

生活百事通

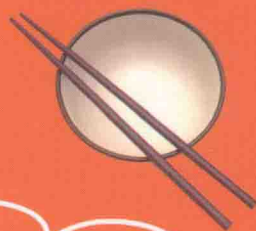
科学权威 贴近生活 内容翔实 即查即用

蔬果

养生

百事通

吴凌◇编著



杏



柠檬



白菜



红葡萄



西瓜



菠萝



韭菜



桑葚



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

生活百事通

蔬果

养生

百事通

吴 凌◇编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

蔬果百事通/吴凌编著. —北京：电子工业出版社，2013. 11
（生活百事通）
ISBN 978 - 7 - 121 - 20926 - 0

I. ①蔬… II. ①吴… III. ①蔬菜 - 食物养生 ②水果 - 食物养生
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 146159 号

责任编辑：刘 晓

文字编辑：郝喜娟 于军琴

特约编辑：欧阳优

印 刷：北京建泰印刷有限公司

装 订：北京建泰印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：710 × 1000 1/16 印张：23 字数：405 千字

印 次：2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

FOREWORD



随着经济的发展和人民生活水平的提高，我国居民膳食中肉、油脂摄入量及比例明显增加。此类食物提供的热量所占的比例，已经大大超过合理范围。由于摄入的热量远远超过身体每日代谢所需的热量，多余的热量被身体转化为脂肪储存起来，因而超重与肥胖的人数也迅速增加。

保持身体健康，需要把握好的一个关键，就是掌握好热量摄入与消耗的平衡。当前影响我国居民健康的主要因素，一是缺乏锻炼，二是摄入热量过多。所以说吃对东西是一门生存智慧。

食物多样化一直是中国传统饮食的显著特点，这也非常符合保健的要求。世界卫生组织和粮农组织提出的保持健康膳食的第一条就是食物多样化。食物是身体必需营养素的最好补充剂，所以中国人的经验总结叫“药补不如食补”。世界卫生组织和粮农组织还特别推荐植物性食物的摄入，提出了“天天五蔬果”（Five Per Day）的口号，即每天争取吃够五种水果和五种蔬菜。这也是推进食物多样化、保持身体健康的重要措施之一。

蔬菜水果内含有对人体有益的营养素，但是它们并不是适合任何一个人随便食用的。世界医药之父希波克拉底曾经说过：如果你的食物吃得不对的话，将不会有医生能救得了你。因此，为了能让读者更加快捷地获得果蔬方面的养生知识，我们采集众家之长，收集多种果蔬的养生食疗方法，用最简洁易懂的语言为大家打造了这本《蔬果百事通》。

本书内容共分为四章：第一章为五色蔬果补五脏。蔬果的五色包括红、黄、白、绿、黑，与中医五行说相对应：红色属火，是心之色；黄色属土，是脾之色；白色属金，是肺之色；绿色属木，是肝之色；黑色属水，是肾之

色。所谓“五色入五脏”，只有了解蔬果的五色后才能选对适合自己的蔬果。

第二章告诉我们体质不同，所选蔬果亦不同。全章把人体大致分为四种体质，即热性体质、寒性体质、实性体质和虚性体质，详解了每种体质的常见特征和适宜这种体质的蔬果，并附带了最佳的食疗方，方便读者有针对性地进行合理膳食。

第三章讲述了四季养生最宜的蔬果。春夏秋冬所对应的气候特点是温、热、凉、寒。以四季的特点为基础，我们可依据蔬果的寒、热、温、凉的性质，对蔬果养生做出适当的处理和调整。

第四章为常见病的蔬果疗法。所谓药食同源，吃对蔬果也能治病。我们针对部分常见疾病介绍了其蔬果疗法。通过食疗的方法不但有利于疾病的好转，还能治愈疾病。

本书内容全面，结构明朗清晰，是一本家庭养生保健的必备读物。真心希望本书能为您提高健康生活的质量，远离疾病困扰。

编 者



第一章 五色蔬果补五脏

第一节 红色入心，调补心脏果蔬大搜索	002
调养心脏的红色蔬果	002
番茄	002
红辣椒	006
大枣	010
樱桃	014
西瓜	017
山楂	021
调养心脏的其他蔬果	026
龙眼	026
莲子	030
马齿苋	033
洋葱	036
茄子	040

