

【新概念健康红宝书】

【健康养生知识精华】

饮食养生经

主编/郭成



JIANKANG HONGBAOSHU
YINSHIYANG
SHENGJING

中外名人的养生经验
历代传诵的健康格言
百岁老人的亲身体会
著名专家的健康忠告

海南出版社

新概念健康红宝书

饮食养生经

主编/郭成



海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食养生经/郭成主编. —海口:海南出版社,2004.9

(新概念健康红宝书)

ISBN 7-5443-1266-6

I. 饮... II. 郭... III. 食物养生—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 099186 号

主 编:郭 成

责任编辑:欧大伟

装帧设计:德雅工作室

版式设计:张敏

责任校对:陈九星

印刷装订:北京京丰印刷厂

海南出版社:出版发行

地址:海口市金盘开发区建设三横路2路

邮编:570216

经销:全国新华书店

出版日期:2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:100

字数:2500千字

书号:ISBN 7-5443-1266-6/R·1

定价:180.00元

【版权所有、请勿翻印、转载,违者必究】



目 录

第一辑 营养与养生

都市人：你会吃吗	(1)
春季吃啥好	(1)
劳累后吃什么好	(2)
测测你吃得是否过多	(3)
清淡不等于吃素	(3)
早餐宜食瘦肉水果	(3)
人体必需的 14 种维生素	(4)
人们选择食品的七大趋势	(6)
人体催眠剂——微量元素铜	(8)
补肾菜谱歌	(9)
帝王饮食与寿命	(9)
选取饮食养生的最佳时间	(11)
“以通为补”的养生术	(11)
高考前学生的膳食	(13)
长高的饮食秘密	(14)
儿童生长离不开脂肪	(16)
孩子宜喝白开水	(16)
体力劳动者膳食须知	(17)
夜班工作者的饮食营养须知	(18)
电脑操作者膳食须知	(18)



副食怎样烹调	(19)
蔬菜中的维生素的保持	(20)
味精的使用	(21)
吃鸡蛋有讲究	(22)
绿壳鸡蛋营养高	(23)
夏季话“乌鸡”	(24)
多吃点鸭肉好	(24)
鱼脑补脑	(25)
鱼眼能防止心血管疾病	(27)
海产品能预防癌症	(27)
食糖与健康	(28)
蜂蜜、蜂王浆的营养	(29)
蚂蚁与健康	(31)
佳果良药话大枣	(32)
滋补佳品——核桃	(34)
枸杞子能够抗衰老	(34)
常喝酸奶好处多	(35)
降低胆固醇：大麦比燕麦更好	(37)
黄豆具有防癌的作用	(37)
多食豆制品有益心脏健康	(38)
健身防癌话白菜	(39)
医食两用说萝卜	(40)
保健佳品——胡萝卜	(41)
良蔬佳果西红柿	(42)
黄瓜是佳蔬良药	(43)



食疗佳品——茄子	(44)
多吃菠菜有益视力	(45)
佳蔬良药话韭菜	(46)
名花美食良药——黄花菜	(47)
佳蔬良药话苦瓜	(48)
魔芋——风靡日本和欧美的保健食品	(49)
番薯的营养与食疗	(50)
吃苋菜有益	(52)
亦菜亦药话香椿	(53)
植物牛肉——苜蓿	(54)
适合儿童的新型早餐食品	(54)
儿童宜食用低脂肪食物	(55)
黑色食品的防癌功效	(55)
健康食品——黑五类	(56)
食用菌——健康食品	(57)
下个世纪人类最佳保健品——螺旋藻	(58)
吃早餐等于吃补药	(59)
大米——减肥的“灵丹妙药”	(60)
糙米与人体健康	(60)
预防衰老延长青春期的十种食物	(61)
健康长寿的饮食忠告	(62)
预防早衰的七种食品	(63)
哪些食品能健脑益智	(64)
饮食与免疫力	(65)
有益养心安神的食物	(66)



第二辑 饮水与养生

可以断粮不能缺水	(68)
多喝水能冲掉体内毒素	(69)
喝水加速排出尿道结石	(71)
一天最少要喝四次水	(72)
喝酒兼喝水才不会伤肝	(73)
痛风患者须日饮七大杯	(76)
适度饮水以增强耐久力	(79)
憋尿、不喝水而导致昏迷	(82)
老年人的口渴为中枢迟钝	(83)
即使不渴也应小啜几口水	(85)
半夜喝水可防中风	(85)
喝水保健 30 年	(86)
活性水治愈溃疡大出血	(88)
早晨一杯盐开水, 全天精神爽	(90)
饮水并做仙道操可长寿	(92)
水疗改善多年气喘	(93)
又喝又洗效果最好	(95)
酒后三大杯开水	(96)
改善食欲且缓解腰痛宿疾	(97)
水中含铝可能致老年痴呆	(98)
山泉、雨水泡茶好吗	(99)
自来水到底安全不安全	(100)
健康饮用水的标准	(101)



