



全食物 对症养生

健康就要这样吃

主 编 | 左小霞 解放军第309医院营养科主任
王 晶 解放军第309医院营养科主治医师

餐桌上的大学问

全食物保健康

看食物如何与身体对号入座



科学出版社

龍

門 書 局

014042949



全食物 对症养生

健康就要这样吃

主 编 | 左小霞
王 晶

R247.1
81

版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书共分为六个部分：绪论部分主要介绍了食物的性味等特性，并且对常见食材的功效进行了简单介绍，以便您更好地理解食物的对症食疗价值；其他几章主要从日常保健、常见病、季节、体质、人群等几个方面入手，着重介绍与之相应的食疗方法。

图书在版编目(CIP)数据

全食物对症养生：健康就要这样吃 / 左小霞，王晶主编. — 北京：龙门书局，2014.1

ISBN 978-7-5088-4150-2

I. ①全… II. ①左… ②王… III. ①食物疗法—食谱

IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 241058 号

责任编辑：曹丽英 张 婷 金 金 责任印制：张 倩
责任校对：宣 慧

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京美通印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 1 月第 1 版 开本：B5 (720×1000)

2014 年 1 月第 1 次印刷 印张：15 字数：200 000

定价：39.80 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前言

食物，是生命延续的根本。在物质生活丰富的今天，人们已经不再为能不能吃饱烦恼，而是开始追求更高级的饮食之道——对症吃法。正所谓“空腹食之为食物，患者食之为药物”，意思是吃对了食物不光可以饱腹，还具有一定的对症食疗功效。食物可以调养身体，如养脾胃、养心安神、滋阴壮阳、减肥瘦身、美容抗衰等；还可以辅助治疗常见疾病，如降血压、降血糖、降血脂、防治感冒、缓解咳嗽等；而且，根据个人体质的不同，时令节气的不同，食物也有与之相对应的食疗作用。

那么，食物究竟有哪些对症食疗作用，如何才能发挥食物的对症食疗作用？本书将帮您解决这个问题。本书共分为六个部分：绪论部分主要介绍了食物的性、味等特性，并且对常见食材的功效进行了简单介绍，以便您更好地理解食物的对症食疗价值；其他几章主要从日常保健、常见病、季节、体质、人群等几个方面入手，着重介绍与之相对应的食疗方法。如在糖尿病一节中，我们首先向您讲述了血糖常识、糖尿病的饮食调养原则、预防方法和简便的按摩方法，然后着重推荐了降糖效果较好的食物和菜谱，并且，每道菜谱的做法都作了详细的介绍，并配有精美的图片，使您在阅读的时候不仅能够收获知识，还可以得到美的享受。

相信本书一定会让您对对症食疗有全新的看法和感受，并从中受益。



目录

CONTENTS

绪论

药食同源	7
了解食物的性、味、色	8
不可不知的食疗宜忌	11
常见食材功效速读	12



第一章 日常保健食疗法——吃对少生病

补心安神	18	美容养颜	46
健脑益智	22	减肥瘦身	50
减轻辐射	26	滋阴壮阳	54
排毒清肠	30	减压怡情	58
活血化瘀	34	缓解疲劳	62
开胃消食	38	防癌抗癌	66
养发护发	42	延缓衰老	70



第二章 对症祛病食疗法——厨房似药房

糖尿病	76	感冒	112
高血压	82	发热	116
冠心病	88	咳嗽	120
高脂血症	92	失眠	124
骨质疏松	96	便秘	128
胃病防治	100	腹泻	132
肾病防治	104	月经不调	136
肝病防治	108	贫血	140



第三章 不同体质食疗法——听身体说话

阳虚体质	146	湿热体质	162
阴虚体质	150	血瘀体质	166
气虚体质	154	气郁体质	170
痰湿体质	158	特禀体质	174



第四章 顺应四季食疗法——时节巧滋补

春季温补 180

夏季防暑 184

秋季防燥 188

冬季防寒 192



第五章 不同人群食疗法——养护你我他

婴幼儿 198

孕妇 204

产妇 210

围绝经期女性 214

老年人 218

电脑族 222

熬夜族 226

脑力工作者 230

体力工作者 236



绪论

药食同源

“药食同源”的理论被誉为中华医学对人类最大的贡献之一，中国人自古就十分重视食疗。

《黄帝内经》中记载“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，并提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的最早的营养结构塔。明朝著名本草学家、医学家李时珍的《本草纲目》，集食养、食疗之大成，并强调“谨和饮食五味……寿命可以长久”。

