
道食

不生病 的吃法

上

让亚健康远离你



于反 编著

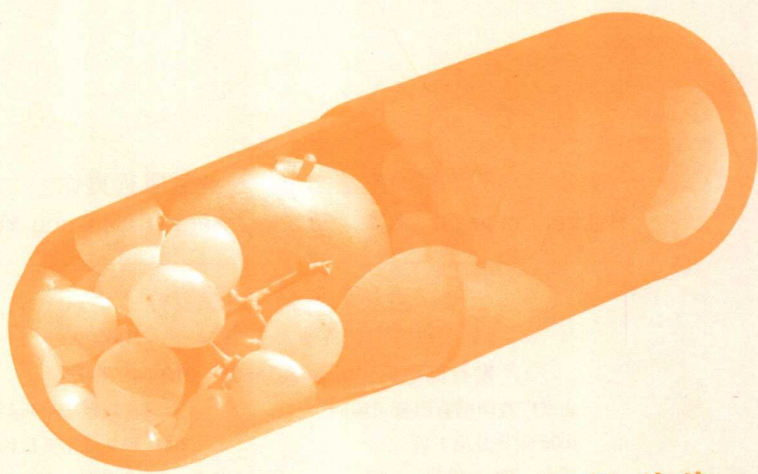
航空工业出版社

有道
饮食

不生病 的吃法



让亚健康远离你



于反 编著

航空工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

不生病的吃法. 上, 让亚健康远离你/于反编著.
北京: 航空工业出版社, 2006. 9
ISBN 7 - 80183 - 785 - 1

I. 不... II. 于... III. 食物疗法—食谱
IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 089516 号

不生病的吃法. 上, 让亚健康远离你
Bushengbing de Chifa. Shang, Rang Yajiankang Yuanlini

航空工业出版社出版发行
(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)
发行部电话: 010-64815606 010-64978486
北京广益印刷有限公司印刷 全国各地新华书店经售
2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
开本: 880 × 1230 1/32 印张: 9.5 字数: 199 千字
印数: 1—8000 定价: 19.80 元



前言

在竞争激烈的现代社会，人们的学习、工作和生活都保持着很快的节奏。一天下来，总是觉得“累”，就像得了病一样。可是，到医院检查，身体却一切正常。人们身体的这种奇怪现象就是“亚健康”。

“药食同源”早已被中西医学所认同。本书针对十六种常见亚健康状态的基本症状，精选了包括蔬菜、水果、主食、菜肴、汤粥等在内的大量食物食谱，使读者能够根据自己的饮食喜好选择食物，从而有效预防和治疗亚健康的相应症状。只要保持卫生、合理的饮食习惯和良好心态，亚健康一定会远离我们！





目 录



目 录

前言

第一章 这样吃，毒素将远离你	1
● 什么是毒素	2
● 人的体内积聚过多毒素有哪些反应	2
● 预防和排除毒素的食物和方法	3
● 含有天然毒素的食物和吃法	6
第二章 这样吃，贫血将远离你	9
● 贫血的主要症状表现	10
● 哪些食物可预防贫血	11
● 主要食物介绍	13
● 防治贫血营养膳食	18
第三章 这样吃，你会平安度过更年期	41
● 更年期综合征的表现	42





