



健康生 活

几百种全食物密码大公开，配合一百多种常见疾病的营养处方，小到粉刺，大到癌症，针对不同的病症，提供相应的食物和营养。

食物营养治病的有力之作



健康生 活

了解食物的基本特性和营养功效，根据自身的特点合理搭配，制作对身体有益的美味佳肴，创造健康的饮食生活，让你和家人每天都充满活力！

吃出健康的家庭营养指南



健康生 活

食物是人体营养最主要、最重要的来源，在应对种种不适和潜在疾病方面有着神奇的魔力，每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着我们的健康。

小食物，大健康

健康中国系列名家论坛 荐
北京大学公共营养师教研组 推

科学 · 全面 · 实用的食物营养宝典

食物是最好的医药

全集



健康生 活

科学详尽地阐述各类食物的营养保健功能，在实际运用中给予操作性的指导，把健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。

操作性很强的实用保健全书！

刘畅 主编

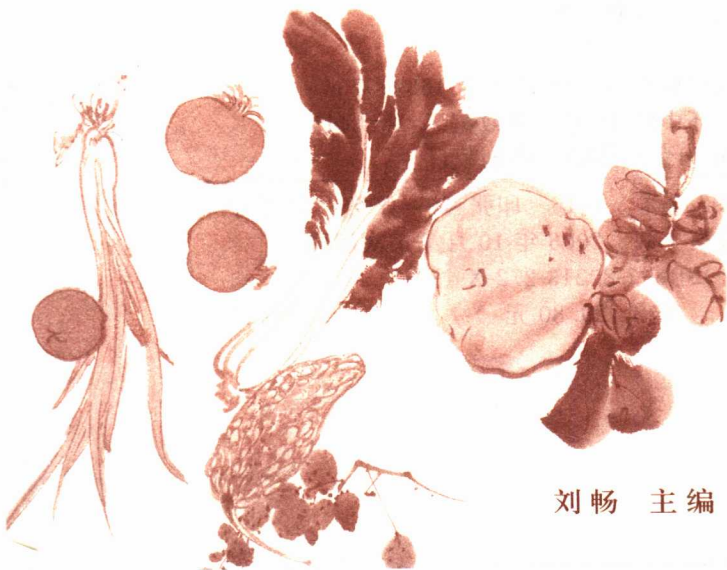
海潮出版社



品质生活书系03

食物是最好的医药全集

科学·全面·实用的食物营养宝典



刘畅 主编

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药全集/刘畅编著. —北京:海潮出版社,2006
ISBN 7-80213-272-X

I. 食... II. 刘... III. ①食品营养②食物疗法
IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 089265 号

食物是最好的医药全集

刘畅 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)
北京市荣海印刷厂印刷装订

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:26 字数:490 千字
2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 7-80213-272-X
定价:29.80 元

食物就是最好的医药！

药物不是治疗百病的万灵丹，健康绝非仅靠医生和药物来维持，适当的营养才是保证身体健康的根本。现代人健康的大凶手，追根究底，往往是营养失调导致疾病入侵所引起的。

本书即是一本符合现代家庭的自然营养经典，是操作性很强的自助健康指南，同时也是一本藉由营养、天然食物辅助治疗身体病变的有力之作。

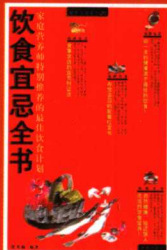
全书共分两部分：第一部分描述常见疾病及提供能对抗这些病状的食物及营养，同时建议如何藉由饮食营养补充物来纠正身体的毛病；第二部分则从服务家庭生活的视角，收录了几百种常见的动植物食品、饮品及制品，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给予操作性的指导，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。