水的硬度与心血管病	(102)
砷水也会引发皮肤癌	(104)
喝什么样的水最好	(105)
不要贸然生饮	(106)
饮水机半个月清理一次	(107)
多喝水可冲淡尿中钙浓度	(107)
瓶装啤酒与生啤酒	(108)
最好的饮料还是开水	(109)
喝运动饮料比茶好吗	(109)
运动饮料含钠、钾离子	(109)
有些人不宜喝太多的水	(110)
什么叫作“水中毒”	(111)
早晨先放掉两桶隔夜自来水	(112)
把水放到果汁机中搅拌	(112)
自来水煮沸后,再煮 10 分钟	(113)
饮料营养知多少	(113)
饭后不宜马上喝汽水	(114)
喝咖啡对健康有何影响	(114)
晨起用水有讲究	(116)
三三三健康饮水法	(116)
雪水是良药	(116)
肥胖者需多喝水	(118)
“四水”养生法	(118)



第三辑 饮食与禁忌

睡前不宜服补品	(120)
使用牙膏悠着点	(120)
冬食橘子要注意	(121)
医学专家忠告小心靓汤	(122)
不挑食者精力旺盛	(123)
吃虫蛀菜不是高明选择	(123)
家庭食品制作的十条黄金规则	(124)
霉变的苹果不可削后再吃	(125)
为何零食容易坏肠胃	(125)
菜水隔夜不能喝	(126)
骨头汤不宜久煮	(127)
大汗之后不宜猛饮凉开水	(127)
“天麻炖鸡”不科学	(128)
老年人不宜多食高蛋白食物	(128)
老年人喝咖啡应注意什么	(128)
老人不宜吃菜籽油	(130)
老年人吃肉有何讲究	(130)
避免过量钠	(131)
老年人膳食“十忌”	(132)
洋快餐的利弊	(133)
早晨忌干食	(134)
饭后不宜	(134)
烹饪用水“三忌”	(135)



铜壶不宜烧水	(136)
塑料桶不宜久存食油	(136)
铜、锌容器不宜存酸性饮料	(137)
不宜用热水浸泡猪肉	(137)
胆固醇的益处	(138)
柿子“三忌”	(139)
不宜冷水浸煮鸡蛋	(139)
晚餐不宜迟	(140)
蛋不宜生吃	(141)
火锅“五忌”	(141)
水果“六忌”	(142)
羊肉串不宜多吃	(142)
提倡餐时加盐	(143)
两小时内不宜同吃的食品	(144)
蔬果的营养何时最丰富	(145)
喝水喝茶不是一回事	(145)
多吃海带可以御寒	(145)
贪吃山楂当心胃结石	(146)
空腹不要食用黑枣	(146)
喝牛奶宜慢不宜快	(146)
盐分摄取过低可能有害健康	(146)
当心多钙症	(147)
食物混食的几个误区	(147)
萝卜与水果不宜同食	(148)
黄瓜、西红柿不宜同吃	(148)



畸型蛋鱼瓜果不能吃	(149)
烂姜、老南瓜不能吃	(149)
勿喝隔夜菜水	(149)
蔬菜久存生毒	(150)
三种人应慎食味精	(150)
内热者慎食鲜虾	(151)
豆腐虽有益但非人人宜	(151)
有些人不宜食粗粮	(151)
柑橘不可多食	(152)
西瓜不宜冰冻过久	(152)
不要长期饮用胖大海	(152)
慢吃苹果	(153)
鲜藕不宜生吃	(153)
多吃巧克力也能“醉”	(154)
空腹吃糖有损大脑	(154)
尖屁股西红柿吃不得	(155)
吃葡萄后不要立即喝水	(155)
慎吃鱼头和鱼子	(155)
胡萝卜不宜做下酒菜	(156)
牛奶与糖不要一起煮	(156)
盛夏吃松花蛋应加醋	(156)
鸡汤并非人人皆宜	(156)
微量元素并非多多益善	(157)
医药专家提醒:维生素过量会中毒	(157)
维生素宜饭后服	(158)



服用维生素 C 请勿吃虾	(158)
酸奶可消解抗生素副作用	(159)
沸茶防治心脏早搏	(159)
多闻苹果解郁闷	(160)
食物中毒催吐方	(160)
葱白泥治慢性指(趾)骨髓炎	(161)
用茶水漱口可预防流感	(161)
煮萝卜水的妙用	(162)
黄豆能治手足皲裂	(163)
茶叶可治嘴唇疱疹	(163)
食蚕豆治震颤	(163)
热水擦颈防梗塞	(164)
食醋治疗手足干裂	(164)
甘油治瘙痒	(165)
艾蒿、盐、醋汤治腿脚麻木	(165)
老陈醋泡手治手癣	(166)
白醋加蜂蜜治疗关节炎	(166)
老陈醋可治疗骨质增生	(167)
冰淇淋的药用	(167)
蔬菜治病有疗效	(168)
常食生姜可除“体锈”	(168)
咸鸭蛋能清肺滋阴	(169)
老年虚性水肿的食疗法	(169)
抑郁症食疗方	(170)
荔枝治病又致病	(170)



