



汉竹
健康爱家系列



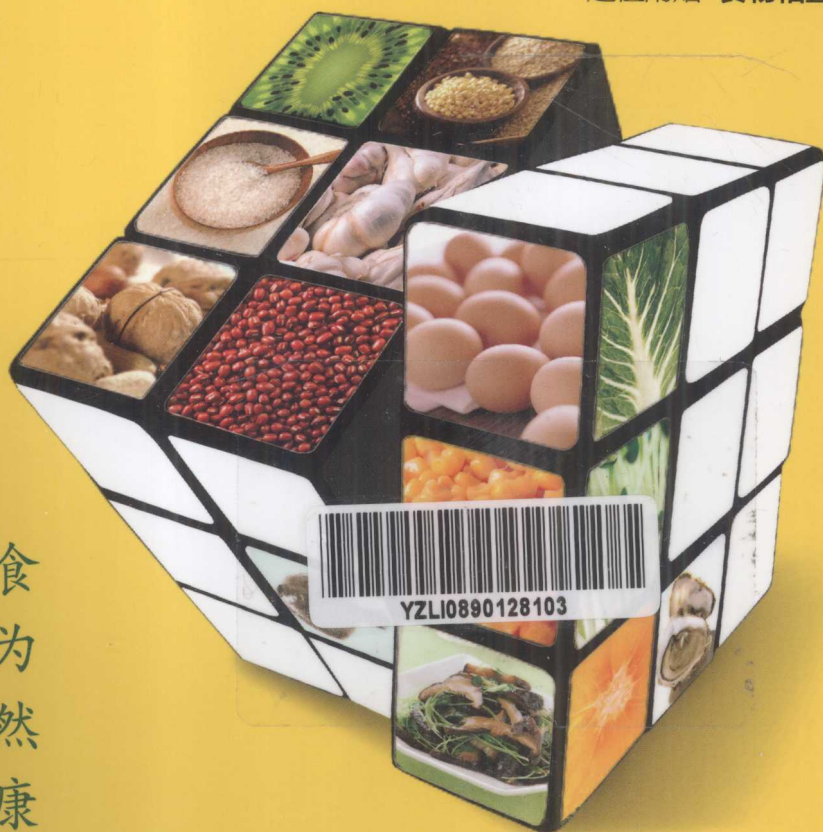
中国食品工业协会

营养指导工作委员会常务理事 国家高级公共营养师 **刘桂荣** 主编

汉竹 编著

食物养生全书

超值附赠 食物相宜相克彩色拉页



改变饮食
改变行为
崇尚自然
崇尚健康

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

凤凰汉竹

家家年年反复看的营养健康指南

图书在版编目 (CIP) 数据

食物养生全书 / 刘桂荣主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2011.7
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5345-8188-5

I. ①食… II. ①刘… III. ①食物养生—基本知识 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 118273 号



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

食物养生全书

主 编 刘桂荣
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 赵美蓉 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16 印 张 16 字 数 120 千字
版 次 2011年7月第1版 印 次 2011年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8188-5

定 价 39.80 元 (附赠食物相宜相克彩色拉页)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·健康爱家系列

食物养生全书



刘桂荣 主编

汉竹 编著



YZLI0890128103

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

凤凰汉竹





西方人有句很有意思的话：吃什么你就是什么（You are what you eat）。这句话听起来有些夸张，却生动地揭示出食物对人体的影响以及饮食的个性差异之大。