第二节 青色入肝，养好肝脏能排毒 045

入肝的青色蔬果 045

芹菜 045

茼蒿 050

油菜 053

空心菜 057

韭菜 060

杨桃 064

入肝的其他蔬果 067

黄花菜 067

口蘑 071

桃 075

李子 079

荔枝 082

第三节 黄色入脾，养好脾脏胃口好 086

入脾的黄色蔬果 087

土豆 087

胡萝卜 091

姜 095

南瓜 099

猴头菇 104

香蕉 107

菠萝 111

橙子 116

芒果 120

枇杷	124
木瓜	127
花生	131
入脾的其他蔬果	135
圆白菜	135
菜花	139
红薯	143
莴笋	146
茭白	150
黄瓜	153
豇豆	157
豌豆	160
香菇	164
苹果	167
猕猴桃	171

第四节 白色入肺，肺清精神好..... 176

入肺的白色蔬果	176
山药	176
白萝卜	180
百合	184
莲藕	188
大蒜	192
冬瓜	196
金针菇	200
银耳	204
竹笋	208

梨	212
椰子	216
入肺的其他蔬果	219
芥蓝	219
芦笋	222
香菜	226
葱	230
杨梅	234
杏	237
草莓	241
柿子	245
橘子	248
柚子	252
橄榄	256
荸荠	259
松子	262

第五节 黑色入肾，向肾脏要健康

入肾的黑色蔬果	266
海带	266
葡萄	271
桑葚	275
核桃	279
板栗	283
入肾的其他蔬果	286
牛蒡	286
西葫芦	289
枸杞子	292

第二章 体质不同，所选蔬果亦不同

第一节 热性体质之人最宜蔬果	296
热性体质之人的特征	296
热性体质之人形成的原因	296
热性体质之人宜食用的蔬果	297
专家推荐最佳食疗方	297
第二节 寒性体质之人最宜蔬果	299
寒性体质之人的特征	299
寒性体质之人形成的原因	300
寒性体质之人宜食用的蔬果	300
专家推荐最佳食疗方	300
第三节 实性体质之人最宜蔬果	302
实性体质之人的特征	302
实性体质之人形成的原因	303
实性体质之人宜食用的蔬果	303
专家推荐最佳食疗方	303
第四节 虚性体质之人最宜蔬果	305
气虚之人常见特征	305

血虚之人常见特征	305
阴虚之人常见特征	306
阳虚之人常见特征	306
虚性体质之人宜食用的蔬果	307
专家推荐最佳食疗方	307

第三章 四季养生，吃对蔬果不生病

第一节 春季蔬果调养	310
春季气候特点	310
春季气候导致人体免疫功能低下	310
春季各种致病源增多	311
春季应该怎样做	311
食物养生选择平补为主	312
少食酸多食甘	312
春季调养最佳蔬果	313
春季美味养生食谱推荐	313
第二节 夏季蔬果调养	315
夏季气候特点	315
夏季气候容易造成津液加速外泄	316
夏季宜养心	316

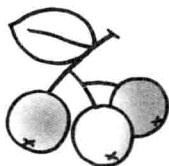
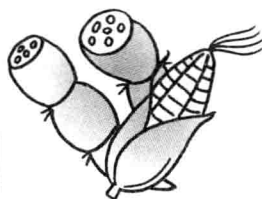
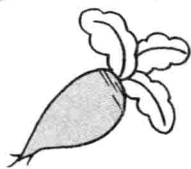
夏季养生怎样做	317
食物养生以祛暑化湿为主	317
夏季宜多食苦少吃糖	317
夏季调养最佳蔬果	318
夏季美味养生食谱推荐	318
 第三节 秋季蔬果调养	 320
秋季气候特点	321
秋燥肃杀耗津液	321
秋季宜养肺	321
秋季养生应这样做	322
食物养生以清补平补为主	322
秋季应食酸味食物	323
进补的三个阶段	323
秋季调养最佳蔬果	323
秋季美味养生食谱推荐	324
 第四节 冬季蔬果调养	 326
冬季气候特点	327
冬季应着重补肾	327
冬季养生应这样做	327
进补遵循“药补不如食补”的原则	328
适量食用增苦食物	328
冬季调养最佳蔬果	328
冬季美味食谱养生推荐	329

第四章 药食同源，蔬果也是良药

感冒	334
咳嗽	335
哮喘	336
腹泻	338
便秘	339
消化不良	341
肺结核	342
贫血	343
高血压	345
糖尿病	346
失眠	348
痛经	350
月经不调	351
高脂血症	352
阳痿	354

