



食物 神奇疗效 小百科

刘 一 主编

四川科学技术出版社

食物神奇



小百科

主 编	刘 一	赵小郁	
编 写	董慕新	梁文藻	唐志英
	杨林君	徐东翔	萧国壮
	苏远清	代福堂	常碧影
	李良璧	吴显荣	王祖成
	李远槐	李三军	路昭荣
	刘大勋	徐仁兴	徐一鳌

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物神奇疗效小百科/刘一,赵小郁编.-成都:四川科学技术出版社,2000.3
ISBN 7-5364-4498-2

I.食… II.①刘…②赵… III.食物疗法
IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 17206 号

食物神奇疗效小百科

主 编 刘 一 赵小郁
责任编辑 侯硪楠 谢增恒
封面设计 朱晋蓉
版面设计 杨璐璐
责任校对 叶 战 杨璐璐 李承新
责任出版 李 琨
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 850mm×1168mm 1/32
印张 14.625 字数 400 千 插页 6
印 刷 成都市蒲江新华彩印厂
版 次 2000 年 3 月成都第一版
印 次 2000 年 3 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 23.00 元
ISBN 7-5364-4498-2/R·1002

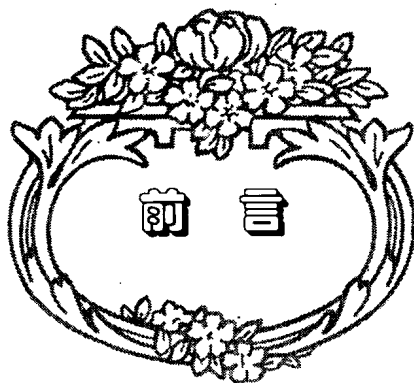
■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012



构成人体这座生命大厦的生命之砖——细胞，在我们的一生中，不断经历新生、发育、成熟、衰老、死亡以及更新修复的过程。而新陈代谢活动的能量，都需要由营养物质的合成和分解来供给。维持生命活动的营养素——碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和水，都要从饮食营养中获得。可见饮食营养是何等的重要。

《内经》一书中说：“人以胃气为本。”“故人绝水谷则死，脉无胃气亦死。”《经脉别论》篇中说：“食物入胃，其清纯津液之气，归于心，入于肺，变赤而为血。”这说明人类的生存离不开饮食。金元时代四大医学家之一的李东垣，又进一步创立了脾胃说，提出了“脾胃为后天之本”，强调脾胃功能的强弱、营养吸收的好坏，均能对人体产生重大的影响。他认为“脾胃和，谷气上升，则人寿；脾胃不和，谷气下流，则人夭。”显然，饮食营养是人身气血正常运行的基本保证。

食物是养生之源。同时，我们摄取食物也要合理。合理的食物搭配会使我们身体健康、百病不生；不合理的食物搭配会对身体造成危害。例如有一些人从一个地方到了另一个地方，便会产生一些疾病，但回到原来的地方以后不久，这些疾病却不药而愈，这就是人们常说的“水土不服”。这些疾病都是水和食物的

骤然变化引起的。由此可以看出，食物还可以引起或预防疾病，它是多么的神奇呵！

食物疗法，是利用食物预防和治疗疾病的一种方法。在我国两千多年前就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的记载。通常是选用具有药物作用的食物做成各种汤、粥、果点、菜肴等。以食代药，药食并用，针对疾病适情投用，使其达到治疗或辅助治疗的功效。

药食同源可以追溯到人类的起源。

早在公元前 21 世纪，就开始出现人工酿酒。酒能行气活血，既是饮料，又能治病。商代伊尹善烹调，制成汤液，创煎剂之始。早在周代就把医生分为“食医、疾医、疡医、兽医”四种，开始有了“营养医生”（食医）这个专业。根据《周礼》一书记载：“食医掌周王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。”六食是六种饭食，六饮是六种饮料，六膳是六种肉食，百馐是多种美味食品，百酱是多种精制的酱类，如豆酱、豆豉、酱菜、酱油等，八珍是八种珍贵菜肴。说明当时已从简单直接食用动植物食品，发展到了制成多种经过化学变化的食品了，这是营养学上一大发展、变化和飞跃。

我国第一部中医典籍《内经》，其中载十三方中就有“秫米半夏”以及“四乌贼骨一芦茹丸”两种食疗法；《伤寒杂病论》中的“当归生姜羊肉汤”、“猪肤汤”等，也都是食疗妙方。三国时期名医华佗，用蒜泥加醋治疗严重的呕吐蛔虫获愈，是食疗治疗急症的病例记录。

