



普通高等院校科学素养通识教育『十二五』规划教材

食疗与保健

葛宁◎编著



西南交通大学出版社

普通高等院校科学素养通识教育“十二五”规划教材

食疗与保健

葛 宁 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

内容简介

食疗养生是近三十年以来日渐兴起的风潮之一。尤其是在网络及电视传媒的推动下,食疗成为不同年龄段人群茶余饭后常常提及的话题。人们寄希望于“食补”,用这种相对药物更为温和、自然的方法达到美容、养生或治疗疾病的目的。然而由于缺乏相对科学、系统的指导,食补却常常容易走入极端化的误区。食疗是利用食物(谷肉果菜)性味方面的特性,有针对性地某些病症进行治疗或辅助治疗,调整阴阳,使之趋于平衡,达到治疗疾病和恢复身心健康的目的。食物疗法的主要受众群体是亚健康人群,其次为病人。

本书分为常见食物的基本功用和常见疾病的食疗方法两个模块,共十章,其中前两章重点阐述食疗的基本概念,并将食物分为五谷杂粮、叶类蔬菜、根茎类蔬菜、菌藻地衣类、豆类蔬菜、水果类、坚果类、蛋奶蜜茶类、畜类、禽类、水产类等,分别详细进行了介绍。之后在常见疾病的食疗方法和保健事项中主要是介绍了传染病、内科、外科、小儿科、妇科、五官科及美容等方面的食疗保健事项。

本教材主要是面向在校的大学生,希望能帮助他们进行合理膳食养生,远离亚健康,从而更好地学习和生活。

图书在版编目(CIP)数据

食疗与保健 / 葛宁编著. —成都:西南交通大学出版社, 2014.8
普通高等院校科学素养通识教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5643-3279-2

I. ①食… II. ①葛… III. ①食物疗法—高等学校—教材②保健—高等学校—教材 IV. ①R247.1②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第182783号

普通高等院校科学素养通识教育“十二五”规划教材

食疗与保健

葛宁 编著

*

责任编辑 张慧敏

封面设计 墨创文化

西南交通大学出版社出版发行

(四川省成都市金牛区交大路146号 邮政编码: 610031 发行部电话: 028-87600564)

<http://www.xnjdcbs.com>

成都蓉军广告印务有限责任公司印刷

*

成品尺寸: 185 mm × 260 mm 印张: 21

字数: 579千字

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5643-3279-2

定价: 38.00元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562



“食疗保健”是我国历史久远的一门学科，它利用了中医的理论知识，建立了中国古代传统的养生理论。它被广泛地运用于中医学、康复医学、疾病预防学和养生学等领域，并且取得了很好的效果，得到了公认。因此，在当今的社会发展中也引起了巨大的关注。

目前，国内外正在掀起“中医中药热”，提出“回归大自然”的生活理念。该理念集医疗保健于生活之中，运用非药物养生、保健食疗的方法，为提高人们的生存质量进行积极努力的探索和研究。

自1995年我国提出了《全民健身计划纲要》后，笔者就开始在体育院校的体育保健学的教学中开始了保健食疗的教学工作，并且在高校的公共课中也进行了教学工作的运作，受到广大同学、同行的高度重视和广泛的关注。经过不断地补充和完善，根据学校教育的特点，笔者开始编写“食疗保健”的教材。

本教材是运用了中医的理论知识，营养学的知识，疾病预防学的知识和公共卫生学的相关知识，汲取我国近年来的研究成果，以及作者多年的教学、科研、实践经验，并考虑到我国当前的实际情况而编写完成的。本教材力求达到理论与实践相结合，提高其实用性和可操作性，使学生学习后，能将其运用到实际生活和工作中。本教材可供体育教育、社会体育专业学生和在校的大学生使用。

本书在编写过程中得到了淮阴师范学院体育系万喻、兰州商学院体育部张伟等教授及徐凤娅、陈克宇、王增宇、张跃老师的指导和大力协助，在此表示感谢。

本书在编写中的不妥之处，敬请广大读者提出宝贵意见。

编著者

2014年3月

绪 论/1

第一章 食疗的基本知识/11

- 第一节 食疗的分类/11
- 第二节 食疗的原料选择/11
- 第三节 食物的性能/12
- 第四节 食物中的营养成分/14
- 第五节 饮食的作用/22

第二章 食物的应用/26

- 第一节 五谷杂粮保健养生常法/26
- 第二节 叶类蔬菜保健养生常法/40
- 第三节 根茎类蔬菜保健养生常法/55
- 第四节 菌藻地衣类保健养生常法/70
- 第五节 瓜茄类蔬菜养生常法/79
- 第六节 豆类蔬菜保健养生常法/87
- 第七节 水果类食物保健养生常法/91
- 第八节 坚果类食物保健养生常法/115
- 第九节 蛋奶蜜茶类食物保健
养生常法/123
- 第十节 畜类食物保健养生常法/130
- 第十一节 禽类食物保健养生常法/138
- 第十二节 水产类食物保健
养生常法/143

第三章 传染病患者的食疗方法及 保健事项/166

- 第一节 感 冒/166
- 第二节 流行性脑脊髓膜炎/169
- 第三节 肺结核/170
- 第四节 传染性肝炎/172
- 第五节 细菌性痢疾/174
- 第六节 疟 疾/176

