

健康饮食小百科

生活中看似一些极普通的食物，却能给我们的健康带来无尽的好处，醋就是这样的佳品。

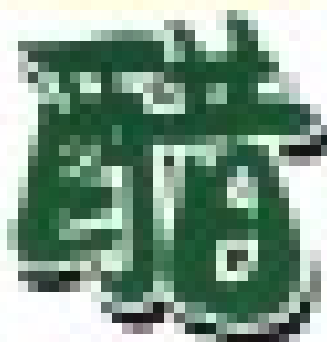
醋的食性与保健功效

30分钟告别对健康饮食的无知

若兰 编著



中国纺织出版社



食性



保健功效

加分钟告诉你对健康饮食的无知

中国居民膳食指南(2016)



健康饮食小百科

醋的食性与 保健功效

30分钟告别对健康饮食的无知

若兰 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

醋的食性与保健功效/若兰编著. —北京:中国纺织出版社, 2005.1

ISBN 7-5064-3135-1/TS·1872

I. 醋… II. 若… III. 食用醋-基本知识
IV. TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103121 号

责任编辑:王学军 加工编辑:方博昌
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010—64160816
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:10.75
字数:230 千字 印数:1—6000 定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

醋是家庭常见的调味品。醋除了调味以外,还有保健和医疗作用。食用醋中含有丰富的氨基酸、乳酸、甘油、醋酸、琥珀酸等有机成分,能使食物中所含的钙、锌、铁、磷等无机物溶解出来,从而提高食物的营养价值。醋能降低脂肪类物质被人体吸收后产生的副作用,并保持某些维生素的有效成分。醋还可使某些人体内已硬化的血管得到软化,并降低血压。醋在发酵过程中,微生物繁殖可产生多种 B 族维生素,并将原料蛋白质分解为各种氨基酸;醋还含有少量酒精,与有机酸结合为多种芳香物质。食用醋富有解毒及促进新陈代谢的功能,从而减少肝脏发病率,还能激活人体细胞,并使血管扩张,增强皮肤光滑细嫩,永葆青春。

近些年来,一股以醋保健的时尚悄然在一些家庭开始流行,食用醋的花样也变得令人目不暇接。家庭较为常见的食用醋方法是在开水、饮料中加适量的醋,变为醋茶、醋饮料。还有不少家庭常在室内熏烧醋以防感冒

的发生;洗手洗脚时加适量的醋,也能起到消毒抑菌、增强人体免疫机能的作用。

醋的保健成本较低,食用起来也很方便,适用人群较广泛,实用性强,效果明显,是一种值得大力提倡和推广的保健品,愿醋保健造福千家万户。

编 者

2004 年 11 月

目 录



第一章 醋的食性与保健功能·····	1
一、概述·····	1
二、醋的类别·····	6
三、醋的选择与保管·····	12
四、醋的生活使用·····	15
五、醋的医疗保健功能·····	18
六、典型的醋蛋疗法·····	40
第二章 健康醋味美食·····	47
一、食用醋新风尚·····	47
二、醋味美食·····	49
三、醋味汤·····	78
四、其他醋味食品·····	80
五、饮用营养保健醋·····	93
第三章 醋疗便方·····	107
一、感冒·····	107

二、咳嗽	110
三、胃脘痛	115
四、腹胀痛	120
五、泄泻	123
六、痢疾	129
七、霍乱	135
八、消化不良	136
九、便秘	137
十、呕吐	139
十一、呕血	142
十二、呃逆	144
十三、肺结核	146
十四、肺脓肿	148
十五、肝炎	150
十六、肝硬化	156
十七、疟疾	157
十八、小儿疾病	160
十九、头痛	173
二十、眩晕	175
二十一、冠心病	175
二十二、高血压	178
二十三、中风	182
二十四、癫痫	185