健康中国系列名家论坛
北京大学公共营养师教研组

推荐

www.beidarencai.com 010-58876458

品质生活书系 01



饮食宜忌全书

任英梅/编著
定价/35.00元

食事求适的宜克辩证法，
存宜去忌的配餐红宝书，
自然健康、贴近国人生活的饮食宝典，
家庭营养师特别推荐的最佳饮食计划！

品质生活书系 02



百病食疗全书

刘元/编著
定价/29.80元

居家外出的养护手册，
个人贴身的健康顾问，
方便效验的私人医生，
居家保健与养生的家庭食物药房！

品质生活书系 03



食物是最好的医药全集

刘畅/编著
定价/29.80元

小食物，大健康，
食物营养治病的有力之作，
吃出健康的家庭营养指南，
科学、全面、实用的神奇食物宝典！

品质生活书系 04



居家节约全书

夏天/编著
定价/28.00元

聪明理家的智慧全书，
婆婆妈妈的持家节约经，
生活中来的5000条节约妙招，
省钱省力省时省心的生活节约手册！

本书策划：刘辛

责任编辑：褚智源

封面设计：飞鸟工作室

飞鸟工作室

装帧设计：装一顾



食物营养是维系我们身体健康的关键。我们知道,某些营养素的缺乏,容易造成某些特定疾病,如缺乏维生素 B₁ 容易引起脚气病,癌症的发生与硒缺乏有着重要关系。

食物都有自己特定的营养成分和药用功效,每种食物的魔力都是无限的。根据最新的调查研究表明,食物中富含的某些特定营养成分不仅能有效减肥,而且对抵御疾病也有明显的作用。因此,将这些健康的食物加入到饮食中去,在合适的时间吃合适的食物,就能收到实实在在的效果。

营养学家发现,一个人要想维持机体的健康,每周应该摄入 30 种以上不同的食物和饮品;在更长的时期内,还要不断地相对调整,更换食物群,种类越多且调和得越均衡越好。

但人体千差万别,每个人都有不同的营养需要。对于处在不同生理状态、患有各种不同疾病或从事各类工作的人来说。他们都有着不同的营养要求;同时,通过摄取不同的食物,还能对身体的种种不适和潜在疾病起到调节和辅助治疗的功效,这也就是我们常说的“食疗”。

药补不如食补。食物与药物相比,具有同样甚至更为神奇的魔力:它们时刻影响着我们的健康,它们在人体细胞内进行着小小的生物化学反应,尽管这种作用看上去非常微小,但它却在日积月累中,彻底地影响着身体中每一个细胞的命运,从而最终改变着整个个体的健康。

尽管用食物的营养治疗疾病曾经被认为是不科学的,然而,如今科学的研究已经向我们揭示了更多食物的神奇魔力:大蒜可以杀灭体内的癌细胞,菠菜可以抑制子宫颈癌病毒的生长,芦笋中的某些成分可以阻断当今世界最令人恐惧的爱滋病病毒的增殖……就连仅有人类才具有的特征——情绪、记忆、警惕性等,也无一例外地受到食物的影响,食物的某些成分可以进入大脑,促进神经元之间的资讯传递。

食物既能使我们才思敏捷,精神焕发,也会有食物能使我们变得抑郁;食物能在我们悄然无知的情况下,损害我们的关节,阻塞我们的血管,可是也有食物能够





治疗或者逆转由各种其他原因造成的有关疾病；我们年少无知时胡乱地饮食，到中年后就会饱尝恶果，那时多发性硬化症会降临到我们身上，而到老年，我们还会因此而患上各种疾病。食物还能促进正常细胞走向癌变，但也有食物能够清除这些异常变化，防癌治癌。

何去何从，抉择权就在我们自己的手中。本书编写的目的，正是为了让读者了解更多的食物营养与健康 and 疾病的关系，促使大家做出正确的选择，走上健康长寿之路，过上一个辉煌的人生百年。

饮食营养对健康影响巨大，但它并不是阻断或引发疾病的唯一环节，引发疾病的因素非常多，环境的因素、个体对疾病的易感性、精神状态都是左右健康的因素之一。所以，在预防或治疗某种疾病的时候，绝不能仅仅依赖饮食营养的调整，在没有医生许可的情况下，在重大疾病的医治过程中，且不可擅自停药。

同样，我们不能因为防病和保健的需要，而限制自己不食或只进食某类食物，因为不同的食物可以给我们提供各种必要的营养。需要特别声明的是，本书中所提到的食物营养治疗方法，并不能取代常规治疗，已经患病的患者，应积极寻求医生的意见。