第七节 麻 疹/177

第八节 百日咳/178

第九节 流行性腮腺炎/180

第十节 寄生虫病/181

第四章 内科病患者的食疗方法及 保健事项/184

- 第一节 支气管炎/184
- 第二节 支气管哮喘/187
- 第三节 支气管扩张/189
- 第四节 肺脓肿/191
- 第五节 肺 炎/192
- 第六节 矽 肺/194
- 第七节 高血压/196
- 第八节 低血压/199
- 第九节 高血脂症和动脉硬化/201
- 第十节 中 风/202
- 第十一节 呃 逆/207
- 第十二节 消化不良/208
- 第十三节 胃 炎/209
- 第十四节 消化性溃疡/211
- 第十五节 胃酸过多/213
- 第十六节 胃下垂/213
- 第十七节 肝硬化/215
- 第十八节 肠 炎/218
- 第十九节 便 秘/220
- 第二十节 冠心病/223
- 第二十一节 脱 肛/226
- 第二十二节 贫 血/226
- 第二十三节 再生障碍性贫血/229
- 第二十四节 血小板减少性紫癜/231
- 第二十五节 过敏性紫癜/232
- 第二十六节 糖尿病/233

- 第二十七节 肥胖病/237
- 第二十八节 甲状腺功能亢进症/239
- 第二十九节 肾 炎/241
- 第三十节 泌尿系统感染/243
- 第三十一节 泌尿系统结石/245
- 第三十二节 早 泄/247
- 第三十三节 阳 痿/249
- 第三十四节 前列腺肥大/251
- 第三十五节 神经衰弱/252
- 第三十六节 自汗、盗汗/254
- 第三十七节 眩 晕/256
- 第三十八节 老年性痴呆/258
- 第三十九节 中 暑/260
- 第四十节 骨质疏松症/261

第五章 肿瘤患者的食疗方法及保健事项/264

- 第一节 食道癌/264
- 第二节 胃 癌/265
- 第三节 肠 癌/267
- 第四节 肝 癌/270
- 第五节 肺 癌/271
- 第六节 乳腺癌/272
- 第七节 子宫颈癌/273

第六章 外科病患者的食疗方法及保健事项/275

- 第一节 阑尾炎/275
- 第二节 胰腺炎/275
- 第三节 胆结石/276
- 第四节 痔 疮/277
- 第五节 脚气病/279

第七章 妇科病患者的食疗方法及保健事项/281

- 第一节 月经不调/281
- 第二节 痛 经/283
- 第三节 闭 经/284
- 第四节 白带过多/285
- 第五节 先兆流产/288

- 第六节 妊娠水肿/289
- 第七节 妊娠合并心脏病/290
- 第八节 恶露不绝/291
- 第九节 产后便秘/293
- 第十节 通 乳/294
- 第十一节 更年期综合征/295

第八章 小儿科病患者的食疗方法及保健事项/298

- 第一节 小儿咳喘/298
- 第二节 小儿厌食/299
- 第三节 小儿腹泻/301
- 第四节 小儿疳积/303
- 第五节 小儿遗尿/304
- 第六节 小儿便秘/306
- 第七节 小儿伤暑/307
- 第八节 佝偻病/308

第九章 五官科病患者的食疗方法及保健事项/310

- 第一节 咽 炎/310
- 第二节 口角炎/311
- 第三节 眼结膜炎/312
- 第四节 夜盲症/313
- 第五节 近视眼/315
- 第六节 老年性白内障/316
- 第七节 牙 痛/318
- 第八节 鼻出血/319

第十章 皮肤病患者及美容的食疗方法及保健事项/321

- 第一节 带状疱疹/321
- 第二节 寻常疣/321
- 第三节 腋 臭/323
- 第四节 痱 子/323
- 第五节 神经性皮炎/324
- 第六节 美 容/325

参考文献/330

一、食疗的概念和内容

中医饮食营养学，亦称“食疗”，是在中医理论指导下，运用食物来保健强身，预防和治疗疾病，或促进机体康复以及延缓衰老的一门学科。它和药物治疗、针灸、推拿、气功等学科一样，都是中医学的重要组成部分。在某种意义上讲，中医饮食营养学在预防医学、康复医学、老年医学领域中，更占有重要地位。

食疗中，对“营养”概念的理解非常重要。“营养”一词并非外来语，宋代大文豪苏东坡《养生说》中即有“营养生者使之能逸而能劳”。“营养”古代又作“荣养”。《晋书·赵至传》云：“至年十三，请师受业……至日，吾小未能荣养，使老父不免勤苦。”至今，在日本仍沿用“荣养”一词。营养在现代学科词汇含义里系指机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料，以维持正常生命活动的过程。近百年来，西方医学传入我国，其中一门与营养学性质相近的学科（nutrition）被译为“营养学”。而实际上，我国固有的中医饮食营养学已有两千多年历史，自成体系，渗透于中医各科之中。

二、研究内容

中医饮食营养学的研究内容主要包括基础理论和临床应用两大部分，从历代有关文献记载和临床实际情况分析，基本包括饮食养生、饮食治疗、饮食节制和饮食宜忌四个方面。前两者是指饮食在实际生活与临床中应用的范围；后两者是指饮食在生活与临床中应用的方式方法。两者密切相关，不可分离或孤立。外界有一种看法，认为使用添加药物的药膳，如黄芪炖鸡之类，就是“中医饮食营养学”。实际上，这种看法是不全面的。

（一）饮食养生

中医饮食养生，习称“食养”“食补”，是泛指利用饮食来达到营养机体、保持健康或增进健康的活动。《素问·五常政大论》所说的“谷肉果菜，食养尽之”，这是食养概念较早的记载。饮食的作用，不仅体现在维持人体的正常生命活动，还具有补养作用。所谓“无病强身”，这是与现代营养学观点不同的。

食养的内容按历代中医、中药有关文献统计，常用的近百种食物的补养作用，计有聪耳、明目、乌发、生发、增力、益智、安神、健肤、美容、轻身、固齿、肥人、强筋、壮阳、种子（助孕）、益寿等二十余种。这些作用在提高人体健康素质和预防保健方面有着重要意义，是中医养生学的一个组成部分。