一日三餐，我们都会吃下各种各样的食物。

有些食物看似简单，却有全副武装的营养：维生素、蛋白质、碳水化合物、膳食纤维……

有些食物看似普通，却有令人惊叹的功效：香蕉改善抑郁，茄子软化血管，白菜利尿降血压，红薯护肤减肥……

有些食物虽然全身是宝，却不一定适合你：玉米虽好，不适合重度糖尿病患者；黄豆虽好，食积腹胀者就不能再吃了……

有些食物搭配适宜，则营养加倍，反之则不然：玉米和草莓同吃，可以润泽肌肤；草莓和红薯同吃，就会引起肠胃不适……

根据不同的季节，不同的体质、年龄、职业等，为父母、爱人、孩子选择相应正确的食物并进行最佳的营养搭配，是我们的追求。

全面解开食物养生密码，让我们用吃对食物来解决各种疾病的困扰！

目录

Contents



第一章

解开食物养生密码 11

五色食物养五脏 12

五味食物养五脏 13

食物四性——寒、凉、温、热··· 14

认识七大营养素的养生功效··· 15

水 15

蛋白质 15

碳水化合物 15

膳食纤维 16

脂肪 16

维生素 17

矿物质 18

第二章

纠正食物养生误区 21

最常见的食物搭配误区 22

进餐顺序错了也会有损健康··· 25

蔬果单一食材饮食禁忌 26

第三章

食材养生功效全解 29

谷物、豆及豆制品类

大米——强身好气色 30

玉米——抗癌保健明星 32

糯米——健脾胃强身体 34

小米——安眠健胃助消化 36

小麦——养心、益肾 37

燕麦——降脂减肥防贫血 38

黑米——补血明目防癌症 39

薏米——祛湿降压 40

红小豆——降脂消水肿 41

黄豆——补钙降糖补血 42

绿豆——清热祛火解毒 44

豌豆——抗菌消炎 46

黑豆——补肾养颜 47

豆腐——预防心血管疾病 48

蔬菜类

白菜——利尿降血压	49
圆白菜——消炎抗癌	50
油菜——增强机体免疫力	51
芹菜——通便减肥降血压	52
胡萝卜——明目抗癌	54
白萝卜——补钙助消化	56
菠菜——助消化防衰老	58
空心菜——降脂减肥	60
茼蒿——补血润肠消肿	61
青椒——增食欲促消化	62
土豆——健脾润肠	63
山药——养胃更益寿	64
红薯——护肤减肥	65
芋头——调整酸碱平衡	66
西红柿——护肤消脂	67
黄瓜——清热利尿更美容	68
苦瓜——开胃清火气	70
丝瓜——延缓皮肤老化	71
茄子——软化血管降血压	72
扁豆——预防贫血和便秘	73
莲藕——预防缺铁性贫血	74
韭菜——补肾壮阳	75
茭白——利尿祛湿	76
香菇——维生素宝库	77
草菇——解毒抗癌	78
平菇——滋补强身	79
金针菇——健脑益智	80
黑木耳——补血养颜	81
银耳——滋阴清肺	82

水果、坚果类

香蕉——改善抑郁	83
苹果——通便止泻	84
桃——补益气血	86
红枣——养血安神长寿果	88
菠萝——清热利尿	90
葡萄——护肤抗衰老	92
草莓——补血养颜佳品	93
荔枝——提高人体免疫力	94
樱桃——保护眼睛	95
梨——清热润肺	96
杨梅——和胃消食	97
杏——生津化痰	98
李子——补血助消化	99
橘子——调节血压	100



桂圆——补血安神	101
山楂——健胃消食	102
西瓜——消暑祛湿	103
荸荠——促进人体生长	104
柿子——补碘助消化	105
石榴——抑菌止泻	106
甘蔗——清洁口腔保护牙齿	107
猕猴桃——美容防癌	108
花生——健脑润肤	109
栗子——强筋骨，补肾脏	110
核桃——益智护肤	112
榛子——养护皮肤，保护眼睛	114
腰果——预防心脑血管疾病	115

禽肉、蛋类

羊肉——益寿补虚	116
牛肉——强筋健骨，滋养脾胃	118
猪肉——补肝肾，益气血	120
鸡肉——补虚损，健脾胃	122
鸭肉——保护心脏	124
鸽肉——养血养颜护肤	125
鹅肉——止咳疗疾	126
乌鸡——补虚劳，养身体	127
驴肉——通经活络补气血	128
鸡蛋——健脑护肝	129
鸭蛋——预防贫血	130

水产类

鲫鱼——健脑催乳好选择	131
鲤鱼——消肿补虚佳品	132
带鱼——防癌先锋	134
草鱼——保护血管	136
鲈鱼——补肝肾，益脾胃	137
泥鳅——延缓血管衰老	138
胖头鱼——健脑美容抗衰老	139
黄鱼——滋阴补血	140