由此可见，食疗是十分重要且有价值的。食疗的优势在于气味平和，不偏激，无毒副作用，又可防病、治病。饮食疗法既可以对疾病起到辅助治疗作用，又补充了机体的营养，同时还会对医药治疗带来的身体损伤有一定的修复作用。

不过，我们也要知道食物虽然有食疗作用，但并不能取代药或药膳。食物所具有的治疗作用，只有在专业医师的指导下，正确地选择食物、正确地烹调、正确地搭配，才能达到食疗目的。

既然食物有着如此重要的对症食疗功效，那么我们就应该科学地认识并利用它，以有助于调养我们的身体健康，提高我们的生活质量，在得病之前将一切不利因素都扼杀掉，在患病过程中配合医药治疗进行调补，以加快康复。



了解食物的性、味、色

中医讲究食物分四性、五味。“性”就是食物的性质，如我们都知道螃蟹不能多吃，原因就是它性寒，吃多了会伤脾胃，这就是从食物的性质来说的。“味”简单理解就是味道，不同的味道对应人体不同的脏腑，所发挥的功效也是不一样的。食物根据各自的颜色分为红、绿、黄、白、黑五色，分别滋养心、肝、脾、肺、肾五脏。

属性	功效	适宜季节	宜忌	主要食物
寒	寒、凉性的食物具有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒的作用，适合爱上火、怕热、口渴、口舌易生疮的人吃	适合炎热季节吃	不能多吃，否则会导致腹泻或手脚冰凉。不适合清早起床时吃，否则会伤害脾胃	空心菜、竹笋(微寒)、海带、苦瓜、荸荠；柿子、柚子、香蕉、桑葚、猕猴桃、西瓜、香瓜；鸭蛋(微寒)、螃蟹、蛤蜊、牡蛎肉、田螺(大寒)；酱油、盐、金银花
凉				番茄(微凉)、茄子、茭白、莴笋、菜花、藕、冬瓜、丝瓜、黄瓜；苹果(微凉)、梨、芦柑、橙子、草莓(微凉)、芒果、枇杷；小米、小麦、荞麦、薏苡仁、绿豆；鸭肉、兔肉、蛙肉(田鸡)、鲍鱼；绿茶、蜂蜜、菊花、薄荷
温	温、热性的食物可温中、散寒、补阳、暖胃，还能促进新陈代谢，改善血液循环。适合经常手脚冰凉、怕冷、拉肚子、胃寒脾虚、夜尿多的人食用	适合寒冷季节吃	多吃容易上火	葱、大蒜、韭菜、香菜、雪里蕻、洋葱、香椿；桃、杏、荔枝、桂圆、柠檬(微温)、金橘；糯米、黑米、西米；牛肉、羊肉、鸡肉(微温)、虾、鲢鱼、带鱼、鲶鱼；生姜、花椒、醋、咖啡、红糖、黄芪(微温)
热				辣椒；番荔枝、榴莲

食物有五味

中医有“五味入五脏”之说，也就是“苦、酸、甜、辣、咸”五味分别对应人体的五脏“心、肝、脾、肺、肾”，不同的味道有着不同的养生作用。

苦味入心

苦味食物具有清热、泻火、解毒、除烦的功能，还能抗菌、抗病毒、消炎。中医认为，苦味食物属寒凉食物，体质比较虚弱的人要少吃，尤其是呼吸道、肠胃功能不太好的人更要少吃，否则容易引起消化不良。

主要食物：芥菜、苦瓜、百合、香椿、蒲公英、杏仁、白果、桃仁、荷叶、茶叶等。

酸味入肝

经常吃酸味食物可以增强肝脏功能，并能增进食欲，促进食物的消化，还能解毒、抗菌、抗病毒等，但是如果吃太多会伤及筋骨和肠胃。

主要食物：番茄、柠檬、橄榄、山楂、柚子、橘子、乌梅、杏、枇杷、醋、红豆等。

甜味入脾

甜味食物有补益、强壮身体的作用，可以增强脾脏的功能，还有益气补血之效，并能消除疲劳，解毒生津，但是甜食吃得太多容易引起肥胖，甚至诱发糖尿病和冠心病等心血管疾病。

主要食物：山药、红枣、葡萄、甘蔗、苹果、西瓜、白糖、冰糖、蜂蜜及肉类和动物内脏。

辣味入肺

辣味食物有舒筋活血、发散风寒的功效，能促进胃液、唾液的分泌，增加淀粉酶活性，帮助胃肠蠕动，消除体内胀气，增进食欲，还能促进血液循环，消除体内血瘀，但吃太多，也会伤肝损目，导致肺气过盛，还会刺激胃黏膜引起胃疼。有痔疮和便秘的人最好不吃。