（二）饮食治疗

中医饮食治疗，习称“食治”“食疗”，是泛指利用饮食来治疗或辅助治疗疾病的活动。它的理论和实际应用方法十分丰富，是中医天然疗法的一个重要方面。早在一千四百多年前，《千金要方》一书就有“食治篇”，后又有《食疗本草》等饮食疗法专著相继问世。

食疗的作用和药疗基本一致，主要体现在扶正与祛邪两方面。孙思邈在《千金要方·食治篇》中所说：“食能祛邪而安脏腑，悦神，爽志，以资气血。”他同时还指出药疗与食疗的不同之处：“药性刚烈，犹若御兵。”“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工。”并引用扁鹊语：“为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

中医食疗内容渗透在中医各科中，食疗方法和方剂丰富多彩。近年来，中医食疗成果已有不少被现代科学所证实，被更多的人所接受，如应用芹菜防治高血压病；应用燕麦防治高血脂症；应用红枣防治贫血症；应用木耳防治眼底动脉出血症以及用百合、马齿苋、苦瓜等防治细菌和病毒性感染疾患等。

（三）饮食节制

中医饮食节制，习称“食节”“食用”，是泛指饮食的方式方法，包括饮食的合理习俗、饮食卫生制度等。它包括因时、因地、因人而异地正确选用饮食，且提倡全面膳食和节制饮食。《素问·生气通天论》提出的“食饮有节，谨和五味”就是食用的基本观点。

中医食节内容散见于中医、中药、养生、民俗、民情、居家等学科中，它体现了中华民族的饮食文明和古代卫生学水平，是中国饮食文化和医药文化的结晶，如前面提及的食物应用的规律和方法（如食物的量、次数、时间、季节等）；全面膳食，不偏食；不暴饮暴食；讲究食物卫生清洁；进茶、进酒适量，把与饮茶、饮酒有关的活动纳入饮食文化范围之内，以达到情志养生的效果。

（四）饮食宜忌

中医饮食宜忌，习称“食忌”“食禁”。“宜”为常，故不多言，言“忌”较多。中医“食忌”内容十分丰富，有别于现代营养学内容。它主张常人与病人的饮食内容不应该、也不可能是一个固定的模式，应因人、因地、因时、因病而有所不同。它实际是在强调饮食的针对性，得当则为宜，失当则为忌。在生活 and 临床中要做到“审因用膳”，例如《金匱要略》所说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”后世医家孙思邈进一步提出“安生之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生也”。因此，在生活 and 临床中品评饮食的营养价值，不论是用于食补，还是用于食疗，都不应从珍、奇、名、贵出发，而应着眼于其使用是否得当。

中医饮食营养学中，饮食禁忌内容在生活 and 临床应用方面有一些具体要求，如饮食与季节、与体质、与地域不同在应用方面的禁忌；食物之间、食物与药物之间的配伍禁忌；饮食调配制备方面禁忌，以及患病期间的饮食禁忌等。这些内容丰富了中医饮食营养学，具有一定的科学意义。

三、中医饮食营养学的基本观点

中医饮食营养学和其他中医学科一样，它的发生与发展，受历史条件的影响，其理论与中国古代朴素的哲学理论紧密地结合在一起。其特点体现于宏观与整体观方面。

（一）天人相应整体营养观

中医认为，人处在天地之间，生活于自然环境之中，是作为自然界的一部分。因此，人和自然具有相通、相应的关系，遵循同样的运动变化规律。这种人和自然息息相关的关系体现在人类生活的各个方面，也包括饮食营养方面。早在两千年前，古代医家就认识到饮食的性质对机体的生理和病理方面的影响。例如《素问·宣明五气篇》所载的“五味所入”和《素问·阴阳应象大论》所指出的“五味所生”等，皆说明作为自然界产物的“味”对机体脏腑的特定联系和选择作用。除此，食物对脏腑尚有“所克”“所制”“所化”等作用。

中医常据天人合一的整体营养观运用食物来达到补虚、泻实、调整阴阳的目的。自古以来，

以养生益寿,防治疾病的古代佛、道、儒、医、武各家学说,无不用人体内部与自然界的协调统一的理论来阐述人体的生、老、病、死规律。同时,也无不根据天人相应的法则来制订各种劳逸劳作,饮食起居措施。对须臾不可离的饮食内容,以及进食方式提倡既要注意全面膳食“合而服之”,又主张因时、因地、因人、因病之不同,饮食内容亦有所变化,做到“审因用膳”和“辨证用膳”。

（二）调理阴阳营养观

分析历代食养与食疗著作不难看出,传统营养学理论核心就在于掌握阴阳变化规律,围绕调理阴阳进行食事活动,以使机体保持“阴平阳秘”。正如《素问·至真要大论》所说:“谨察阴阳之所在,以平为期。”

中医理论认为,机体失健,乃阴阳失调所致。所以治疗和饮食养生等则以调理阴阳为基本原则。《素问·骨空论》说:“调其阴阳,不足则补,有余则泻。”或补或泻,都是在调整阴阳,都是以平为期。

关于饮食的宜忌,中医也是从阴阳平衡出发的,于阴平阳秘有利则宜,反之为忌。如痰湿病人忌食油腻;热火体质人忌食辛辣;老人若阴不足阳有余,则应忌食大热峻补之品;发育期儿童无特殊原因不宜进补;某些患者,如皮肤病人、哮喘病人应忌食虾蟹等海产品;胃寒患者忌食生冷食物等。其实质是为防止犯虚虚实实之弊。总之,要做到如《素问·上古天真论》所说:“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节。”

在食物搭配和饮食调剂制备方面,中医亦注重调和阴阳,使食物无寒热升降之偏颇。如烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时须佐以葱姜酒醋类温性调料,以防菜肴偏于寒凉,食后有损脾胃而引起脘腹不舒等症;又如食用韭菜等助阳之品,常配以蛋类以滋阴,以达到阴阳互补之目的。