食物 是最好的医药

◎ 全集

目
录



食物是最好的医药全集



序言/1

上篇 各类疾病的食物疗法

第一章 营养与饮食常识

蛋白质 /2

蛋白质的类型	2
蛋白质的作用	2
蛋白质的生理价值	3
蛋白质的主要食物来源	3

脂类 /4

脂肪对人体的生理作用	4
类脂对人体的生理作用	5
脂类的食物来源	5

碳水化合物 /6

碳水化合物的类型	6
碳水化合物的生理作用	6
碳水化合物的食物来源	7

矿物质 /7

何谓矿物质	7
矿物质对人体的生理作用	7
主要矿物质的食物来源	7

维生素 /9

维生素的种类	9
维生素的生理作用	9
维生素的食物来源	11

膳食纤维 /12

膳食纤维的生理作用	12
膳食纤维的食物来源	13

水 /13

水对人体的生理功能	13
水的主要食物来源	14

饮食原则与饮食类型 /14

基本饮食原则	14
保健护理基本饮食类型	14
治疗饮食类型	15

第二章 生活习惯病

便秘	18
高血压	19
酒精性肝病	20
脂肪肝	21

第
一
页

胰腺炎	22
糖尿病	23
高脂血症	26
痛风	28
脚气病	29

第三章 一般性疾病

感冒	32
慢性支气管炎	33
肺炎	33
肺结核	34
支气管哮喘	35
贫血	37
低血压	38
恶心	39
食欲不振	39
功能性消化不良	40
慢性腹泻	40
胃炎	41
消化性溃疡	43
胃酸过多症	44
阑尾炎	45
痔	45
病毒性肝炎	46
肝硬化	47
胆石症	48
胆囊炎	49
肾炎	50
肾病综合征	51
肾功能不全和尿毒症	51
泌尿系统结石	52
眩晕症	53
偏头痛	54
神经官能症	55
躁郁症	56
失眠	57

类风湿关节炎	57
牛皮癣	59
褥疮	59
耳部炎症	60
口腔炎和口角炎	61
牙周炎	62
口臭	63
扁桃体炎	64
味觉障碍	64
过敏性结膜炎	65
睑腺炎	65
过敏性鼻炎	66
慢性化脓性鼻窦炎	67
发热	67
多汗症	68

第四章 儿童常见疾病

腹痛	70
小儿肥胖	70
摄食障碍	71
热性痉挛与哭泣性痉挛	72
夜尿症	73
夜啼	73
小儿佝偻病	73
癫痫	74
多动症	75
情绪不稳定	76
湿疹与荨麻疹	76
过敏性皮炎	77
假性近视	78
鼻出血	79

第五章 女性常见疾病

尿路感染	82
------------	----



更年期障碍	82
甲状腺功能亢进症	83
痛经	84
月经紊乱	85
经前期综合征	86
子宫肌瘤	87
不孕症	87
白带异常	88
妊娠	89
妊娠中毒症	93
产后少乳	94

第六章 老年病

动脉硬化	96
缺血性心脏病	97
排尿困难	100
尿频和尿失禁	100
骨质疏松症	101
脑血管障碍	102
老年痴呆症	105
帕金森综合征	106
神经痛	107
肩周炎	107
退行性关节炎	108
腰痛	109
前列腺肥大和前列腺炎	110
耳聋	111
耳鸣	111
老花眼和黄斑变性症	112
白内障	112
青光眼	113

第七章 肿瘤癌症

肺癌	116
胃癌	116

食管癌	118
原发性肝癌	118
胰腺癌	119
大肠癌	120
血癌	120
脑瘤	121
乳腺癌	121
子宫癌	123
皮肤癌	123
前列腺癌	124

第八章 美容保健

青春痘	126
酒渣鼻	127
干性皮肤	127
老年斑	128
减肥	129
护肤	130
白发症	132
脱发症	132
肌肉痛	133
肌腱和韧带拉伤	134
眼睛疲劳	134
疲倦	135
阳痿	136
畏寒	137