主要食物：萝卜、韭菜、佛手、葱、大蒜、生姜、辣椒、胡椒、陈皮、白酒等。

咸味入肾

咸味食物有润肠通便、消肿解毒、补肾强身的功效，能刺激人的味觉，增加口腔唾液分泌，从而增进食欲和提高食物消化能力，但心脏病、肾病、高血压患者不能多吃。

主要食物：盐、酱油、海产品、动物肾脏等。

食物有五色

红——心

红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液生成的作用，可刺激神经系统的兴奋性，缓解疲劳。红色食物富含番茄红素，具有极强的抗氧化性，可以保护细胞，具有抗炎等作用，还能增强心脏和气血功能。

红色食物指红肉及红色蔬果等。

例如：牛肉、羊肉、猪肉、猪肝、番茄、胡萝卜、红辣椒、红薯、红豆、红苹果、樱桃、草莓、西瓜、枸杞等。

绿——肝

绿色食物中的维生素和矿物质能帮助排出体内毒素，减少毒素对人体的伤害，从而能更好地保护肝脏。绿色食物含有丰富的膳食纤维，具有调节脾胃消化、吸收的功能。

绿色食物指绿色蔬菜和水果，其中深绿色的蔬菜营养价值最高。

例如：菠菜、油菜、西蓝花、韭菜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、芦笋、豌豆、绿豆、猕猴桃等。

黄——脾

黄色食物富含维生素A、维生素C、维生素D等营养素，能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾病的发生；还能抗氧化，延缓皮肤衰老，维护皮肤健康；并能促进钙、磷元素吸收，能强筋壮骨。

黄色食物指五谷、豆类及豆制品，以及黄色的蔬果和蛋类。

例如：莲藕、金针菇、玉米、黄豆、柠檬、橙子、橘子、柚子、菠萝、香蕉、木瓜、枇杷等。

白——肺

白色食物可补肺益气，而且大多数白色食物，如牛奶、大米等都富含蛋白质，经常食用能消除疲劳。另外，白色食物脂肪含量比红色肉类食物低很多，适合高血压、心脏病等患者食用。

白色食物指主食、杂粮，以及白色的蔬果。

例如：白萝卜、冬瓜、竹笋、茭白、菜花、土豆、山药、银耳、豆腐、大米、糯米、莲子、面粉、梨、鸡肉、鱼肉、牛奶等。

黑——肾

黑色食物大都具有补肾的功效，还可降低动脉硬化、冠心病的发生概率，对肾病、贫血、脱发等均有很好的效果。此外，黑色食物中含有的抗氧化成分可清除体内自由基，从而起到延缓衰老、养颜润肤的作用。

黑色食物主要指黑色、紫色或深褐色的谷类、菌藻类等。

例如：黑木耳、海带、牛蒡、紫菜、黑米、黑芝麻、黑豆等。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

不可不知的食疗宜忌

食疗虽然功效卓著，但却是有禁忌的。从医学上来讲，食疗禁忌的定义非常广泛，而本书只拣取最贴近生活的、最被人们关注的几点进行介绍。

搭配不好，食物会“相克”

食物营养之间的相克是指如果两种食物搭配不好会造成营养流失。比如，菠菜中含有草酸，如果和含钙质丰富的豆腐搭配，容易形成草酸钙，影响钙的吸收。

食物		不宜搭配食物		原因
	牛奶		猪肝	不利于人体对铁的吸收
	葱		豆腐	不利于人体对钙的吸收
	黄瓜		芹菜	破坏维生素C

忌口

众所周知，服药期间应忌口。忌口有两种：一是服药之后要忌食某些食物，二是某些病症患者要忌食某些食物。比如，服用甘草、黄连等药物的同时不应食用猪肉，服用人参的同时不应食用萝卜，服用白术的同时不应食用大蒜；皮肤病患者不宜食用香菜、鱼肉等，胃病患者不宜食用生冷辛辣的食物。