第一章

五色蔬果补五脏



第一节

红色入心，调补心脏果蔬大搜索

红色蔬果常指那些颜色鲜红艳丽的蔬果，这些蔬果含有丰富的番茄红素、单宁等成分，可以保护红细胞，具有抗炎作用，还能为人提供蛋白质、维生素、矿物质以及微量元素等。

红色的食物在视觉上能给人以刺激，让人胃口大开、精神振奋。因此，红色食物是抑郁症患者的首选食物。同时红色作用于心，能减轻疲劳，激发食欲，令人精神状态变好，增强自信及意志力。

经常食用红色食物，可以进一步提高对主食营养的利用率，山楂等食物还有治疗癌症的功效，被称为“红色生力军”。营养学家认为，红色蔬果最典型的优势在于它们都是富含天然铁质的食物。红色食物可增强巨噬细胞活力、促使巨噬细胞有效杀死致病细菌，增加人体抵抗力。

调养心脏的红色蔬果

番

茄

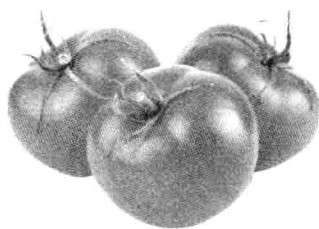
【性味归经】性微寒，味甘酸；归心、肺、胃经。

【主要营养】糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素A、维生素C、磷、钾、钠、镁、叶酸等。

【传统功效】具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功能。

释意 番茄颜色娇艳，柔软多汁，营养丰

富，在国外有“金苹果”、“爱情果”之美称。可作蔬菜或水果，亦可制成罐头食品，番茄酱和番茄汁也是常见的加工品。番茄中含有丰富的胡萝卜素、B族维生素和维生素C，其营养价值相当高。



食疗价值

保护心血管：番茄中含有一种对心血管有很好保护作用的物质——番茄红素，它是一种很强的抗氧化剂，能清除自由基，保护细胞，增强人体免疫力，阻止癌变进程，并能减少心脏病的发作概率。

减少癌症的发病率：番茄红素还具有独特的抗氧化能力，能清除自由基，保护细胞，使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，能阻止癌变进程。国内外专家经研究认为，番茄除了对前列腺癌有预防作用外，还能有效减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、肺癌、乳腺癌等症的发病率。

养颜护肤：番茄中所含的胡萝卜素可保持皮肤弹性，所含的维生素C可使皮肤滋润白皙，所含的番茄红素具有独特的抗氧化能力，是美肤、抗衰老佳品。

降血压：番茄中的维生素种类繁多，有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功效，对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用。

健胃消食、润肠通便：番茄中所含的苹果酸、柠檬酸等有机酸，能促使胃液分泌，促进对脂肪及蛋白质的消化，同时增加胃酸浓度，调整胃肠功能，有助胃肠疾病的康复。所含的果酸及纤维素，有助消化、润肠通便的作用，可防治便秘。

食 用宜忌

适宜发热、口渴、习惯性牙龈出血、贫血、高血压、冠心病、急慢性肾炎、夜盲症和咽喉干燥症患者食用。脾胃虚寒患者不宜多食。

有急性胃炎、胃酸过多、痢疾和腹疾的病人，最好不要吃番茄，吃了往往会增加治疗的困难。

空腹时不宜食用番茄，空腹时胃酸分泌量增多，会造成胃不适、胃胀痛。另外，番茄里含有大量的胶质、果质等成分，这些成分很容易与酸性物质起化学反应，并结成不易溶解的块状物质，堵住胃的出口，使胃压升高而引起扩张，从而发生腹痛等症状。

未成熟的番茄不宜食用，因为其中含有一种叫龙葵碱的毒素，食后容易引起头晕、恶心、呕吐等症状。

黄 金搭配

番茄 + 鸡蛋 鸡蛋含有丰富的优质蛋白和多种矿物质，可滋阴养血，配以同样营养丰富、可凉血止血的番茄，味道鲜美，易消化，特别适宜营养不良、体质虚弱、贫血患者食用。

番茄 + 苹果 富含维生素 C 的番茄与苹果榨汁饮用，可整理肠胃、增进体力。

番茄 + 芹菜 芹菜和番茄都有降压作用。另外，芹菜还含有丰富的膳食纤维，与番茄搭配可健胃消食。

贮 存妙招

番茄不宜放在冰箱中保存，经低温后会变软，失去鲜味，甚至酸败腐烂。放于阴凉干燥处保存即可。