不生病

de 吃法

让亚健康远离你

目 录

- 为更年期保驾护航的食物和方法 43
- 主要食物介绍 45
- 更年期营养膳食 48

第四章 这样吃，可以预防过敏 57

- 过敏的种类和症状表现 58
- 导致过敏的原因 59
- 预防和改善过敏的食物 61
- 主要食物介绍 61
- 防治过敏营养膳食 64

第五章 这样吃，可以改善你的血液循环 67

- 常见血液循环系统疾病 68
- 预防和改善血液循环系统疾病的食物 71
- 主要食物介绍 72
- 防治血液循环系统疾病营养膳食 86

第六章 这样吃，可以保持你的心肺健康 97

- 心肺容易发生的疾病和症状表现 98
- 预防和改善心肺功能疾病的食物 99
- 主要食物介绍 100
- 防治心肺功能疾病营养膳食 106



第七章 这样吃，使你的大脑更聪明	121
● 有益大脑的物质和改善大脑功能的方法	122
● 主要食物介绍	125
● 健脑益智营养膳食	130
第八章 这样吃，让你的眼睛更明亮	137
● 常见眼部疾病	138
● 使眼睛更明亮的食物	140
● 主要食物介绍	142
● 保护眼睛营养膳食	145
第九章 这样吃，使你的骨骼更健壮	153
● 常见骨骼疾病和症状表现	154
● 预防骨骼疾病和改善骨骼健康的食物	156
● 主要食物介绍	159
● 有益骨骼营养膳食	162
第十章 这样吃，可预防脱发	173
● 脱发的种类和症状表现	174
● 引起脱发的原因与预防措施	175
● 预防脱发的食物	177
● 主要食物介绍	179



- 防治脱发营养膳食 180

第十一章 这样吃，脚气病远离你 191

- 引起脚气病的原因及症状表现 192
- 预防脚气病的食物 193
- 主要食物介绍 194
- 防治脚气病营养膳食 195

第十二章 这样吃，可以延缓衰老 197

- 身体老化的原因及表现 198
- 减缓身体老化的食物 199
- 主要食物介绍 200
- 延缓衰老营养膳食 207

第十三章 这样吃，远离便秘 211

- 引起便秘的主要原因 212
- 哪些食物可以预防便秘 213
- 主要食物介绍 214
- 防治便秘营养膳食 216

第十四章 这样吃，肥胖远离你 229

- 引起肥胖的主要原因 230



● 主要食物介绍	233
● 科学减肥营养膳食	240
第十五章 这样吃，你的肌肤更美丽	249
● 肌肤的类型和保养重点	250
● 哪些食物可以保养肌肤	251
● 主要食物介绍	254
● 养颜美肤营养膳食	261
第十六章 这样吃，改善你的睡眠质量	277
● 影响睡眠的主要原因	278
● 哪些食物预防失眠	279
● 主要食物介绍	280
● 改善睡眠营养膳食	284





第一章

Eat like this

这样吃，

毒素将远离你



一、吃对食物，毒素将远离你





不生病

吃 法

让 亚 健 康 远 离 你

一 边 吃 边 学 习 毒 素 的 危 害

由于种种原因，越来越多的毒素充满了我们的生活空间。它们是由各种严重的污染如空气污染、水源污染等造成的。更加严重的是，由于现代人工作压力巨大，经常疲劳、紧张和失眠会使人体细胞的排毒能力下降，这就使大量“毒素”沉积在体内，不能顺利排出，严重威胁着人们的身体健康。

众所周知毒素积聚会引起疾病，应该排毒，却不知道“毒”到底是什么。其实，“毒素”包括各种对健康不利的物质，既有外部环境带来的，也有身体产生的。中医认为体内湿、热、痰、火、食，积聚成“毒”，其中大便的毒素是万病之源。西医则认为人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。当我们的健康面临威胁时，排毒是势在必行的一个重要措施。



什么是毒素

从医学角度看，凡是进入人体后，能产生化学及物理作用，破坏正常生理机能，引起身体产生病理变化的物质就是毒素。通俗而言，毒素指的是由于环境污染、劳累过度、不健康的生活方式和不良的饮食结构，使人体内积聚了大量的对身体有害的化学物质、过剩的蛋白质、多余的脂肪、细菌及发酵物等。