下篇 食物营养及食疗功效

第九章 五谷篇

粳米	140
籼米	140
糯米	141
紫红糯米	141
糙米	142





黑米	142
香米	143
小米	143
蕙米	144
玉米	145
高粱	145
小麦	146
小麦胚芽	147
大麦	148
青稞	148
燕麦	149
荞麦	150
芝麻	151

第十章 豆篇

黄豆	154
黑豆	155
红豆	156
扁豆	156
绿豆	158
青豆	159
芸豆	159
蚕豆	160
豌豆	161
豇豆	162
豆沙	163
豆角	163
黄豆芽	164
绿豆芽	165
豆腐	165

第十一章 蔬菜篇

山药	168
红薯	168
土豆	170

萝卜	171
胡萝卜	172
莲藕	173
荸荠	175
芹菜	175
芋头	176
洋葱	177
百合	179
茭白	180
菱角	181
芦荟	182
莴笋	182
茼蒿	183
蒜薹	185
青蒜	185
仙人掌	185
鱼腥草	186
芦笋	187
竹笋	188
地瓜	189
牛蒡	190
魔芋	190
苜蓿	191
大头菜	192
慈姑	192
芥蓝	193
菜花	193
西兰花	194
白菜	195
小白菜	197
韭菜	198
韭黄	199
菠菜	199
油菜	201
生菜	201
雪里蕻	202
空心菜	203



香椿	203
黄花菜	204
蕲菜	205
马兰	206
马齿苋	206
蕨菜	207
芥菜	207
苋菜	208
薇菜	209
木耳菜	209
卷心菜	210
黄瓜	211
南瓜	212
冬瓜	213
苦瓜	214
丝瓜	215
佛手瓜	216
茄子	217
西红柿	218
青椒	219
葫芦	220

第十二章 食用菌篇

黑木耳	222
银耳	223
竹荪	223
草菇	225
香菇	225
金针菇	226
鸡腿菇	227
平菇	228
猴头菇	229
灵芝	229
冬虫夏草	230
红菇	231
松蘑	232

口蘑	232
----------	-----

第十三章 水果篇

苹果	234
梨	235
西瓜	236
甜瓜	237
杏	238
柑子	238
橘子	239
橙子	240
柚子	241
桃子	242
水蜜桃	242
猕猴桃	243
樱桃	244
杨桃	244
葡萄	245
桂圆	246
荔枝	247
菠萝	247
香蕉	248
石榴	249
柿子	250
芒果	251
李子	252
草莓	252
哈密瓜	253
桑椹	254
木瓜	254
无花果	256
杨梅	256
罗汉果	257
椰子	257
橄榄	258
火龙果	259





榴莲	259
枇杷	260
柠檬	260
大枣	262
山楂	263
甘蔗	264

第十四章 坚果篇

花生	266
葵花子	267
核桃	267
栗子	268
杏仁	269
南瓜子	270
西瓜子	270
榛子	270
腰果	271
松子	271
开心果	272
白果	273
莲子	274

第十五章 肉食篇

猪肉	276
猪肝	277
猪蹄	278
猪血	279
牛肉	279
羊肉	281
驴肉	283
马肉	284
狗肉	285
兔肉	286
家猫肉	288
骆驼肉	289

鹿肉	290
鸡肉	290
乌鸡肉	291
火鸡肉	293
鸭肉	293
鹅肉	294
鹌鹑肉	295
鸽子肉	296
麻雀肉	296
野鸡肉	297
蛇肉	297
刺猬肉	298
袋鼠肉	298
蜗牛肉	299
蝉肉	300

第十六章 禽蛋乳品篇

鸡蛋	302
鸭蛋	303
鸽子蛋	303
鹌鹑蛋	304
咸鸭蛋	305
松花蛋	306
牛奶	307
酸牛奶	308
羊奶	309
奶酪	310
牛初乳	311
奶粉	311
奶油	312
黄油	312
炼乳	313
奶片	313

第十七章 水产篇

鲤鱼	316
青鱼	317
草鱼	317
鲢鱼	318
鳙鱼	319
鲫鱼	320
武昌鱼	321
鲈鱼	322
桂鱼	322
带鱼	323
沙丁鱼	324
金枪鱼	325
鲨鱼	326
鳗鱼	327
河豚	328
鳝鱼	328
鲇鱼	330
罗非鱼	330
黄花鱼	330
黑鱼	331
鲑鱼	331
泥鳅	332
蛤蜊	333
鲍鱼	333
螺	334
蚌	335
扇贝	336
海带	336
紫菜	338
螺旋藻	339
海马	339
海蜇	340
海参	341
章鱼	342
鱿鱼	342

