



01 大豆

大豆不单指黄豆，它还包含黑豆和青豆。大豆营养全面、丰富，其蛋白质的含量比猪肉高2倍，是鸡蛋的2.5倍。



02 菜花

菜花的营养比一般蔬菜丰富。它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、食物纤维，且含维生素A、B、C、E、P、U和钙、磷、铁等矿物质。



03 葡萄

葡萄含糖量高达10%~30%，以葡萄糖为主。葡萄中的多量果酸有助于消化，适当多吃些葡萄，能健脾和胃。



04 胡萝卜

胡萝卜是一种质脆味美、营养丰富的家常蔬菜。中医认为它可以补中气、健胃消食、壮元阳、安五脏，故被誉为“东方小人参”。

素食养生

杨建宇◎编著

SUSHI
YANGSHEN

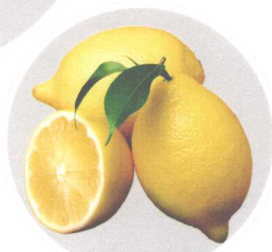
吃素食，吃出健康，吃出美丽，吃出好心情

女人吃对素食能预防妇科疾病、减轻更年期焦虑情绪

男人吃对素食能预防前列腺

孩子吃对素食不得“小毛病”

老人吃对素食可以保肝、降压、降糖



速查全书



素食养生



杨建宇◎编著
SUSHI
YANGSHEN

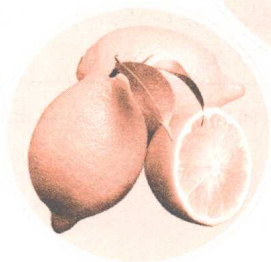
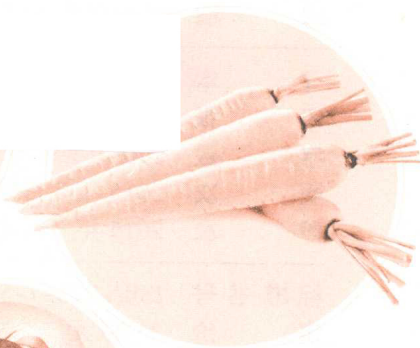
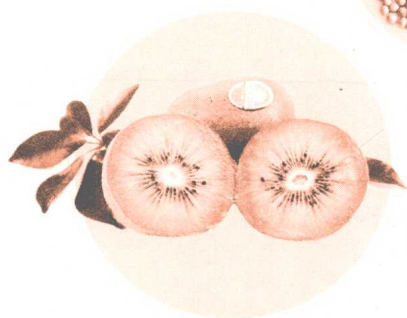
吃素食，吃出健康，吃出美丽，吃出好心情

女人吃对素食能预防妇科疾病、减轻更年期焦虑情绪

男人吃对素食能预防前列腺

孩子吃对素食不得“小毛病”

老人吃对素食可以保肝、降压、降糖



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

素食养生 / 杨建宇编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5537-4663-0

I. ①素… II. ①杨… III. ①全素膳食—食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116799 号

素食养生

编 者 杨建宇
责任编辑 刘 强 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 14.5
字 数 190 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4663-0
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

前言

PREFACE

随着生活水平的提高，中国普通家庭的饮食结构悄然变化，肉食逐渐成为餐桌的主导，同时，高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病越来越趋向于年轻化，越来越多的医生开始嘱咐患者要少吃肉，多吃素。在追求健康的前提下，素食主义渐渐成为一种新的风尚。

今天的素食主义不再是宗教信仰的禁忌和约束，而是出于健康的考虑，这是一种全新的生活方式。在健康和养生成为生活主题的今天，新素食主义者们并不完全摒弃肉食，他们更推崇的是基本食用素食，动物食品和植物食品搭配食用，从营养学的角度来说这种做法更科学合理。

众所周知，吃素食有益于健康，可千万不要以为素食可以随便吃，也不要以为素食就等于健康。素食养生可没那么简单，只有吃对素食才能养



生。素食中的确有很多食材具有特殊的保健功效，比如香菇可以降低胆固醇，木耳可以起到净化血液的作用，洋葱有助于减肥等，然而素食中也有

危害健康的成员存在，比如槟榔可能引起口腔癌；隔夜的熟白菜和酸菜会产生亚硝酸盐，在人体内能转化为一种致癌物质——亚硝酸胺，腌制的蔬菜也有这个特点。因此，素食养生大有学问，准备加入素食革命的人，有必要增加足够的素食知识储备。

本书就是为向往健康的素食主义者们提供知识后盾，它为女人、孩子、糖尿病患者、肝病患者、肾病患者等从素食对抗疾病的角度提供了有益的素食推荐；为肥胖一族提供了素食瘦身方；为爱美人群提供了素食养颜方；为素食主义者们解答了如何从素食中获取足够的营养物质的问题，并提供了相关食谱和菜谱。真是一书在手，马上就可以开启素食养生的健康生活了。

目录

CONTENTS

1

第一章 最好的养生是素食



素食主义是对健康的追求	2
人类更适合以素食为主	4
吃肉食容易导致多种疾病	5
素食会导致身体素质差吗	8
素食者更长寿	10
吃素的十大理由	11
对素食者的建议	13
最受青睐的十类素食	15