鱿鱼——滋阴养胃	142
虾——保护血管，明目强身	143
螃蟹——抗结核，祛淤血	144
海参——滋补强身，防贫血	145
鳝鱼——补血健脑	146
甲鱼——壮阳补肾还养颜	147
墨鱼——补血壮阳	148
海蜇——降血压，防肿瘤	149
海带——预防贫血，消水肿	150

调味品类

植物油——软化血管	151
酱油——开胃助消化	152
葱——防治感冒，增强食欲	153
姜——驱寒防呕吐	154
大蒜——杀菌防血栓	155
醋——预防感冒助消化	156
胡椒——解油腻，增食欲	157
桂皮——暖胃活血	158

饮品类

牛奶——补钙，养护肠胃	159
酸奶——调节肠胃	160
豆浆——四季养生佳品	161
红茶——暖胃养胃防感冒	162
绿茶——杀菌减肥	163
啤酒——预防骨质疏松	164
白酒——扩张血管	165
葡萄酒——软化血管防癌症	166
咖啡——提神防辐射	167

第四章

食物调养， 摆脱疾病困扰 169

神经及心脑血管疾病

高血压	170
高脂血症	171
动脉硬化	172
冠心病	173

内分泌系统疾病

糖尿病	174
痛风	175
肥胖症	176

消化系统疾病

便秘	177
腹泻	178
消化不良	179
胃炎	180

眼耳鼻喉疾病

口腔溃疡	181
咽炎	182

呼吸系统疾病

感冒	183
哮喘	184

泌尿和生殖系统疾病

月经不调	185
痛经	186
阳痿	187

其他疾病

痔疮	188
乳腺增生	189

第五章

辨对体质巧养生..... 191

现代体质分类	192
阳虚体质	193
阴虚体质	194
血淤体质	195
痰湿体质	196
气郁体质	197

第六章

不同年龄食物养生有侧重.. 199

婴幼儿	200
儿童与青少年	201
中青年男性	202
中青年女性	203
孕产妇	204
哺乳妈妈	205
更年期女性	206
老年人	207

第七章

特定人群的食物养生..... 209

经常熬夜的“夜猫族”	210
长期在外就餐	211
为了应酬常饮酒	212
吸烟者	213
每天面对电脑	214
脑力劳动者	215
家有考生	216
身处污染环境	217



第八章

顺应时令, 四季养生各不同···219

- 春季养肝·····220
- 夏季养心·····222
- 秋季养肺·····224
- 冬季养肾·····226

第九章

不同餐次的食物养生·····229

中国营养学会推荐的三餐膳食

- 230
- 早餐吃好·····231
- 午餐吃饱·····232
- 晚餐吃少·····233
- 夜宵少热量·····234
- 加餐重营养·····235

第十章

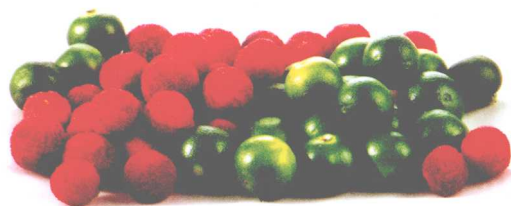
吃对食物更保健·····237

- 强筋壮骨·····238
- 清肝利胆·····239
- 健脾养胃·····240
- 清肺润肺·····241
- 补肾壮阳·····242
- 健脑益智·····243
- 养心安神·····244
- 缓解疲劳·····245

第十一章

吃出美丽容颜和窈窕身姿···247

- 光泽秀发·····248
- 延缓皮肤衰老·····249
- 美白祛斑·····250
- 明亮双目·····251
- 丰胸翘臀·····252
- 纤腰瘦腹·····253