乌贼	343
螃蟹	344
虾	345
鳖	346
龟	347

第十八章 调味品篇

豆油	350
菜子油	350
花生油	350
色拉油	351
橄榄油	351
茶油	352
玉米油	353
香油	353
蚝油	354
醋	354
糖	355
果酱	356
甜面酱	356
花生酱	357
芝麻酱	357
姜	357
蒜	359
辣椒	360
胡椒	361
葱	362
咖喱	363
芥末	363
盐	364
酱油	365
豆豉	366
豆瓣酱	366
黄酱	367
腐乳	367
味精	368

第十九章 饮品篇

鸡精	369
虾皮	369
花椒	370
茴香	371
香菜	371
桂皮	372
丁香	372

枸杞	393
茯苓	394
板蓝根	394
荷叶	395
燕窝	395
药酒	396
蜂蜜	397
蜂乳	398
花粉	399
菊花	399
桂花	400
金银花	401
兰花	401
丁香花	402
槐花	402
玫瑰花	403

水	374
咖啡	375
碳酸饮料	376
茶	377
红茶	378
绿茶	378
花茶	379
茉莉花茶	380
红葡萄酒	380
白葡萄酒	381
啤酒	381
白酒	382
鸡尾酒	383
黄酒	384
冰激凌	385
豆浆	386

第二十章 中药材篇

人参	388
西洋参	389
何首乌	389
鹿茸	390
甘草	391
田七	392
当归	392
葛根	393

第一章

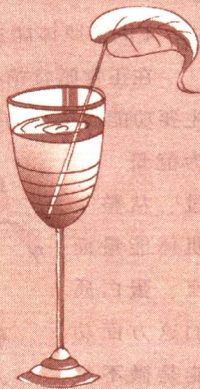
营养与饮食常识

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,也就是要供给人体所必需的营养素。所谓营养素,则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。

这些营养成分包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐(矿物质)、维生素、膳食纤维和水,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%,碳水化合物占0.7%,无机盐占5.2%,维生素占0.1%,膳食纤维和水占60%。

这7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,使肌体合理适当地吸收良好的营养素,并切实做到各类营养素的科学搭配,对于治疗疾病和生命的健康至关重要。



蛋白质

蛋白质的类型

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,可以说,没有蛋白质就没有生命。

蛋白质是一大类由氨基酸组成的高分子有机化合物,含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、磷、铁等元素。

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,它们分别是异



亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸。

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。

而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。一些所谓的高级滋补品如鱼翅、阿胶的蛋白质以白明胶为主,也属于不完全蛋白质。

蛋白质的作用

在人体中,蛋白质的主要生理作用表现在 6 个方面:

1. 构成和修复身体各种组织细胞的材料。

人的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼等,甚至包括体外的头皮、指甲都含有蛋白质,这些组织细胞每天都在不断地更新。因此,人体必须每天摄入一定量的蛋白质,作为构成和修复组织的材料。

2. 构成酶、激素和抗体。

人体的新陈代谢实际上是通过化学反应来实现的,在人体化学反应的过程中,离不开酶的催化作用,如果没有酶,生命活动就无法进行。

这些各具特殊功能的酶,均是由蛋白质构成。此外,一些调节生理功能的激素如胰岛素,以及提高肌体抵抗力而保护肌体免受致病微生物侵害的抗体,也是以蛋白质为主要原料构成的。

3. 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。

如果膳食中长期缺乏蛋白质,血浆蛋白特别是白蛋白的含量就会降低,血液内的水分便会过多地渗入周围组织,造成临床上的营养不良性水肿。

4. 供给肌体能量。

在正常膳食情况下,肌体可将完成主要功能而剩余的蛋白质氧化分解转化为能量。不过,从整个肌体能量而言,蛋白质的这方面功能是微不足道的。