晋代葛洪在他的《肘后方》中，记载了海藻酒治瘰（甲状腺肿大）和猪胰治疗消渴症（糖尿病）；隋代医家巢元方在《诸病源候论》中记载用紫河车（胎盘）作为强壮剂；唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中有“食治”一卷，是现存最早的中医食疗专篇，上面记载了脚气病是多食精米所致的病，提出食用米皮和以糙米熬粥来进行防治；唐代孟诜搜集食用药物 214 种，编成了

食疗专著《补养方》，后经张鼎再增改整理，定名为《食疗本草》，此书不仅是我国第一本食疗专著，也是很有临床价值的验方集。

宋代用饮食治疗疾病已很普遍，由朝廷编撰的《太平圣惠方》，记载 28 种疾病的食疗方法；《圣济总录》一书则专设食疗一门，共三卷，计 30 条；葛可久著《十药神书》，记载有肺癆食疗方，确有良效；陈直编撰的《养老奉亲书》载食疗方 162 则，是一本老年病食疗保健专书。此后，食疗的著作还相当多。古书上还记载有糖尿病宜用麦麸、梨、荸荠、山药、芋头、瓜、蔬菜等代粮，竹叶汤治坏血病，冬瓜治水肿，用生梨汁等五汁饮补充高热后失去的水分，这些，都是行之有效的食物疗法。

因此，根据自身的健康情况，了解自己该吃或不该吃哪些食物，就等于是掌握了预防和治疗各种病痛（从轻微的感冒到致命的癌症）的知识。

现在，世界各国的政府及科学研究机构都一致同意，饮食对人类健康和疾病的确有很大的影响。以此为题的研究纷纷展开，许多国际性会议甚至专门讨论某项议题——例如大蒜、茶叶、鱼油、抗氧化剂、纤维，或是单一不饱和脂肪酸等等——证明了食物中的确具有某些预防及治疗疾病的成分。

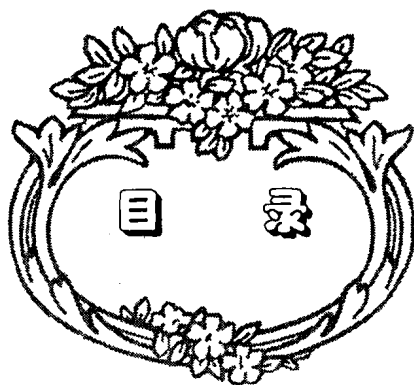
同时，新的发现也证实了食物能够影响细胞的活动，进而影响到人体的健康。例如，科学家现在确信他们已经明白何以血液中的胆固醇对动脉非常危险，并且知道该如何摄食以避免这种危险。再者，假如你有某种发炎性疾病，如关节炎或哮喘病，吃鱼油会减轻你的不适，而吃玉米油则会加重症状。同时也有越来越多的证据显示，许多人对某些食物的过敏反应会严重地影响他们的健康。

值得注意的是，本书所引用的科学资料，都取材自全球各地杰出的研究人员在著名科学期刊上所发表的研究结果。这些研究人员不仅代表当前正统医学主流的科学标准，同时，在不知不觉

► 4 食物神奇疗效小百科

中，他们也参与了另一股无法阻挡的浪潮——民间疗法。据调查报告指出，在美国至少有三分之一的人会选择某种方式的民间疗法来代替正统医学的治疗，其中又以“饮食疗法”最为安全与便宜。它不仅能使病人少受许多不必要的痛苦，同时也能减轻庞大的医疗费用。1988年刊在美国医学学会期刊中的一篇报告中指出，以麦麸代替某种降低胆固醇的药，可以减少病人80%的买药钱，而且也不会产生副作用。

《食物神奇疗效小百科》这本书的主题，就是探讨食物所具有的引导人体细胞产生生物化学变化的神奇力量，而这些细胞的变化正是一切健康问题的根源所在。除了人类创造的医药奇迹之外，大自然才是真正最伟大的药剂师。仔细听它永不过时的智慧名言，你就能够掌握自己的健康。



前 言

食物的神奇疗效 ~1~	由神话到现代医学 2 科学证明食物药效 3
食物疗效的三种理论 ~5~	食物中的抗氧化剂能够抵抗 一切疾病 5 脂肪的功能远超乎 你的想象 7 你可能是食物过敏的 受害者 12