第一章

解开食物养生密码

五色食物养五脏

传统中医根据五行学说，把人体分为“心、肝、脾、肺、肾”五脏，同时根据颜色和味道，分别将食物划为五类，因此产生了“五色入五脏”和“五味入五脏”的理论。

食物的颜色多种多样，这里所说的五色主要指红、绿、黄、白、黑五色。它们分别对应不同的脏腑，红色养心、绿色养肝、黄色养脾、白色养肺、黑色养肾。

五色	五脏	养生功效	推荐食物
红	心	红色食物可以增加食欲，刺激神经系统的兴奋性，还能养心，有助于减轻疲劳感 红色食物天生具有促进人体组织中的巨噬细胞活力的功能，巨噬细胞是感冒等致病微生物的“杀手”，其活力增强了，感冒病毒自然难以在人体内立足	牛肉、羊肉、猪肉、猪肝、红辣椒、红甜椒、胡萝卜、红苋菜、枸杞子、山楂、西红柿、西瓜、红苹果、红枣、柿子、草莓、南瓜、樱桃、李子、红小豆、红薯、葡萄、桑葚、红酒
绿	肝	绿色食物可以舒缓肝胆压力，调节肝胆功能，是养肝护肝的好选择 绿色果蔬中含有丰富的叶酸，叶酸可保护心脏。此外，绿色蔬菜也是钙元素的很好来源，吃“绿”被营养学家认为是最好的补钙途径之一	菠菜、空心菜、茼蒿、油菜、菜花、青椒、韭菜、葱、丝瓜、黄瓜、苦瓜、青豆、豌豆、芦笋、香瓜、番石榴、猕猴桃
黄	脾	黄色果蔬如橘子、黄豆、花生、杏等的优势在于富含两种维生素。维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾病发生；维生素D则有促进对钙、磷两种矿物质吸收的作用	薏米、燕麦、糙米、玉米、花生、韭黄、黄豆、柠檬、菠萝、香蕉、橙子、橘子、木瓜、枇杷、土豆
白	肺	白色食物具有润肺的功效，它们给人一种质洁、鲜嫩的感觉，常食之对调节视觉和安定情绪有一定作用。对预防高血压、心脏病也大有益处	鸡肉、鱼肉、大米、糯米、山药、莲藕、莲子、面粉、杏仁、冬瓜、竹笋、茭白、金针菇、豆腐、豆浆、牛奶、梨、荔枝、柚子、银耳、白萝卜
黑	肾	黑色食物大都具有补肾的功效。通常黑色食物富含丰富的氨基酸和矿物质，有补肾、养血、润肤的功效。而且此类食物营养成分齐全，质优量多。以黑芝麻为例，含17种氨基酸、14种微量元素和维生素；还可明显减少动脉硬化、冠心病、中风等疾病的发生概率	黑米、黑芝麻、黑木耳、黑豆、海带、香菇、黑枣、牛蒡、海苔、豆豉、乌梅、酱油、米醋

五味食物养五脏

食物的甘、酸、苦、辛、咸，实际就是食物的五种味道，此外还有淡味、涩味，习惯上把淡附于甘味，把涩附于咸味。

五味入口，各有所归，食物由于五味不同而各归其经。《黄帝内经》云：“五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入。”

五味	五脏	养生功效	推荐食物
苦	心	苦味具有清热、降火、解毒、除烦的功能，而且具有抗菌、抗病毒和消炎的作用，但不能过多食用，否则容易引起消化不良	百合、香椿、苦瓜、蒲公英、杏仁、金银花、茶叶
酸	肝	酸味有生津养阴、收敛止汗、开胃助消化的功效，能增进食欲、健脾开胃、增强肝脏的功能，可以提高钙、磷的吸收率，但是如果过多食用会伤及筋骨	橙子、柠檬、橄榄、山楂、荔枝、芒果、葡萄、柚子、橘子、醋、乌梅、杏
甘	脾	甘味有补益强壮作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚者都比较适宜，还能消除肌肉紧张和解毒。糖尿病患者要少食或不食，过多食用容易发胖	桃、薏米、丝瓜、黄瓜、白菜、芹菜、山药、甘蔗、苹果、西瓜、冰糖、蜂蜜、红枣
辛	肺	辛味有舒筋活血、发散风寒的功效，能促进胃肠蠕动，增强消化液分泌，提高淀粉酶的活性；促进血液循环和新陈代谢，但过多食用容易伤及津液、导致上火	白萝卜、葱、生姜、辣椒、胡椒、砂仁、桂皮、白酒、药酒
咸	肾	咸味有润肠通便、消肿解毒、补肾强身的功效，凡结核、痞块、便秘者宜食之，但过多食用会导致高血压、血液凝滞等症状	苋菜、紫菜、海参、海带、海蜇、蟹肉、蛤蜊、螺蛳、鸭肉、猪肉