二十五、糖尿病	186
二十六、肥胖病	187
二十七、甲状腺机能亢进症	189
二十八、泌尿系感染	191
二十九、肾炎	193
三十、阳痿	195
三十一、失眠	196
三十二、解毒	199
三十三、坐骨神经痛	200
三十四、肋间神经痛	201
三十五、关节痛等	202
三十六、疖子	205
三十七、外疔	208
三十八、脓疮	212
三十九、其他疮疡醋疗方	213
四十、丹毒	215
四十一、颈淋巴结结核	217
四十二、急性乳腺炎	219
四十三、急性阑尾炎	222
四十四、疝气	223
四十五、痔疮	225
四十六、脱肛	227
四十七、烫烧伤	229

四十八、冻疮	231
四十九、虫蛇蜇咬伤	232
五十、颈肩痛	234
五十一、骨结核	236
五十二、骨髓炎	237
五十三、腰肌劳损	239
五十四、腰椎间盘突出症	240
五十五、骨质增生	242
五十六、跌打损伤	245
五十七、骨折	248
五十八、湿疹	250
五十九、神经性皮炎	252
六十、荨麻疹	254
六十一、疣	255
六十二、带状疱疹	257
六十三、癣	259
六十四、牛皮癣	266
六十五、脱发	268
六十六、脚汗过多、过臭	270
六十七、腋臭	271
六十八、痛经	273
六十九、白带异常	275
七十、闭经	278

七十一、月经不调	280
七十二、崩漏	281
七十三、滴虫性阴道炎	284
七十四、妊娠呕吐	286
七十五、其他妇科疾病	287
七十六、五官科疾病	293
七十七、各种癌症	302
 第四章 食用醋美容	 307
一、食用醋的美容功效	307
二、喝醋美肤	309
三、消除褐斑	311
四、去青春痘	314
五、食用醋护发	316
六、食用醋排毒美容	317
七、醋浴美肤	320
 附录 生活妙用醋	 323

第一章 醋的食性与保健功能

一、概述

“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。在经历了“非典”的恐慌之后，醋的各种保健功能再度受到理论界的重视。

醋到底是什么时候出现的呢？调查各种记载，可以发现它大约出现在 3500 年前，它不仅用来作为调味料，也常常使用在治疗疾病上。

在发现醋对人体有益后，便被大量制造，并广泛利用在烹饪方面。后来，醋与盐并列为烹调料理中的两大调味料。它是以米、麦、高粱、玉米等谷物酿制而成的含有醋酸的液体，古代称之为醴、酢、苦酒、米醋等。现在常见的米醋、陈醋是由米、麦、高粱等酿制而成，有一定色度，气味芳香，内含 1%~4% 的醋酸、乳酸、葡萄糖、氨基酸、芳香酯类、B 族维生素、钙、磷、铁等元素，营养丰富。食用醋的使用在我国有悠久的历史，中国是世界上用谷物酿醋最早的国家之一。醋的酿造稍晚于酒，在公元前 3 世纪已经有了醋的文字记载，到春秋战国时就有专门的酿醋作坊了。据《史记》记载：“通邑大都，醢酱千甔。”在 2400 多年前的《论语》里也有关于醋的记载，但那时的醋还是比较贵重的调味料，直到汉代才开始普遍生产。据东汉时期的著作《四民月令》



中记载：“四月四日可作酢，五月五日也可作酢。”差不多从这时起，醋已成了人民生活“开门七件事”之一了。

南北朝时期醋的生产有了很大的发展，酿造工艺更趋完善，食用醋的产量和销量都很大，进一步推动了酿醋技术的不断发展。北魏时贾思勰所著的《齐民要术》一书中，系统地介绍了我国古代劳动人民制醋的经验和技术成就。书中收录了 22 种制醋方法，其中有些方法一直沿用至今，并传至国外。

有关食用醋的药用，在我国古代医书中已有论述。最早的记载出现于 1973 年湖南长沙马王堆 3 号墓出土的医学帛书，其中具有很高历史价值的《五十二病方》，是迄今已发现的最古医方。书中记述治疗癫痫、尿闭、疝气、痔疮、痢、癣、白癫风、烧伤、狗咬伤等疾病的处方中已开始使用醋，说明当时医家已认识到醋有清热、解毒、疗疮、利尿等功效了。

