

shiwentbooks

畅销十年的营养保健经典

合理安全的饮食可以使你摄取足够的营养，从而帮助你预防、治疗各种疾病及失调症

最新实用家庭食疗保健手册

营养治病

武文慧 等著



什么食物可以预防疾病？生病时该吃什么食物？



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

最新实用家庭食疗保健手册

营养治病

武文慧 等著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

□中国大陆中文简体字版出版© 2011 中央编译出版社
□全球著作权权益为世文出版(中国)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

营养治病/武文慧主编.—北京:中央编译出版社,2011.1
ISBN 978-7-80109-515-2

I.①营… II.①武… III.①营养卫生—基本知识 ②饮食卫生—
基本知识 IV.①R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 084133 号

营养治病 武文慧等著

出版人:和 龔

责任编辑:董经纬

责任印制:尹 珺

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(邮编:100032)

电 话:(010)66509360(总编室) (010)66509112(编辑部)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)
(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售)

网 址:www.cctpbook.com

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

成品尺寸:145 毫米×210 毫米

版 次:2011 年 1 月北京第 3 版

印 次:2011 年 1 月第 1 次印刷

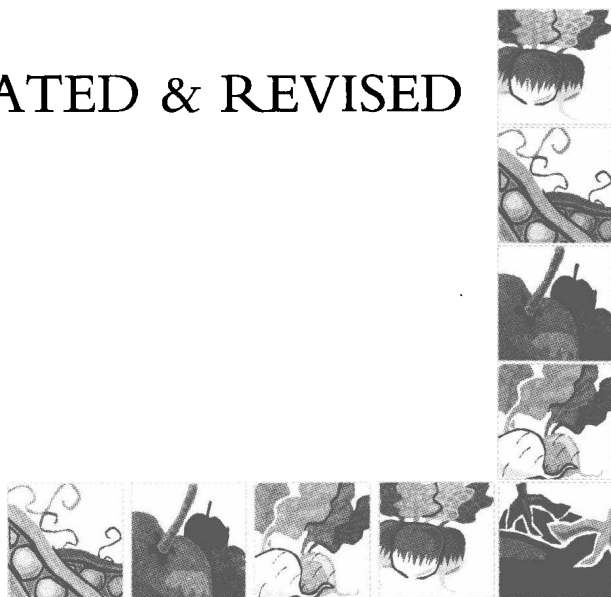
定 价:32.00 元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

2011 最 新 版 本

营养治病

2011 UPDATED & REVISED



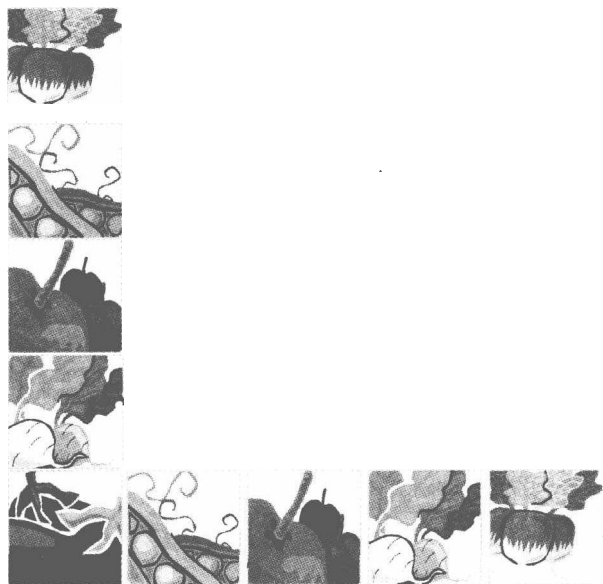
Copyright © 2011 by SHIWENBOOKS (CHINA) CO.,LIMITED.

Cover Copyright © 2011 by SHIWENBOOKS (CHINA) CO.,LIMITED.

Cover design by SHIWENBOOKS (CHINA) CO.,LIMITED.

Editing and internal design by SHIWENBOOKS (CHINA) CO.,LIMITED.

All rights reserved.



声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确,并且是最新信息,但是医学知识是不断更新的,而且在具体环境中的应用还取决于诸多因素,所以读者应经常咨询有执业资格的医疗专家。

本书的内容绝不能作为专业医疗建议的替代,在采用本书的信息前应先咨询专业医护人员。无论是作者还是出版者都不能对书中出现的错误和疏漏,或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺!