（三）食药一体营养观

1. 食药同源

中医学历史表明,食物与药物同出一源,二者皆属于天然产品。食物与药物的性能相同,具有同一的形、色、气、味、质等特性。因此,中医单纯使用食物或药物,或食物与药物相结合来进行营养保健,或治疗康复的情况是极其普遍的。在《内经》所载的13个方剂中,有一半是食物成分,这也是最早的“药膳”方。在《五十二病方》中有1/4为食物成分方剂,《伤寒论》112方中则占1/2以上。在以上古方中,应用桂、姜、枣、椒、茵、扁豆、薏米、甘草、酒、醋,乃至动物胶膏等食物是极为普遍的。

2. 食药同理

食物与药物同用,除因食药同源外,主要基于食物与药物的应用由同一理论指导,即食药同理。中医认为,机体衰弱失健或疾病的发生发展过程,就意味着阴阳两方面的互相消长,如阴阳的偏盛偏衰等。如何调整这种阴阳失调,张景岳说:“欲救其偏,则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样,皆属气味之偏者,正如《寿亲养老新书》所说:“水陆之物为饮食者不管千百品,其五气五味冷热补泻之性,亦皆禀于阴阳五行,与药无殊……人若知其食性,调而用之,则倍胜于药也……善治药者不如善治食。”食物的防治疾病作用,也是通过祛除病邪,消除病因,或补虚扶弱,调整重建脏腑气机功能,来达到消除阴阳失调的。

3. 食疗与药疗关系

食药同源,食药同理,二者有着密不可分的关系。从众多的本草、方剂典籍中,不难发现食药同用的例证。如采用乌鸡、羊肉、驴皮、猪肤、鸟卵、葱、姜、枣等以补益阴阳气血或调补胃气,进而达到防治疾病之效。而从大量古代食谱、菜谱、茶谱中又不难发现其中也有不少

药物，如枸杞、山药、黄芪、茯苓、丁香、豆蔻、桂皮之类，以提高食品保健强身和防治疾病的功效。

4. 食疗与药疗的区别

食 疗	药 疗
摄取过程长，用量大，作用缓	摄取过程短，用量小，作用急
无毒副作用	有毒副作用，只是有大小多少之分
基于营养，成分易被同化	基于治疗，成分不易被同化
满足生理、心理要求	不一定满足心理要求
辅助治疗或直接治疗	直接治疗

(四) 全面膳食与审因用膳相结合营养观

数千年的饮食文化历史表明，中华民族的饮食习惯从整体来看，是在素食的基础之上，力求荤素搭配，全面膳食的。正如《素问·五常政大论》所说的“谷肉果菜，食养尽之”和《素问·藏器法时论》所说的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

所谓全面膳食，就是要长期或经常在饮食内容上尽可能做到多样化，讲究荤素食、主副食、正餐和零散小吃，以及食与饮等之间的合理搭配。既不要偏食，也不要过食与废食。但另一方面，对特殊人或患者，也不主张采用与常人一样的饮食模式，可据其不同的体质、职业、信仰与病情，做到审因用膳和辨证用膳。

1. 健康的必需条件

积历代经验总结，经现代科学求证，当前普遍认为健康的必需条件：第一是精神（心理）因素，要有一颗善良的心，有一个辩证唯物论的思想方法，提高自己心理承受能力；第二是营养状况，要有营养知识，并且努力做好；第三是运动水平，要不拘形式地做到多运动，劳动不完全等同于运动，运动量不足，热量消耗不了，是导致疾病和亚健康状态的重要原因；第四是医疗条件。前三条做到了，仍有问题，就要去看病，现代医疗条件也是保证健康的必要条件。以上四条中，任何一个因素都不是万能的，任何时候都应讲求多种有利因素的积极协同作用。

2. 营养是健康的物质基础

国际上流行一种说法：三高饮食（高蛋白、高脂肪、高糖）造成了现代文明病（心脑血管病、癌症、糖尿病和亚健康状态），其实还有三低（低维生素、低矿物质、低膳食纤维）作怪。很多人对这六大营养要素不了解，当然做不好营养平衡，甚至有不少人将营养与蛋白质划等号。

就个体而言，对蛋白、脂肪、淀粉（粮食）的日需量分别是 0.8~1 g/kg 体重，0.2~0.3 g/kg 体重，0.8~10 g/kg 体重。身高与体重要有个恰当的比例，每天有 500 g 青菜，200 g 水果吃，可保维生素不缺乏。膳食纤维 20~30 g/d 即足够。唯独微量元素的补充比较困难。

3. 微量元素是健康的守护神

矿物质元素是人体生长发育的六大营养要素之一。通常将日需量占人体重万分之一以上的元素称宏量元素（如钙、镁等），万分之一以下的称微量元素。目前世界卫生组织（WHO）确认的 14 种必需微量元素有锌、铜、铁、碘、碱、铬、钴、锰、钼、钒、氟、镍、锶、锡。

如果把蛋白、脂肪、淀粉三种营养简单称为能量营养的话，那么维生素、矿物质元素、膳食纤维则可称为功能性营养，其中微量元素是核心，因为它不容易得到满足。矿物质元素的作用，在人体生长发育中起着全方位的作用。从机体组织的建造、修复，到生理代谢，到增强免

疫功能，甚至有直接防病治病的作用。如钙不仅仅是造体元素，也是生理代谢不可缺少的元素，许许多多疾病都与缺钙有关。中医所说的肾阴虚、肾阳虚，都是缺钙引起的。中老年人肾虚症最多，与中老年人缺钙最严重是相一致的。陆上动物，尤其人类，都呈缺钙状态，特别是亚洲人，缺钙最严重。所以，人们应树立这么一个信念：千补万补，钙是第一补！