东汉张仲景在《伤寒论》、《金匱要略》等著作中，就有“少阴病，咽喉生疮，不能言语，声不出者，苦酒汤主之”的记述；其用醋浸泡一宿的乌梅制作的乌梅丸，经过 1800 多年历史的考验，至今还被用来治疗蛔虫病。这些都对后来以醋作药用的发展过程起了推动作用。后来在晋、隋、唐、宋、元、明、清各朝代的医药学著作中，都有关于以醋作药用的记载。古代中医推崇用醋治疗气痹、黄肿、鼓胀、便秘、尿血、痔漏、胎死腹中、心绞痛及狐臭、痢疽、恶疮脓血、疥癣、鼻塞诸症。这为现代人对醋的药用研究，提供了较丰富的历史资料。

在国外酿醋也有悠久的历史。古今中外人民都对食用醋的保健功能有所认识。例如西方医学的奠基人、希腊的希波克拉底医师(公元前 460 ~ 前 377 年)就很赞赏食用醋的医疗作用，并

对呼吸器官的疾病、疹癬、狂犬咬伤等疾病使用醋进行治疗有一定的论述。在比希波克拉底还早的西方医书上,曾记载使用醋治疗耳朵疾病、用木炭和醋混合治疗皮肤病的方法,说明西方人也是很早就将醋用于治疗疾病了。《圣经》中还有食用醋能减轻疾病的记载。

在美国有一个佛蒙特地区,是美国比较有名的长寿区。科学家为了了解长寿的秘密,都纷纷以长寿区的饮食生活为中心,进行各种科学调查。在该地区搞研究的加比斯医生所著《佛蒙特的民间疗法》一书中提出的食用以蜂蜜、海藻和苹果醋混合制成的饮料的保健方法,被誉为佛蒙特健康法,迅速普及到美国全国。他认为,当地人因充分地摄取这种混合饮料,故得以长寿。

18~19世纪时,欧洲出现了一种习惯:旅行中必备醋,饮水之前必先滴醋,以醋为杀菌剂进行消毒,然后才饮用。有时为了预防传染病,甚至把面包浸在醋中然后再吃,或是以此面包作揩口鼻之用。

食用醋在日本亦有悠久的历史。日本人对食用醋的保健功能十分重视,而且对食用醋的研究也十分深入。据日本学者泷野吉雄介绍,醋和食盐一样都是自古即被采用的调味品。在日本作为寿司和凉拌菜材料的醋,和每个人的关系都极为密切,而且随着科学研究的深入,正不断扩大其在保健方面的应用。

日本民间有长寿十训,其中“少盐多醋”被列为第二条。日本有人总结醋有四大保健功效:一是降血压,防止动脉硬化;二是杀菌;三是防止和消除疲劳;四是滋润皮肤。

我国营养学家研究发现:食用醋中含有20多种氨基酸和16种有机酸,有促进糖类代谢,消除疲劳,降低胆固醇,防止动脉硬

化等作用。

实验证明,一般细菌在高浓度醋中 10 分钟即死亡,130 分钟则可杀死能引起食物中毒的大多数细菌,用醋水溶液可洗净蔬菜水果上残留的农药和放射性尘埃。检测结果表明,醋还可保护蔬菜中所含维生素在烹调中免遭碱性介质和氧化破坏。

人要保持健康,身体就必须维持着弱碱性。但是,一般所谓的美味食物却有不少是酸性的。如果保持以动物性蛋白质和脂肪为中心的饮食习惯,那么体液当然会造成酸性的。

醋因为是酸的,所以不少人会误解为吃太多的醋对身体不好。其实所谓的酸性食品或碱性食品,是由进入体内后使血液变成酸性或碱性而定,并不是指嘴巴尝起来酸就是酸性的。

而醋是一种能使身体变成碱性的强碱性食品,所以是保持身体健康所不可或缺的。

我国日益庞大的老年人队伍中骨质疏松症患者逐渐增多,这种现象已引起医学家的高度重视,而补钙则成为当务之急。食用醋最重要的保健作用恰好在于有利于身体对钙的吸收。

众所周知,人体中的钙有 99% 以钙盐形式存在于骨骼之中,只有 1% 的钙以结合或游离的离子状态存在于软组织、细胞外液和血液中。食用醋的作用即在于把食物中的不溶性钙转化为可溶性钙,从而提高了消化道中可溶性钙的浓度,进而加快钙的吸收。