如果你希望身体强健 你一定需要这本书

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。

世界卫生组织公布已经发现铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、镍、锡、硅、矾和氟是人体必需的 14 种微量元素。它们在人体的含量以毫克,甚至微克来计算,但却发挥着巨大的生化作用。它们不但能维护身体健康,而且调节机体代谢和促进生长发育,一旦缺乏或临界缺乏便会使人体生命系统的正常运作发生障碍。

所以本书首先想告诉读者的是,当你生病后,在医生为你用医药治疗的同时,你最好能配合以饮食、生活调理,对症用以食疗,若日常饮食无法全面补充维生素和矿物质等营养素,可请教





医生适当补充现成制剂。以此来辅助药物及手术治疗,对疾病恢复将大有益处,有时还会取得事半功倍的效果。

现代医学研究表明,目前危害健康的大多数慢性疾病其发生发展都与患者的生活方式、饮食习惯和生活态度、行为有着密切关系,若能纠正生活中不利于健康的因素,疾病便很难光顾你的机体。

本书更想做的是通过介绍营养、饮食与疾病的关系及不合理的饮食、生活习惯的危害,从而使读者建立正确的健康观念,养成合理饮食习惯,力求让大家能在日常生活中杜绝某些疾病的发生。

21 世纪备受关注的是“亚健康”这个新概念以及它的研究。对于健康的标准历来是以“有无疾病”来定论的。但世界卫生组织认为其真正的健康标准,应该包含没有疾病、没虚弱状态,且心理和社会适应方面能做到大多数情况下自我感觉不错。国外有研究表明,现代社会符合这一健





康标准者只占人群总数的 15%左右,而人群中已被确诊为属于不健康状态的患病者也仅占 15%左右。处于健康与有病两者之间过渡状态的那一部分人,则属于亚健康状态。这一阶段人群,可有轻度身心失调、潜临床状态和前临床状态几种不同健康程度表现。在亚健康的各个阶段中均有着轻重不同的自身不适表现。亚健康各阶段的关系就像一列互相衔接的列车一样,从健康逐渐驶向疾病。“生命列车”一旦启动,往往依着惯性直向前行,当进入不健康状态后,多半有去无回。因为除感冒、感染、营养不良等少数病变外,医学对当今绝大多数疾病特别是严重威胁健康和生存的各种慢性疾病并无根治之法,能做的只是有所控制或缓解。所以对每个人来说,不应等到疾病发生后,把过高的奢望寄托于医学和医生,而是应充分发挥你自身保持健康的潜能,通过营养、保健、生活调理,将你的“生命列车”从潜临床状态驶回到健康状态。

需要指出的是,如果你意识到需用某种营养





素的制剂来改变你的不良状态时,一定要在医生的指导下服用,否则应用不恰当,反倒会适得其反。

本书自 2001 年底出版以来,因其内容深入浅出、通俗易懂,使用性强而备受广大读者的欢迎,被誉为现代家庭食物营养保健的实用圣典,至今仍热销不衰。但同时市场上也出现了多种版本的盗版书。给广大信赖本书的读者带来不少的伤害,为此我们本着对读者负责的原则对本书进行了必要修订和增补,并委托中央编译出版社重版发行,以期不负广大读者对我们的支持和信赖,同时也希望读者珍惜自己的健康,辨别真伪,购买正版图书,盗版图书有害你的健康。希望每个读者都能自己掌握健康的主动权,使自己的身体强健,充满活力。

参加本书编写的有武文慧、高喜源、朱德礼、黄爱民等,感谢他们为我们的健康所做出的贡献。

百世文库·健康今典



目录

contents



第一部分

常见疾病的营养治疗

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 白内障 / 2 | 17. 胰腺炎 / 135 |
| 2. 口腔溃疡 / 8 | 18. 腕管综合征 / 143 |
| 3. 口臭 / 15 | 19. 痛风 / 149 |
| 4. 牙及牙周病 / 22 | 20. 肥胖症 / 155 |
| 5. 脱发 / 31 | 21. 高脂血症 / 163 |
| 6. 感冒 / 40 | 22. 中风 / 173 |
| 7. 偏头痛 / 48 | 23. 冠心病 / 184 |
| 8. 失眠 / 54 | 24. 高血压病 / 196 |
| 9. 哮喘 / 61 | 25. 肾结石 / 205 |
| 10. 贫血症 / 71 | 26. 膀胱炎 / 212 |
| 11. 便秘 / 80 | 27. 前列腺肥大 / 218 |
| 12. 慢性腹泻 / 89 | 28. 阳痿 / 224 |
| 13. 消化不良 / 97 | 29. 痛经 / 232 |
| 14. 消化性溃疡 / 105 | 30. 经前期综合征 / 241 |
| 15. 胆结石 / 114 | 31. 更年期综合征 / 249 |
| 16. 糖尿病 / 124 | 32. 记忆力减退 / 259 |



33.老年痴呆症 / 270

34.骨质疏松症 / 277

35.痤疮 / 290

36.牛皮癣 / 298

37.湿疹 / 306

38.癌症 / 312

第二部分

营养素的保健作用及食物来源

维生素 A / 336

维生素 B₁ / 337

维生素 B₂ / 339

烟酸 / 340

泛酸 / 342

维生素 B₆ / 343

维生素 B₁₂ / 345

生物素 / 346

胆碱 / 347

叶酸 / 349

肌醇 / 350

维生素 C / 351

维生素 D / 353

维生素 E / 354

维生素 K / 356

维生素 P / 357

钙 / 358

镁 / 360

铬 / 361

铜 / 363

碘 / 364

铁 / 365



锰 / 367	赖氨酸 / 378
磷 / 368	精氨酸 / 379
钾 / 369	鸟氨酸 / 380
锌 / 371	甲硫氨酸 / 381
硒 / 373	天冬酰胺酸 / 382
钠 / 374	半胱氨酸 / 382
色氨酸 / 375	胱氨酸 / 383
苯丙氨酸 / 376	甘氨酸 / 384
DL-苯丙氨酸 / 377	酪氨酸 / 385