再如，血红蛋白的合成，不仅需要氨基酸，还需要铁元素。缺铁时，血红蛋白合成不了。还有，生理代谢是通过酶来完成的，酶的活性成分中心往往是微量元素。如锰是超氧化物歧化酶的组成部分，硒是谷胱甘肽过氧化物酶的组成部分，钼是亚硝酸还原酶的组成部分，它们的活性是分别靠锰、硒、钼元素激发的。同样，锌、铁、铜、镍等元素也有自己相应的酶。缺乏微量元素，生理代谢都不会正常。在辅酶或维生素中，微量元素起到事半功倍的作用。如钴能使维生素 B₁₂ 的活性提高 4 倍，甚至更高。

在激素类中，微量元素也起到举足轻重的作用。如碘参与甲状腺素的合成，铬能加强葡萄糖对胰岛素的敏感性。

在遗传信息的携带者——核酸——中，也有它们的身影，如锰能激活脱氧核酸酶，保证遗传信息传递时不变样。

总之，“由于微量元素与人体关系的研究一步步的深入，生命科学有了长足的进展，以前原因不明的不治之症，通过微量元素的研究找出了病因。四大地方病——甲状腺肿、克山病、大骨节病、氟骨病无不与微量元素的短缺有关。此外，食管癌、鼻咽癌、肝癌高发区具有明显的地理分布的特点，也与当地的土壤、水中缺少某种微量元素有关”。（于若木文集《微量元素与人体健康》1988 年 12 月 13 日在“全国第四次微量元素与健康学术讨论会”上的讲话）微量元素在保护人们健康和防病治病方面，不是可有可无的，而是有举足轻重的作用。

当然，人体内微量元素也需要平衡，缺乏和过量都有害而无益。所以，了解自己体内微量元素情况，已经是一个衡量和预测健康状况的重要手段。

4. 21 世纪微量元素食品必将大行其道

失去了的东西，才会感到它的重要。随着人们生活的安定、物质丰富，食物越来越精工细做，反而使功能性营养越来越缺乏。因为这些东西都集中在粮、果的皮和胚中。如糙米营养全面，但口感差，做成精米后，维生素、微量元素、膳食纤维损失殆尽。

人们，尤其孩子们，以口感为标准选择食品。加上商业行为上的重口味，对食品香、色、味型的大肆宣传，造成能量营养过量，功能性营养奇缺的后果。花钱虽多，身体却越来越差。正如一座高楼大厦失去平衡会倒塌一样，不平衡的营养，也不可能养育出聪明智慧、健美活泼的孩子来。那些未老先衰的人，那些英年早逝的学者，营养不平衡恐怕是他们罹难的重要因素。

再回头去吃粗粮食物行吗？显然不妥。回归大自然，不能回归到茹毛饮血的方式里去。那样既滑稽可笑，其实又做不到。21 世纪，很可能是一个在食品中强化微量元素的年代，将有一系列的营养平衡食品供应。当前，人们要主动加强对营养知识的了解，找出自身健康构成中的薄弱环节，有针对性地订出措施，并持之以恒的实施下去，就一定能获得一个健康的体魄。大家共同努力，就能让我们的孩子们聪明美丽，青年人矫健完美、意气风发，中老年人健康长寿、隽永智慧，也是为富国强民做出了自己的贡献。

四、中医饮食营养学发展史

我们中华民族祖先应用饮食养生的历史悠久，源远流长。饮食养生是伴随着人类长期的生活实践逐步发展起来的，从现有资料估计，距今至少已有三千年以上历史。

（一）早期食事活动

1. 择食

《淮南子》中有：“古者民茹草饮水，采树木之实，食螺蚌之肉。”饮食是人类赖以生存的物质基础。原始人类在寻找食物的过程中，发现了有治疗作用的食物，可作为食，也可作为药。同时，通过进一步的实践（这个过程是很长的），逐渐把一些天然物产区别为食物、药物、毒物。据《山海经》记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”这里所指的“毒”就是包括食物、药物和毒物的天然品。因此，药、食均来源于天然产物，即“药食同源”。

2. 火的利用

对于火的利用，《周礼》说：“燧人氏始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾。”火给人类带来光明和温暖。火的发现和利用，使人类第一次掌握了一种神奇的自然力。上古时代的人由吃生食（寒食）进步到吃熟食（套食），是食疗由萌芽到形成雏型的一个重要过程。周《古史考》中谓：“太古之初，人吮露精，食草木实，穴居野处。山居则食鸟兽，衣其羽皮，饮血茹毛；近水则食鱼鳖螺蛤，未有火化，腥臊多害胃肠。于是圣人造作钻燧出火，教民熟食，民人大悦，号曰燧人。”这些记载，说明了上古时代人类从吃生食进步到吃熟食这一历史过程。在农畜牧业发展的基础上，人类开始利用火烧煮食物，从而有了烹调技术的发展，这与后来食疗的发展具有密切关系。农业的发展，火的应用，人们开始能吃熟食，提高了食物的利用率，扩大了食物的来源。同时由于食物营养成分的改变，改变了营养状况，促进了大脑的发育，加快了人类的进化。另外，由于燔生为熟，起到了消毒灭虫，防止胃肠疾病和寄生虫病的作用。这就大大保证了古代人民身体的健康和强壮，为人类的健康、长寿和种族的繁衍，开辟了新纪元。

3. 汤液的应用

随着火的利用，能被人利用的食物品种的日益增多，烹调技术便受到重视。汤液始于伊尹的传说就是在这样的历史条件下产生的。《通鉴》云：“伊尹佐汤伐桀，放太甲于桐宫，悯生民之疾苦，作汤液本草，明寒热温凉之性，苦辛甘咸淡之味，轻清重浊，阴阳升降，走十二经络表里之宜，今医言药性，皆祖伊尹。”有了较为丰富的食物和火，就可以加以烹调，配制为各种汤液。伊尹为商汤的宰相，精于烹调。在《吕氏春秋·本味篇》中，引伊尹和商汤的谈话时，就讲了许多烹调问题，其中就有“阳朴之姜，招摇之桂”的话。姜、桂既是佳肴中的调味品，也是发汗解表的常用药物。因“桂枝汤”中的五味药如桂枝、白芍、甘草、生姜、大枣都是厨房里的调味品。所以有人认为“桂枝汤”是从烹调里分出来的最古处方之一。