有人为了补钙而喜食骨头汤。广东中山医科大学临床营养工作者对骨头汤进行的测定表明,用高压锅煮半小时到 2 小时的骨头汤,其熬出的钙远不足 100 克牛奶的含钙量高。但如在炖骨头汤时加一些醋,则汤中所含钙量可增加 10 倍。

经常食用醋还具有美容作用,这也是近几年的重要发现。现在已把醋用于防皱、美容、护发、减肥等方面。常食用醋能增强人体皮肤细胞的代谢功能,延缓皮肤老化,并逐渐消除皮肤的色斑沉着。古埃及绝代美女克立佩翠的美容秘方就是每天饮用一小杯溶解有珍珠的醋(珍珠醋)。最近美国专家提出,食用醋中所含的氨基酸,不但可以分解体内脂肪,而且还可促进糖类、蛋白质等新陈代谢的顺利进行,因此可起到良好的减肥效果。

我们总结出醋的十大保健功效:

(1)消除疲劳。丰富的有机酸能促进糖类代谢,分解造成体内疲劳的物质,消除人的倦怠感。

(2)平衡血液酸碱度。醋虽然是酸味,但却是碱性食品,它能起到维持体液酸碱平衡的作用。

(3)帮助消化。在摄取过多的鱼、肉、精白米、面包等食物后,喝点醋能起到助消化的作用,醋含有挥发性物质及氨基酸等,能刺激大脑神经中枢,使消化器官分泌大量消化液,增强消化功能。

(4)预防衰老。醋能软化血管、抑制和降低人体衰老过程中氧化脂质的形成,减少老年斑的产生。

(5)扩张血管。醋能降低血压,防止心血管疾病,也能降低尿糖含量,预防糖尿病。

(6)增强肾功能。醋能利尿,预防便秘,防治肾结石、胆结石、膀胱结石等疾病。

(7)增强肝脏功能。醋中所含的醋酸、氨基酸、乳酸等丰富的营养物质能提高肝功能。

(8)提高肠胃的杀菌力。醋有很强的杀菌效果,能杀死葡萄

球菌、大肠杆菌、噬盐菌、痢疾杆菌等。

(9)美容护肤。醋中所含的醋酸、乳酸、氨基酸、甘油和醛类化合物能促进血液循环,使人皮肤光滑。

(10)预防肥胖。醋中的氨基酸可分解体内过多的脂肪,减肥效果不错。

所以,把“少盐多醋”进一步提上我们的饮食日程安排,让我们更健康。

当然,提倡“少盐多醋”,并不是说要整天像喝水一样去喝醋,就像盐和糖一样,没有了不行,吃多了也不行。专家在肯定醋有较高的营养保健作用的同时,也着重指出:一定要科学食用醋、科学用醋。

普通食用醋,日常食用不可过量。资料显示,成人每天可食用 20~40 毫升,当然这也因醋的浓度不同,不可一概而论。醋中醋酸一般含量为 0.1%~0.5%,而果醋饮料的醋酸含量更是非常低,所以可适量多饮。用醋治疾应坚持科学态度,要适量,不要急于求成。有些人,如胃病、十二指肠溃疡、肾病病人和服药病人均不宜吃醋。因人适量,辨证用醋,这才是符合饮食卫生的。

为保健而食用醋不能从老年才开始,而是要从中青年就开始。

二、醋的类别

为了科学用醋,我们首先来了解一下食用醋酿造工艺。我国食用醋的品种较多。由于酿制原料和工艺的不同,醋的风味