人的体内积聚过多毒素有哪些反应

外反应：青春痘、色斑、暗疮、身材臃肿、肥胖、皮肤粗糙、松



弛和缺乏弹性。

内反应：易疲劳、失眠嗜睡、消化不良、食欲不振、头昏头晕、心烦气躁、容易紧张、思维迟钝、抵抗力弱、易伤风感冒、体虚畏寒、排便不畅、肠胃不适、肌肉酸痛、无端发怒等。



预防和排除毒素的食物和方法

1. 肝脏排毒

肝脏是重要的解毒器官，各种毒素经过肝脏的一系列化学反应后，变成无毒或低毒物质。在日常饮食中，我们可以多食用大蒜、葡萄、无花果、胡萝卜等，来帮助肝脏排毒。

- **大蒜** 大蒜能显著提高人体淋巴T细胞、巨噬细胞等的免疫能力，起到预防疾病的作用。同时，大蒜中含有一种特殊成分，可以降低体内铅的浓度。除此之外，大蒜还具有抗肝病毒作用，能增强人体肝细胞的活性，从而提高肝脏解毒能力。其中所含的二丙烯基二硫化物又能保护肝脏黏膜不受氧化破坏，保护肝脏。

- **葡萄** 可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾，还能提高造血机能。

- **无花果** 无花果的医药价值很高，是一种果、药兼用植物。中医认为无花果味甘平，有健胃，清肠、消肿、解毒之功效。含有有机酸和多种酶，可保肝解毒，特别是对二氧化硫、三氧化硫等有毒物质有一定抵御作用。



● **胡萝卜** 含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素C及矿物质、挥发油等，是有效的排汞食物。胡萝卜中含有的大量果胶可以与汞结合，有效降低血液中汞离子的浓度，加速其排出。每天进食一些胡萝卜，还可以刺激胃肠的血液循环，改善消化系统，抵抗导致疾病、老化的自由基。与肉同炒的胡萝卜，能使食物中1个分子的 β -胡萝卜素在体内转化为2个分子的维生素A，此物能逆转吸烟者的肺内癌前期病变，有效排出毒素。

2. 肠道排毒

肠道可以迅速排除毒素，但是如果消化不良，就会造成毒素停留在肠道，被重新吸收，给健康造成巨大危害。魔芋、黑木耳、海带、猪血、蜂蜜、苹果、糙米、黑豆等众多食物都能帮助消化系统排毒。

● **魔芋** 又名“鬼芋”，在中医上称为“蛇六谷”，是有名的“胃肠清道夫”、“血液净化剂”，能清除肠壁上的废物。

● **黑木耳** 黑木耳含有的植物胶质有较强的吸附力，可吸附残留在人体消化系统内的杂质，清洁血液，经常食用还可以有效清除体内污染物质。

● **海带** 海带中的褐藻酸能减慢肠道吸收放射性元素锶的速度，使锶排出体外，因而具有预防白血病的作用。此外，海带对进入体内的镉也有促进排泄的作用。

● **猪血** 猪血中的血浆蛋白被消化液中的酶分解后，产生一种



解毒和润肠的物质，能与侵入人体内的粉尘和金属微粒发生反应，转化为人体不易吸收的物质，直接排出体外，有除尘、清肠、通便的作用。

- 蜂蜜 自古就是排毒养颜的佳品，含有多种人体所需的氨基酸和维生素。常吃蜂蜜在排出毒素的同时，对防治心血管疾病和神经衰弱等症也有一定效果。

- 苹果 苹果中的半乳糖荑酸有助于排毒，果胶则能避免食物在肠道内腐化。

- 糙米 是清洁大肠的“管道工”，当其通过肠道时会吸附许多淤积物，最后将其从体内排除。

- 黑豆 黑豆所含有的纤维质是豆科植物之冠，其粗纤维含量高达7.1%，膳食纤维高达16.8%。由于纤维具有促进胃肠蠕动功能，因此具有预防便秘、促进肠道排泄的作用。

3. 肾脏排毒

肾脏是排毒的重要器官，可以过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料，并通过尿液排出体外。樱桃、黄瓜等蔬果有助于肾脏排毒。

- 樱桃 樱桃是很有价值的天然药食，有助于肾脏排毒。同时，它还有温和通便的作用。

- 黄瓜 黄瓜能清洁尿道，有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。其中所含的葫芦素、黄瓜酸等还能帮助肺、胃、肝排毒。