4. 酒的应用

《战国策》载：“帝女令仪狄造酒，进之于禹。”经考证，夏商时期酿酒活动十分发达，这一点也可由出土夏商时期的酒器所证实。酒既是一种饮料，又对人体具有多种医疗保健作用，是食药兼用之品。它能通血脉、行药势、御寒气，还能溶解出不溶于水的成分。若将中药置于酒中浸制，既可借助酒通行血脉之性，增强药势，使药力迅速通达全身，故又有“酒为百药之长”之称；又可取其溶解之力，制造多种食用酒和药用酒，进一步丰富了饮食保健的内容。由于酒对中医学的重要作用，故又有医字从酉，即医字由酒而来之说。

5. 食事制度建立，食医出现

饮食治疗经过原始社会和奴隶社会的漫长岁月，由萌芽而渐趋形成雏型。到达公元前五世纪的周代，当时统治阶级为了保护他们的健康和调制适宜的饮食，开始设置食医和食官以专司其事。“食医”这种职务，与“疾医”“疡医”“兽医”一起构成周代医政制度的四大分科，并排在诸医之首。当时食医专管调和食味，注意营养，防止疾病，确定四时的饮食，是专为王家服

务的。如《周礼·天官》记载：“食医中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、六羞、百酱、八珍之齐。”可见当时已将食治提到很高的地位，且逐渐成为专业。

6. 调味品应用

夏禹时已可制酒。酒变酸即成醋，古时叫苦酒，为《周礼》五味之一。酒和醋除作为饮料和调味外，也广泛用于医药中。酱也是一种发酵制品，在《周礼》中也有记载。当时已能制造多种酱，故称为“百酱”。由于酱和豆酱、豆豉、酱油等制品的使用，也发现了它的治疗作用，如用豆豉作健胃解毒剂等。公元前二世纪刘安所著的《淮南子》已有制造豆腐的记载。酱、酒、糖、豆腐等食品的制造，说明当时已从简单直接食用动植物食品，发展到能够制造出多种经过化学变化的食品。食品营养成分的利用率得到提高，人类饮食的品种更加丰富，这是营养学上一个很大的发展和飞跃。

（二）理论体系初步形成时期

随着生产力的发展，到了秦汉时期，饮食保健也从长期的实践经验积累，发展成为一门纳入正规医疗保健行政制度的学科，并从理论上被加以总结，营养学理论体系已初步形成。这主要表现在包括以食疗食物在内的本草学的发展，与辨证论治医疗原则的确立等。

1. 《山海经》中食物的记载

在当时成书的《山海经》中记载药品 116 种，其中植物 52 种，动物 61 种，矿物 3 种，其中不少是食疗性质的。书中更有许多关于食物治病的记载，如“何罗之鱼……食之已痢”“有鸟焉……名曰青耕，可以御疫”等。

2. 《黄帝内经》对饮食养生和饮食治疗做了较系统论述

《黄帝内经》约成书于战国时期，是我国现存最早的一部医著，在中医发展史上占有十分重要的地位。它不仅奠定了中医学的理论基础，对世界医学的发展也产生过不可忽略的影响。《黄帝内经》对饮食养生和饮食治疗做了较系统的论述，确定了明确的原则和实施的方法。如“阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃殃。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”这是说饮食的五味必须调和，不能偏胜，偏胜则能引起种种疾患。若能五味调和，饮食合宜，则健康能获保证，寿命就长。主张常人应全面膳食，如《素问》中说：“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。”这就是药治要与食治结合起来。尤其在应用猛药时，要注意饮食成分的全面完整。这和现代营养学的观点是完全吻合的。书中并指出一些饮食调理、饮食宜忌、饮食卫生等方面的具体方法。由于《黄帝内经》中所载方剂，一半以上含食物成分。所以说《黄帝内经》一书，为后世饮食疗养的发展奠定了理论基础。

3. 《神农本草经》的成就

随着医学的发展，本草学也有了发展。据考证，《神农本草经》的编辑成书约在汉代，是我国现存最早的一部药理学著作。在《神农本草经》中，作为药物的重要组成部分，记载了许多食疗食物，如大枣、枸杞子、赤小豆、龙眼肉等，对食疗食物的功效、主治、用法、服食法等都有一定的论述，对促进食疗本草学的发展起到了重要的作用。西汉时本草学中所载药物日见增广。这是由于汉武帝南征北战，扩展版图，南方的热带植物药和北方的寒带植物药在战争中都有所交流所致。公元 122 年前后，张骞出使西域，带回石榴、胡桃、胡瓜、苜蓿、蒜薹、胡荽、西瓜、无花果等多种种子；后汉马援又从交趾带回薏苡种子。这样就大大增加了食物和人药的品种。

4.《伤寒杂病论》

东汉杰出医家张仲景在《伤寒杂病论》中采用不少食物，用以治病，如书中提出的“猪肤汤”和“当归生姜羊肉汤”都是典型的食疗处方。

5. 诸医家营养说

在《论语》一书中，我们可知当时学者的饮食卫生观。如：“食不厌精，脍不厌细。鱼馁而肉败不食，色恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食，肉虽多，不使胜食气。惟酒无量不及乱。沽酒市脯不食，不撤姜食不多食。”看来其饮食卫生要求几乎与现代相差无几，是比较严格的。三国时期魏武帝曹操，对“食疗”也颇有研究。他亲自撰写了《四时御食制》，可惜此书大部已佚散。当时著名神医华佗，用蒜泥加醋治疗严重蛔虫呕吐病例获愈，开了食疗用于急症的先例。