吃姜保健治病	(171)
吃冻豆腐有利于脂肪排泄	(171)
豆腐治病	(172)
马铃薯泥治健忘	(172)
茄子治病又防病	(173)
鸭血治贫血	(173)
芹菜的食疗	(173)
栗子食补疗法	(174)
过敏者吃红枣	(174)
吃苹果改善肺功能	(175)
黄花菜治失音声哑	(175)
西瓜食疗方	(175)
牛奶治病偏方	(176)
苹果熟吃清内热	(176)
牛奶炖鸡可治病	(176)
芝麻的药用	(177)
防衰老的十种食物	(177)
清除体内污染物五法	(178)
酸奶加蜂蜜提高免疫力	(178)
鹌鹑蛋治过敏症	(179)
大白萝卜治痰吼	(179)
猪血鲫鱼粥治贫血	(179)
薏米治疗抽筋	(179)
糖醋嫩藕润燥生津	(179)
有些水果可改善不育症	(180)



烤橘子可治病	(180)
健脑食菠菜	(180)
重碱馒头治饭后腹胀	(181)
白薯令胃肠畅通	(181)
萝卜紫菜治甲状腺肿大	(181)
鲜柿子的药用	(181)
紫茄子柄煎汁治疝气	(182)
枇杷的药用	(182)
科学饮食对付美尼尔症	(182)
炒榛仁补气血增食欲	(183)
生津润燥的芦根麦冬汤	(183)
痛风的食疗	(183)
秋季润肺补膏方	(183)
胡萝卜的药用	(184)
口嚼人参治口干	(184)
甘蓝籽治嗜睡	(184)
橘子利肺	(185)
常食栗子炖白菜可养颜	(185)
姜有助于健康	(185)
醋能减肥	(185)
营养鸡蛋不可随便吃	(186)
何首乌煮鸡蛋	(186)
独活煮鸡蛋治美尼尔综合症	(186)
鸡蛋防病新知	(187)
山楂泥鳅汤治疗阳痿	(187)



狗肉也可治病	(187)
伤食食疗法	(188)
大枣枸杞治低血压	(188)
番茄、菠菜有助预防中风	(188)
土豆：防中风促减肥	(189)
吃南瓜化结石	(189)
吊南瓜蔓泡水喝可排结石	(189)
常吃黑木耳能化解结石	(190)
清热润燥补血食甘蔗	(190)
红果能治冻伤	(192)
话说莲藕“十姐妹”	(192)
葱——调味佳品、治病良药	(194)
大蒜祛病强身	(195)
采食野菜“三不宜”	(196)
清热补虚话苦菜	(197)
野蔬良药——马齿菜	(198)
不是人参胜似人参的红景天	(200)
糖尿病人离瓜果远些	(200)
苹果的医疗作用	(201)
梨的营养及药用	(202)
桃的营养及药用	(203)
果药皆优话樱桃	(204)
哪些食物有助御寒	(205)
哪些食物可降胆固醇	(207)
中年人饮食六忌	(207)



第四辑 饮食与治病

哪些食物可预防心血管疾病	(209)
冠心病患者请夜间喝水	(209)
冠心病患者慎用冷饮	(210)
日食核桃可防心脏病	(210)
心脏病患者多吃马铃薯	(211)
柚子可防心脏病	(211)
为何水果能防心血管病	(211)
三七红枣鲫鱼汤治冠心病	(212)
黑木耳加葱蒜防治动脉硬化	(212)
苹果洋葱能保护心脏	(212)
苹果能抗动脉硬化	(213)
心血管病患者多吃大葱	(213)
为了心血管的保健肥肉瘦肉要兼吃	(213)
生吃番茄抗血栓	(214)
防心脏病柿有奇效	(214)
喝煮土豆皮水降血压	(215)
高血压患者:晨饮一杯蜂蜜水	(215)
吃山楂和黄瓜降血压	(215)
高血压患者忌吃皮蛋	(215)
菠菜粥治高血压	(216)
洋葱加散步降服高血压	(216)
天麻粉蒸蛋可治高血压眩晕	(216)
生食葵花籽有助降血压	(217)



香蕉皮可降血压	(217)
菌类能够降血压	(217)
高血压患者的夏季茶	(218)
自制中药降压茶	(218)
降血压吃维生素 C	(218)
益母草治高血压	(219)
柿叶茶降脂、降压	(219)
玉米粉粥助降脂降压	(219)
荷叶可减肥降脂	(219)
菠萝治低血压	(220)
血压低应多吃杂豆	(220)
低血压升压新法：喝浓茶、吃腌黄瓜	(220)
高血脂症患者别补维生素 E	(220)
脑动脉硬化食疗法	(221)
脑血管病人忌吃狗肉	(221)
少吃多餐可防动脉硬化	(221)
降血脂食毛豆	(222)
感冒初期忌食西瓜	(222)
荸荠治感冒	(222)
“参枣汤”防老年体虚感冒	(223)
红葡萄酒煮鸡蛋可治感冒	(223)
蒜头冰糖对感冒有奇效	(223)
“神仙粥”治感冒	(223)
酸菌奶防感冒	(224)
嗜糖、盐者易患感冒	(224)