对于忌口的具体内容并没有一个绝对化的标准，应视实际情况而定，最好遵照医嘱。

常见食材功效速读



大米

功效：促进消化、补脾清肺、调养气血、调和五脏

最佳搭配：大米+豆类 大米+山药



小米

功效：滋阴补血、和胃安眠、健脾、补充体力

最佳搭配：小米+牛奶 小米+红枣



薏米

功效：降血脂、消肿祛湿、降糖防癌、去斑美肤

最佳搭配：薏米+红豆 薏米+桂圆



燕麦

功效：润肠通便、减肥降脂、排毒美容、降低血糖

最佳搭配：燕麦+牛奶 燕麦+百合



玉米

功效：降胆固醇、健脑抗衰、护眼明目、防癌抗癌

最佳搭配：玉米+酸奶 玉米+胡萝卜



黄豆

功效：防癌抗癌、提高免疫力、软化血管、延缓衰老

最佳搭配：黄豆+大米 黄豆+牛肉



绿豆

功效：降胆固醇、解毒降压、清热去火、抗过敏

最佳搭配：绿豆+百合 绿豆+南瓜



红豆

功效：利尿消肿、补血养颜、补心安神、催乳

最佳搭配：红豆+薏米 红豆+红枣



黑豆

功效：抗氧化、补肾养血、美容乌发、预防便秘

最佳搭配：黑豆+枸杞 黑豆+牛奶



芝麻

功效：润肠通便、延缓衰老、养血驻颜

最佳搭配：芝麻+海带 芝麻+柠檬



红薯

功效：通便排毒、防癌抗癌、减肥瘦身、益寿养颜

最佳搭配：红薯+银耳 红薯+南瓜



莲子

功效：畅通气血、强心降压、滋养补虚、止遗涩精

最佳搭配：莲子+桂圆 莲子+百合



芹菜

功效：降血压、防治便秘、养血补虚

最佳搭配：芹菜+虾仁 芹菜+核桃



圆白菜

功效：利尿润肠、促进消化、防癌抗癌

最佳搭配：圆白菜+豆腐 圆白菜+番茄



菠菜

功效：抗衰护眼、防治口腔溃疡

最佳搭配：菠菜+海米 菠菜+鸡蛋



韭菜

功效：缓解腰痛、补肾温阳、行气活血

最佳搭配：韭菜+豆芽 韭菜+鸡蛋



番茄

功效：美容养颜、防癌抗癌

最佳搭配：番茄+苦瓜 番茄+菜花



洋葱

功效：保护心血管、延缓衰老、防治脂肪肝

最佳搭配：洋葱+牛肉 洋葱+鸡蛋



胡萝卜

功效：益肝明目、增强免疫力

最佳搭配：胡萝卜+菠菜 胡萝卜+黑鱼



西蓝花

功效：防癌抗癌、降低血糖

最佳搭配：西蓝花+鸡肉 西蓝花+香菇



黄瓜

功效：减肥、利尿、美容

最佳搭配：黄瓜+苹果 黄瓜+鱿鱼



山药

功效：促进消化、滋补肠胃、减肥健美

最佳搭配：山药+鸭肉 山药+排骨



苹果

功效：缓解疲劳、延缓衰老、降胆固醇、美容减肥

最佳搭配：苹果+香蕉 苹果+银耳



香蕉

功效：润肠通便、降血压、养胃、舒缓心情

最佳搭配：香蕉+冰糖 香蕉+蜂蜜



猪肉

功效：补肾养血、润肤美容、强身健体

最佳搭配：猪肉+白菜 猪肉+洋葱



牛肉

功效：补血养血、生肌健力、愈合伤口

最佳功效：牛肉+白萝卜 牛肉+青椒



鸡肉

功效：益智健脑、降胆固醇、强身补虚

最佳搭配：鸡肉+红豆 鸡肉+竹笋



鸡蛋

功效：健脑益智、清热解毒、清肺利咽、滋阴养血

最佳搭配：鸡蛋+番茄 鸡蛋+丝瓜



鲤鱼

功效：降胆固醇、健脑益智、安胎通乳

最佳搭配：鲤鱼+香菇 鲤鱼+白菜



虾

功效：补肾壮阳、补钙、保护心血管

最佳搭配：虾+韭菜 虾+豆腐



木耳

功效：减肥瘦身、清肠排毒、化解结石

最佳搭配：木耳+蜂蜜 木耳+红枣



南瓜

功效：防癌抗癌、降血糖

最佳搭配：南瓜+山药 南瓜+虾皮

第一章 日常保健食疗法

——吃对少生病