（三）营养学理论提高时期

秦汉之际，方士蜂起，顺应统治阶级帝王们的愿望，寻求长生登仙之道。如秦时的安期生，汉时的李少君，至晋代的葛洪，他们对饮食营养、卫生、化学都有相当阐发，其中虽有不合理的成分，但对食治食养都有或多或少的贡献。晋唐时期，饮食营养学在前代初步形成的理论指导下，食养、食疗实践和经验的积累更为广泛和丰富，特别是对一些营养缺乏性疾病的认识和治疗取得较大成就。若干由营养素缺乏所致的疾病，如甲状腺肿、脚气病、夜盲症等都能被认识，并用有关食物来进行治疗。如晋葛洪在其所著《肘后方》中，首先记载用海藻酒治瘰病（甲状腺肿）以及用猪胰治消渴病（糖尿病）。东晋医家支法存对脚气病（维生素B₁缺乏病）很有研究，拟医方多条治疗。方中药物颇多含有维生素B₁。以后孙思邈在支氏的基础上进一步认识脚气病为食米区疾病，并提出食用谷皮和米熬粥来防。后来，《诸病源候论》记载了用羊治甲状腺肿，蟾酥治创伤，羚羊角治中风。《千金方》首用猪肝治夜盲症，“以脏补脏”的原则也就产生了。总之，当时食疗已被医家们充分重视，孙思邈在《千金翼方》中就强调“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工，长年饵生之奇法，极养生之术也。夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”他还引扁鹊的话说：“不知食宜者，不足以存生也，不明药忌者，不能以除病也，……若能用食平疴释而遣疾者，可谓良工。”与此同时，在理论总结上，食疗开始逐渐从各门学科中分化出来，出现了专门论述食疗的专卷，标志食疗专门研究的开始。

1.《备急千金要方》

食疗经过前代的发展，到了唐朝集其大成，而出现了专著。孙思邈《千金方》中第二十六卷为“食治”专篇，强调以食治病，认为“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食制之，食疗不愈，然后命药”。除序论外，分“果实、菜蔬、谷米、鸟兽虫鱼”四门来叙述，是现存最早的营养疗法专篇。他对饮食养生非常重视，认为“安生治本，必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也”。该书强调饮食有节，五味不可偏盛等，对于老年养生、妇幼养生、四时养生等也多有论述。

2.《食疗本草》

唐显庆时，孟诜所著《食疗本草》问世。他搜集民间所传，医家所创，加以己见，集食物药物于一书，成了我国第一本“食物疗法”专著。本书共收食物227种，分别介绍食物的性能、效用、烹调方法，以及进食原则等。

3. 其他有关食疗著述

唐代昝殷著《食医心鉴》，约成书于公元853年。本书以食治方为主，共列有十五类食方。南唐陈士良所著《食性本草》，载食医诸方及五时调养脏腑之术，评者认为此书总集旧说，无甚

新义。王焘的《外台秘要》载有多种食治疾病的方法。唐人对食物与药物的区分已有明确认识。“食疗”形成专科，有了蓬勃的发展。南朝齐梁间的陶弘景总结前人本草，写成《本草经集注》，首创把药物分成八类，其中就有三类，即果、菜、米食属于食疗食物。

（四）营养学理论全面发展时期

宋代以饮食治病防病已很普遍，且有进一步发展和完善。皇家编纂的医学巨著，如《太平圣惠方》中，记载 28 种疾病都有食治方法。《圣济总录》专设食治一门，共有 30 条，详述各病的食治方法。这一时期，影响较大的代表著作有《饮膳正要》《寿亲养老新书》等。

1.《饮膳正要》

元代饮膳太医忽思慧（蒙古人）于天历三年（1330 年）著《饮膳正要》一书，开始从健康人的饮食方面立论。这是我国第一部有名的营养学专著，全书共三卷，它继承了食、养、医结合的传统，对每一种食品都同时注意它的养生和医疗效果，因此本书所载的基本上都是保健食品，且对所载各种食品，均详述其制作方法，烹调细则，实属难能可贵。它还记述了少数民族的食物，丰富了食药资源；强调妊娠食忌，乳母食忌，饮酒禁忌等；全书附有插图 20 多幅。

2.《寿亲养老新书》

宋神宗时（1085 年）陈直撰《寿亲养老新书》。这是一本老年疾病治疗保健学著作，记有食疗方剂 162 首，对老人的食治贡献甚大。强调老人尤应注重饮食养生，以食治病为养老之大法。此外，书中还记载了部分用于妇儿的食治方，如鲤鱼粥治妊娠胎动，鲍鱼羹治产妇乳汁不下，扁豆粥治小儿霍乱等。

（五）营养学进一步实践时期

明、清时期，对营养学的研究有了进一步发展，有关饮食保健的著作大量涌现。如《食物本草》《随息居饮食谱》《饮食须知》等，从不同角度对食物的性能、功用、主治、膳食结构等作了有实用价值的阐述。另外，如《救荒本草》等救荒和野菜类著作，扩大了食物的来源，这是营养学上的一大贡献。

1.《本草纲目》

明代李时珍的伟大著作《本草纲目》共载药 1 892 种，增加新药 347 种，其中不少是食物。有许多药是要经过生物变化才能制成的，如酥、乳腐等，大大丰富了食治的食品。他认为“盖水为万物之源，土为万物之母，饮资于土，……饮食者人之命脉也”。说明人的健康长寿，必须注意饮食营养。书中记载有多种饮食物：食用水、谷类、菜类、鱼类、果品类、兽类等，还有药粥、健身酒类等，内容极其广泛，不胜枚举。