含有天然毒素的食物和吃法

有些食物含危害健康的天然毒素，因此要小心食用，预防食物中毒的发生。

1. 豆类

如扁豆、红腰豆、白腰豆等。

● **红腰豆** 所含的植物血球凝集素会刺激消化道黏膜，并破坏消化道细胞，降低其吸收养分的能力。如果毒素进入血液，还会破坏红血球及其凝血作用，导致过敏反应。



● **扁豆** 又称菜豆、豆角、芸豆、刀豆等。扁豆含有红细胞凝集素、皂素等天然毒素，扁豆越老，其含量越高。这种毒素在高温下可被破坏，如在烹调时没有熟透就会造成中毒。

● **鲜蚕豆** 有的人体内缺少某种酶，食用鲜蚕豆后会引起过敏性溶血综合征。症状为全身乏力、贫血、黄疸、肝肿大、呕吐、发热等，若不及时抢救，会因极度贫血而死亡。

● **未炒熟的四季豆** 未炒熟的四季豆中含有皂甙，人食用后会中毒。炒熟的四季豆无毒。

吃法 食用豆类蔬菜时，尽可能食用嫩的，食用前摘净两端及荚丝（这些部位所含毒素最多），烹调扁豆时应煮至 100°C 并经30分钟以上方可破坏其毒素。煮至 80°C 未全熟的豆类毒素反而更高，因此必





须煮熟煮透后再吃。

2. 黄花菜

鲜黄花菜含有秋水仙碱，且含量较高。人食用鲜黄花菜后，在人体内被氧化成为有毒性的二秋水仙碱，在胃肠道迅速吸收，可引起恶心、呕吐、头晕、腹痛，严重者可引起血尿、尿闭、粒细胞缺少症、血小板减少、抽搐，甚至可致呼吸抑制及多脏器功能衰竭等。

吃法 吃时应先将鲜黄花菜用开水焯过，再用清水浸泡2小时以上，捞出后用水洗净再吃。

3. 笋

竹笋含有生氰葡萄糖苷毒素，人食用后，会出现喉道收紧、恶心、呕吐、头痛等，严重者可导致死亡。

吃法 食用时应将竹笋切成薄片，彻底煮熟。

4. 木薯

鲜木薯中含有木薯配糖体，遇水在其特殊酶的作用下，水解出氢氰酸，所以生食或处理不当即可引起中毒。

吃法 食用鲜木薯时应剥皮并切成片，然后再通过烘烤或煮等方法烹制，经过这样加工后的木薯是可以放心食用的。

5. 海蜇

新鲜的海蜇含水多，皮体较厚，含有毒素。

吃法 经过食盐加明矾腌渍3次（俗称三矾），使鲜海蜇脱水3次，才能让毒素随水排尽。三矾海蜇呈浅红或浅黄色，厚薄均匀且有



韧性，用力挤也挤不出水，这种海蜇方可食用。

6. 种子与果核

苹果、杏、梨、樱桃、桃、梅子等水果的种子及果核含有生氰葡萄糖苷毒素，此类水果的果肉都没有毒性，果核或种子却含有毒素，儿童最易受影响，吞下后可能中毒。



吃法 去核食用。

7. 鲜木耳

鲜木耳中含有一种光感物质，人食用后，会随血液循环分布到人体表皮细胞中，受太阳照射后，会引发日光性皮炎。这种有毒光感物质还易被咽喉粘膜吸收，导致咽喉水肿。

吃法 经过暴晒晒干后再食用。

8. 青西红柿

未成熟的西红柿含生物碱，人食用后可导致中毒。

青西红柿含有生物碱甙（龙葵碱），其形状为针状结晶体，对碱性非常稳定，但能够被酸水解。所以，未熟的青西红柿吃了常感到不适，轻则口腔感到苦涩，严重的时候还会出现中毒现象。而青西红柿变红以后，就不含龙葵碱了。

吃法 等成熟变红后再食用。

9. 发芽土豆

发芽的土豆会产生大量的龙葵素，人食用后可中毒。

吃法 食用发芽土豆时，应先将芽、芽根和土豆表皮变绿的部分挖去，放于清水中浸泡2小时以上。