一日三餐除了注意食物的搭配外，食物的颜色也要丰富。



食物四性——寒、凉、温、热

食物的四性，就是指食物的寒、凉、温、热四种性质。另外，大多数食物的性质介于寒凉和温热之间，属于性质平和的平性食物。《神农本草经》记载：“疗寒以热药，疗热以寒药。”说的就是不同性味的食物也有着不同的功效。

四性	养生功效	推荐食物
寒	有清热、泻火、生津、解暑、解毒之功效，适合阳气旺盛、偏热体质或热证	柚子、柿子、猕猴桃、火龙果、甜瓜、甘蔗、香蕉、绿豆、芹菜、苦瓜、西红柿、竹笋、白菜、空心菜、芦笋、紫菜、海带、螺蛳、鸭肉等
凉	有清热、生津、解暑之功效，适合阳气旺盛、偏热体质或热证	西瓜、梨、橙子、草莓、荞麦、黄瓜、莲藕、苋菜、茭白、橘子、绿豆芽、茄子、芥菜、丝瓜、冬瓜、白萝卜、莴笋、油菜、兔肉等
温	有温中、散寒、补阳、暖胃之功效，适合偏寒体质、阳虚畏寒或寒凉病症	杏、桃、樱桃、荔枝、金橘、山楂、杨梅、核桃、桃仁、杏仁、芝麻、栗子、生姜、葱白、茴香、香菜、韭菜、南瓜、油菜、羊肉、狗肉、鸡肉、雀肉、虾、鳊鱼、鲢鱼等
热	有温中、散寒、补阳、暖胃之功效，适合偏寒体质、阳虚畏寒或寒凉病症	胡椒、啤酒、白酒等
平	有开胃健脾、强壮补虚的功效，一般体质及寒凉、热性病症的人都可食用	苹果、大麦、葡萄、苋菜、紫菜、豌豆、红小豆、黑豆、黑木耳、牛奶、鸡蛋、芋头、山药、红薯、土豆、金针菇、海蜇、李子、蛤蜊、猪肉、香蕉、酱油



食用红薯不宜过量，
气滞食积者应慎食。

储存土豆时与苹果
同放，可防止
土豆长芽。

认识七大营养素的养生功效

水

水是人体构造的主要成分，是保持每个细胞外形及构成每一种液体所必需的物质，也是人体中含量最多的成分。水摄入不足或丢失过多，都可引起体内失水。重度缺水可引起脱水；若水摄入量超过肾脏排出的能力，可引起体内水过多，甚至会引起水中毒。

成年人每天需要补充6~8杯水，以维持人体正常的循环和排泄功能，而且充足的水还能刺激肠胃蠕动，避免出现便秘的情况。

蛋白质

蛋白质是人体组织的主要组成成分，是维持人体生长发育、修补人体组织的基本物质，也是人体激素的主要原料。它可以维持肌体正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送，并且提供生命活动的能量。

含蛋白质多的食物包括：牲畜的奶，如牛奶、羊奶等；畜肉，如牛、羊、猪、狗肉等；禽肉，如鸡、鸭、鹅、鹌鹑等；蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等；以及鱼、虾、蟹等；还有豆类，包括黄豆、青豆和黑豆等，其中以黄豆的营养价值最高；此外像芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等坚果类的蛋白质含量均较高。

不同食物中蛋白质的构成成分（氨基酸）各不相同，所以将不同种类的食物进行搭配，比如谷类和豆类组合，可以提高所摄入蛋白质的价值。

碳水化合物

碳水化合物是人体最主要的热量供应者，如果碳水化合物摄入不足，将导致全身无力、疲乏、血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等。严重者会导致低血糖昏迷。如果碳水化合物摄入过多时，就会转化成脂肪贮存于体内，使人过于肥胖而导致各类疾病如高脂血症、糖尿病等。

碳水化合物的主要食物来源有：蔗糖；谷物，如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等；水果，如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等；蔬菜，如胡萝卜、土豆；坚果等。

这些食物含有丰富的碳水化合物，每周吃1~2次最合理。