2.《随息居饮食谱》

清代王士雄（孟英）的《随息居饮食谱》，成书于咸丰十一年（1861 年）。书的前序中谓：“人以食为养，而饮食失宜或以害身命”，“颐生无玄妙，节其饮食而已。食而不知其味，已为素餐，若饱食无数，则近于禽兽”。该书强调了食养、调节饮食对生命的重要性。本书共载食物等 340 味，论述其性味、主治、烹制甚详，是食疗著作中颇有影响的一本著作。

3.《老老恒言》

《老老恒言》为清代曹庭栋所撰，共五卷。前四卷为老年人日常起居寝食养生方法，在参考前人经验的基础上，结合自己的养生实践经验，提出自己的观点。第五卷论述粥，并系统将粥分为上中下三品。在老年养生中重视保护脾胃的功能，认为“少食以安脾”，“粥食应养脾”，“食物有三化。一火化，烂煮也；一口化，细嚼也；一腹化，入胃自化也。老人惟借火化，磨运易即输精多”。书中记载粥谱 100 余种，从择米、择水、火候到食候等都有论述，如莲肉粥、藕

粥、胡桃粥、杏仁粥等，均可供老年人食养或食疗选用。

4. 其他食疗著作

朱肱所撰的《救荒本草》大都为前人未经记载的可食植物，直接拓宽了人类利用植物的范围。鲍山曾备尝黄山的野蔬诸味，别其性味，详其调制，著《野菜博录》四卷，别具一格。对热性病的食疗亦受到了重视，如吴有性所著《温疫论》即有“论食”一节，如谓：“时疫有首尾能食者，此邪不传胃，切不可绝其饮食，但不宜过食耳。有愈后数日微热不思食者，此微邪在胃，正气衰弱，强与之，即为食复。有下后一日，便思食，食之有味，当与之，先与米饮一小杯，渐进稀粥，不可尽意，饥则再与。”孟河费伯雄撰有《费氏食养》三书，即《食鉴本草》《本草饮食谱》及《食养疗法》。尤以“食养疗法”一词为费氏首先明确提出者。黄鹤辑的《粥谱·附广粥谱》共载药粥方二百多个，成为现存的第一本药粥专著。

（六）饮食营养学的现代发展

近年来，随着祖国医学的发展，中医饮食营养学也得到了相应的发展。由于人民生活水平的提高，在饮食生活方面对食养食疗也就提出了更高的要求，使得传统的饮食营养学有了新的发展。在著作方面出现许多专业工具书，如食养食疗、保健医疗食品类书和辞书等。同时，大量科普书籍也相继问世。更引人瞩目的是，近年来中医食疗和食补开始进入医疗、护理、家政、航天乃至国防等行业方面，并取得不少科学成果。在中医教育方面，1976年国家正式批准成立中医养生康复专业，在本专业中设“中医饮食营养学”课程，从而使传统营养学术与技术得到延续与传播。现在，不少中医单位开展了食疗的临床工作，研制了药膳和疗效食品。个别中医院设立食疗科或食疗门诊，中医的传统保健食品也被广泛地推广应用。中医饮食营养学作为一门独立的学科，已经进入了一个新的历史发展时期。

第一章 食疗的基本知识

第一节 食疗的分类

食疗的分类,历史上存在着庞杂繁多的现象。学者们各抒己见,有的从食疗角度分类,有的从烹饪方法分类,有的从疾病应用方面分类,然而随着当代医学及食品工业的发展,药膳食疗的分类也在进一步细化。运用保健学来进行分类,更接近其功能(作用)的分类方法,笔者认为比较合理。

一、保健类食品

这类食品是针对人体的不同情况,给予相应的食品膳食,从而达到机体健康的维护和慢性疾病早日康复的功效。比如肥胖者可用减肥之品,消瘦者可用增肥食物,智力较差者可用增智、增力类药膳,视力欠佳者选用明目之品,耳不聪者可用耳聪药膳,要求美容乌发者,也有相应的膳食。

二、预防类

春季气候易变而常罹患感冒,便可服用相应的预防类药膳加以预防;夏季易患腹泻,即可运用马齿苋粥防御;为防中暑,可用绿豆汤之类,发挥其既清热又防暑湿的功用;秋季干燥,呼吸道易感染性强,便可用百合贝母杏仁类膳食防御;冬令寒冷,可用当归黄芪羊肉药膳以御寒而增强机体抵抗力。

三、康复类

人体大病之后,机体衰弱,便可用扶正固本类药膳,促使早日康复,例如参芪类配方;若患有慢性病而气血两虚者,可施以猪肚红枣羹,或玫瑰花烤羊心等以促康复;平常表现有阳虚者,可选用当归炖羊肉、良姜炖鸡肉等;如阴虚表现者可采取滋阴之品(如沙参玉竹粥之类),从而使机体由第三状态转为健康体质。

四、治疗类

此类膳食是针对某种疾病而辨证施膳,以达到病理变化的改善或康复的可能。例如临床发现有营养不良患者,则可运用茯苓鲤鱼羹治疗,以补充优质蛋白,使血浆蛋白浓度很快提高到一定水平,从而达到消肿的目的。又如肺经虚寒咳嗽,可采用川贝杏仁豆腐清痰镇咳,以收疗效。若患胃肠热证而便秘者,选以黄芩膏茶清热通便润肠,收效不错。

此外,当代也有另一种“生物工程食品”,是利用生物技术开拓的新型营养食品。“天然保健食品”,传统药膳为主,辅以现代化加工而成的滋补性食品,可促进患者或第三状态者恢复其功能。“强力美容食品”,既可增强体质,又能保护皮肤健康,而且国外命名此类膳食为“健康膳食”。

第二节 食疗的原料选择

药食并用的食物是药膳选择原料的广泛来源,这些在实际烹饪中采用的干果类数不胜数。