对心脏血管疾病有影响的食物

预防心脏病的食物 ~19~	动脉如何被阻塞而食物 又如何防止被阻塞 20 鱼是预防心脏病最佳的 食物 20 防止心脏病突发该吃什么
-------------------------	---

食物	21
心脏手术后的饮食	22
大蒜能够修补受过伤害 的动脉	23
坚果能治心脏病	24
意大利人的实验	24
蔬菜和水果能有效防止心脏 病突发	24
试试日本人的饮食	25
为什么地中海地区的居民 心脏较强壮	26
多吃橄榄油:对心脏无害 的脂肪	27
地中海式饮食的秘密	28
使动脉受到伤害的不当 饮食	29
每天一杯酒,不为生病愁	29
强壮的法国人:是喝酒的 缘故吗	30
喝咖啡容易得心脏病吗	31
心绞痛的人该吃什么食物	32
喝酒容易造成心绞痛	33
心律不齐是咖啡造成的吗	33
假日心脏病症候群	34
预防胆固醇过高的食物 ~36~	
控制胆固醇的食物	37
神奇的豆类	38
燕麦的神效	38
麦麸的秘密	39
每天吃一瓣大蒜	40
每天吃半个洋葱	40
多吃鲑鱼	41
橄榄油的妙用无穷	42
杏仁和核桃好处多多	42
酪梨能降低胆固醇	43

	草莓富含维生素 44 苹果能降低胆固醇 44 巧克力无罪 46 鸡蛋和胆固醇的关系 46 最危险的脂肪 47 吃肉不吃脂肪 48 鱼油可以控制胆固醇过高 ... 48 脂肪太少的危险 49 胆固醇会有太低的时候吗 ... 50
十种对抗血液凝块 的食物 ~53	血栓因子可以挽救你的 性命 53 食物如何控制血液凝块 54 行之有年的大蒜和洋葱 55 洋葱可以分解脂肪 56 来些鱼肉如何 57 红酒是绝佳的抗凝血剂 58 喝茶对动脉有益 60 蔬菜是血液凝块的克星 61 辣椒的作用 61 有的香料有阻止血小板 凝聚的作用 61 木耳具有抗凝血剂的功效 ... 62 橄榄油可降低血小板凝结 ... 63 高脂肪的食物 63 一定要吃早餐 63
预防高血压的食物 ~65~	芹菜:古老的药方 65 大蒜的传奇功效 66 来罐鲭鱼罐头吧 67 多吃水果和蔬菜 67 维生素 C 上升, 血压就 下降 68 钾也能够降低血压 68 多吃含高钙质的食物 69

	橄榄油能降血压	70
	该不该吃盐呢	70
	令人意外的钠	71
	小心饮酒过量	71
	不用太担心咖啡	72
预防中风的食物 ~74~	预防中风的自然食品	75
	每天多吃一根红萝卜	75
	富含钾的食物	76
	富含脂肪的鱼	77
	茶能救命	77
	盐的危害	79
	酒能救命,也能要命	79

对预防消化不良有益的食物

预防便秘的食物 ~83~	便秘是什么,食物 又如何预防它	83
	麦麸能治便秘	84
	比麦麸更棒的通便 剂:米麸	85
	逐渐增加高纤食品分量并且 补充足够水分	86
	吃太多的麦麸反而有害	86
	咖啡:快速的通便剂	87
	李子能促进排便	88
	大黄:古老的通便剂	89
	咖啡因摄入太多的危害	90
腹泻与饮食: 古代的真理,	“要让肠子休息”这个概念 是错误的	92

现代的迷惑

~91~

选择正确的饮料——清澈的	
饮料不要喝	93
不含糖分的软性饮料	93
浓稠的汤或饮料	94
葛林诺博士的麦片粥	94
吃胡椒会让腹泻的情形	
更糟吗	95
瑞典人爱用越橘汤	95
优酪乳是安全食品	96
观光客的水土不服	97
加入二氧化碳的饮用水	97
牛奶有时会引起过敏	98
牛奶引起腹泻该怎么办	99
果汁:对幼儿无益的食物	99
减肥糖果	100
咖啡引起腹泻	101
别吃太多松饼	101

胃不舒服该吃什么东西

~103~

香蕉帮助消化	103
胃痛可能是食物造成的	104
胃酸过多如何选择食物	104
姜:治疗呕吐的超级验方 ..	104
寇许博士建议的止吐食物 ..	105

胃肠胀气怎么办

~107~

食物如何制造气体	107
牛奶和乳制品造成	
胃肠胀气	109
如何找出在你体内制造气体	
的食物	109
排气的时间表	110
姜和大蒜可以防止	
气体产生	110
让豆类降低气体产生	110