第三部分

天然食物的营养成分及药效

粳米 / 388	薏米 / 393
糯米 / 389	荞麦 / 394
黑米 / 390	小米 / 395
小麦 / 391	大豆 / 396
玉米 / 392	豆腐 / 397



- | | |
|-----------|-----------|
| 蚕豆 / 398 | 马铃薯 / 419 |
| 豌豆 / 399 | 山药 / 420 |
| 绿豆 / 400 | 冬瓜 / 420 |
| 赤小豆 / 401 | 丝瓜 / 421 |
| 刀豆 / 402 | 黄瓜 / 422 |
| 扁豆 / 403 | 苦瓜 / 423 |
| 芹菜 / 404 | 南瓜 / 425 |
| 卷心菜 / 405 | 西红柿 / 426 |
| 菠菜 / 407 | 茄子 / 427 |
| 竹笋 / 408 | 蘑菇 / 428 |
| 洋葱 / 409 | 香菇 / 429 |
| 韭菜 / 410 | 猴头菇 / 430 |
| 莴笋 / 411 | 金针菇 / 431 |
| 茭白 / 412 | 草菇 / 431 |
| 辣椒 / 413 | 鲜菇 / 432 |
| 萝卜 / 414 | 平菇 / 433 |
| 胡萝卜 / 415 | 黑木耳 / 434 |
| 藕 / 416 | 银耳 / 435 |
| 百合 / 417 | 海带 / 436 |
| 红薯 / 418 | 紫菜 / 437 |

荔枝 / 438

大枣 / 439

桂圆 / 440

栗子 / 441

山楂 / 442

核桃 / 443

松子 / 444

石榴 / 444

杨梅 / 445

樱桃 / 446

桃 / 447

杏及杏仁 / 448

葡萄 / 449

梅 / 450

李 / 451

菠萝 / 452

苹果 / 453

橙子 / 454

橘 / 455

柠檬 / 456

草莓 / 457

梨 / 458

香蕉 / 459

西瓜 / 460

甜瓜 / 461

花生 / 461

莲子 / 462

甘蔗 / 463

猪肉 / 464

猪蹄 / 465

猪肝 / 466

猪皮 / 467

牛肉 / 468

羊肉 / 468

兔肉 / 469

驴肉 / 470

鸡肉 / 471

鸡蛋 / 472

鸭肉 / 473

鹅肉 / 474



- | | |
|-----------|------------|
| 鹌鹑 / 474 | 银鱼 / 491 |
| 鹌鹑蛋 / 475 | 虾 / 491 |
| 鸽肉 / 476 | 河蟹 / 492 |
| 鸽蛋 / 477 | 食盐 / 493 |
| 鲤鱼 / 478 | 酱油 / 494 |
| 鲫鱼 / 478 | 醋 / 495 |
| 青鱼 / 479 | 酒 / 496 |
| 鲢鱼 / 480 | 八角茴香 / 497 |
| 草鱼 / 481 | 花椒 / 497 |
| 桂鱼 / 481 | 胡椒 / 498 |
| 带鱼 / 482 | 白糖 / 499 |
| 黄花鱼 / 483 | 红糖 / 500 |
| 乌贼鱼 / 484 | 冰糖 / 501 |
| 鳝鱼 / 485 | 蜂蜜 / 501 |
| 甲鱼 / 486 | 茶叶 / 503 |
| 海蜇 / 487 | 芝麻 / 504 |
| 鲍鱼 / 487 | 葵花子油 / 505 |
| 海参 / 488 | 菜籽油 / 506 |
| 鳗鲡 / 489 | 花生油 / 506 |
| 乌龟 / 490 | 大豆油 / 507 |



葱 / 508

姜 / 509

蒜 / 510

第四部分

药草功效及食疗建议

人参 / 512

党参 / 515

太子参 / 517

黄芪 / 518

黄精 / 521

白术 / 524

山药 / 526

熟地 / 528

何首乌 / 530

当归 / 533

阿胶 / 535

枸杞子 / 537

白芍 / 541

桂圆肉 / 542

冬虫夏草 / 545

麦冬 / 547

天冬 / 548

玉竹 / 550

沙参 / 553

百合 / 554

灵芝 / 556

女贞子 / 558

补骨脂 / 560

杜仲 / 561

肉苁蓉 / 563

巴戟天 / 565



淫羊藿 / 566

菟丝子 / 567

山萸肉 / 569

五味子 / 570

附子 / 572

续断 / 574

茯苓 / 576

薏米 / 578

第五部分

合理饮食建议

基本饮食原则 / 585

素食疗法原则 / 588

低脂肪饮食 / 588

高纤维饮食 / 588

无糖饮食 / 589

高蛋白饮食和低蛋白饮食 / 589

低嘌呤饮食 / 590

糖尿病饮食 / 590

碱性饮食 / 592

第六部分

日常保健食谱

粥类 / 594

羹汤类 / 613