乳糖不耐症 ~112~	优酪乳是乳糖不耐症患者 的救星 113 巧克力牛奶的妙用 114
怎样吃才不会胃灼热 ~115~	胃灼热是如何发生的 116 巧克力是如何造成胃 灼热的 117 脂肪——最危险的食物 118 在麦当劳做的脂肪实验 118 辛辣的食物 119 睡前喝酒容易造成胃酸 倒流 120
腹部绞痛 ~127~	牛奶与婴儿腹痛 122 母乳也会有麻烦 123 牛奶为何会造成婴儿 腹部绞痛 124 如何判断婴儿腹部绞痛 是由牛奶造成的 124 糖水能使婴儿安静下来 125 母乳中的其他成分会不会 引起婴儿腹部绞痛 126
痉挛性结肠 ~128~	牛奶是头号嫌疑犯 128 不要吃糖 129 少喝咖啡 129 多吃纤维质食物 130 食物引起的肠道过敏 症候群 130 小麦引起的过敏 131 食物如何引起肠道 过敏反应 132
肠憩室病 ~134~	麦麸：一种高纤维食品 134 要吃多少麦麸才有效 135

	有种子食物能不能吃 135
胃溃疡:向牛奶说再见, 和辛辣食物打招呼 ~136~	食物如何影响胃溃疡 136 牛奶的迷思 137 向精致的饮食告别 138 香蕉能够健胃 139 神奇的甘蓝菜 139 欧洲甘草治溃疡 140 神奇的茶 141 辛辣的食物并不会伤害 胃部 141 大蒜对胃有益处 143 咖啡会增加胃酸分泌 143 喝酒与胃溃疡 144 啤酒:制造胃酸的工厂 144 不要吃太烫的食物和 饮料 145
预防胆结石的食物 ~147~	食物如何预防胆结石 的形成 147 蔬菜预防胆结石 148 少许的酒能减小胆结石 的危害 149 忌食高糖分,多吃高纤维 质食物 149 咖啡刺激胆囊收缩 149 不吃早餐的人容易有胆 结石 150 体重过重易患胆结石 150 快速减肥是危险的事 150 对脂肪的误解 151
预防肾结石的食物 ~152~	肾结石是如何形成的 152 从饮食着手来预防肾 结石 153 肉类与肾结石 153

素食的功效	153
日本人的实验	154
少吃盐	154
少吃菠菜及大黄	154
钙质的摄取	155
水分:古老的验方	156
多吃纤维高的食物	157
费城一位银行家的病例	158

对预防癌症有益的食物

防癌饮食 ~163~

癌症的高罹患率	163
食物如何防癌	164
水果和蔬菜能克制致 癌物	164
从血液中可以判断是 否患癌症	166
大蒜和洋葱能防癌	167
番茄是抗癌尖兵	168
绿色的蔬菜要多吃	169
柑橘属水果富含抗癌 成分	169
黄豆:抗癌食物	170
茶:抗癌饮料	171
防癌的烹调方法	171
牛奶也能抗癌	172
哪些脂肪容易致癌	173
酒要喝,但要少喝	173
新领域:有些食物能够 减缓癌症转移	174
大蒜可以杀死癌细胞	174

	胡萝卜素:一种新抗癌药 174
	鱼油能防癌 175
	其他的抗癌食物 175
预防乳腺癌的食物 ~177~	影响乳腺癌的食物 178
	甘蓝菜能:减少患乳腺癌 的危险 178
	麦麸对预防乳腺癌 很有效 179
	豆类能预防乳腺癌 180
	黄豆:日本人的神奇食品 ... 180
	黄豆抗癌的秘密 181
	海鲜能预防乳腺癌 182
	维生素 D 的神奇作用 182
	维生素 C 防癌有奇效 183
	适量饮酒有益无害 183
	饮酒过量尤其危险 184
	脂肪摄取太多有危险 185
	患乳癌的妇女要少吃 脂肪 185
预防大肠癌的食物 ~187~	食物如何防止大肠癌 187
	食物抗癌永不嫌迟 188
	能够挽救数万人的 神奇食物 188
	麦麸的威力 188
	大肠癌切除后仍要多 吃麦麸 189
	麦麸能够抗癌 190
	海鲜预防大肠癌 190
	蔬菜可减少患大肠癌 的机率 191
	甘蓝菜能减少患大肠癌 的危险 191
	含钙的食物能抑制致癌