2

第二章 心病可用素食医——净化心灵



古人用素食“正心修德”	20
素食朝圣——净化人的心灵	21

3

第三章

求医不如求己——疾病不怕大力士，就怕吃素者



素食中的降压方	28
素食是最好的药——呵护一个健康的心脏	35
驱魔大药——素食撑起“防癌保护伞”	39
糖尿病患者的福音——看素食怎么打败糖尿病	49
肾脏病的素食秘籍——灵药原来就在你身边	54
肝病的素食疗法——让吃素成为习惯	59
素食有效预防胆结石	63
肺炎病其实很简单，素食就能对付它	65
胃溃疡和十二指肠溃疡——素食将其化干戈为玉帛	68

4

第四章

不生病的智慧——素食是孩子最好的医生



素食赶走小儿咳嗽	74
小孩厌食、偏食问题大，素食扭转它	79
素食可有效对付小儿发烧	82
素食赶走儿童夜尿症	85

5

第五章

素食是女性的好“伴侣”



让素食清除更年期障碍	90
------------------	----

素食调整“大姨妈”	94
素食有效预防子宫肌瘤	99
有时候，素食是最好的“送子观音”	101

6

第六章 美容与瘦身的吃素秘诀



“皮肤是健康的镜子”	106
素食排毒，不堆“垃圾”	108
美肤纤体的水果和蔬菜	117
减肥瘦身的蔬菜和水果	123
水果界七大“瘦身皇后”	124
蔬菜界七大“瘦身皇后”	126

7

第七章 以素食维持人体营养平衡



水是生命的甘露	128
蛋白质是构成生命的物质基础	133
吃素减掉多余脂肪	143
糖类——能量发动机，生活甜如蜜	153
维生素——维护生命最强元素	160
矿物质——含量虽然少，但四两可拨千斤	180
膳食纤维——身体健康的保护神	198

8

第八章

人人都爱吃素食——素食的家常菜谱



最具营养的炒菜篇	202
滋补养颜素汤篇	212
美肤美体素粥篇	217

第一章

最好的养生是素食





素食主义是对健康的追求

素食主义并不是什么新生事物，千百年来的佛教信徒们相信“夫食肉者断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去”，因此他们食素。另外，对于古人而言食素是崇尚朴素清淡的生活方式。孔子说：“饭素食，饮水。曲肱而枕之，乐亦在其中矣！”

如今素食再次成为一种风尚：英国有六分之一的人口已经成为素食主义者，而美国的素食主义者也达到了十分之一。素食主义在全球范围内开始风行，已经成为一种时尚。香港有数百家素食主题餐厅生意如火如荼。这些都证明崇尚素食生活的人越来越多。

古代物质尚不发达，人们的生活资料和食物都还有限，所以那时候的素食主义多少有些被迫的色彩，而物质资源发达的今天，人们再次呼吁素食则是主动的选择。在物质丰富的今天，素食主义和古代的素食主义相比，已经发生了很大的变化，从出发点来看，素食不再是宗教信仰或者是朴素恬淡的精神追求。

纵观现代素食主义者理念，他们倡导的环境保护、动物保护、绿色和平运动，这足以证明现在不再是仅考虑美味和享受的时代，人们有了更多追求，这个追求中除了文化内涵和精神境界外，还有很重要的一点，那就





是：健康。我们在素食主义的人群中不难发现医生、美容专家的身影，一些健康专家也总是建议人们吃素。

新素食主义者的美食态度中包含环保的理念，这是一种“不受污染”的文化品味和现代意识，他们的目标是吃出健康，漂亮和享受。他们不会以吃某种稀有的野生动物为荣，可他们也不会完全吃素，而是在健康的前提下，主张动植物食品混合，以素食为主。这也是他们的一个显著特征。

素食自古就受人们的欢迎，特别是随着现代人的健康环保意识增强，人们更希望能科学饮食。根据人的生理特点，人体需要的六大营养元素糖类、脂肪、蛋白质、维生素、水和无机盐等，如果单纯依靠植物性食物获取，有可能无法满足身体需要，因此，肉食可以做一个适当的补充。例如，冬季身体要抵抗严寒，可以适当选择肉食或动物性食物，到了炎热的夏季，进餐则应以清淡爽口的素食为主。

新素食主义者还把素食分为了四种：第一种是全素食，即不吃任何动物和动物性食物，蛋、奶、蜂蜜等都不可以进食；第二种是蛋奶素食，也就是可以吃动物性食物中的蛋和奶；第三种动物性食物中仅食用奶或者奶制品，可称其为奶素食；第四种，仅食用水果、植物果实等，这类素食叫做果素食。

按照饮食结构，还可以分为全素食主义者和半素食主义者，新素食主义者则不主张完全选择食用素食，他们根据专家的意见和素食者的经验适当选择一些动物性食物，如乳制品、蛋、鱼和少量鸡肉等作为辅助，绝大部分还是选择营养丰富的素食。这种办法可行性强，且因有自然纯净、有利健康的优势非常受追捧，很多现代都市人和女性朋友非常喜欢这种饮食原则。他们或者出于减肥瘦身的目的，或者出于预防疾病（高血压、高血脂、高血糖、癌症等）的目的，或出于环保的理念，逐渐开始了素食养生的生活。



人类更适合以素食为主

有人说从人体结构看，人类更合适食用素食，他们的理由有两个：

1. 人的牙齿和颞骨并不适合撕裂肉食，反而适合磨碎食物。
2. 人的小肠非常长，约4~6米，而肉食非常容易腐烂，因此人类不适合易腐烂的肉食，并且由于肉食在肠道内时间过长，还容易产生毒素。

看上去，这很有道理，不过人类是否不适合肉食，不能单纯从身体结构考虑，人体的营养均衡也不得不考虑，如果单纯食用素食，我们所需的营养获取能足够且平衡吗？

从理论上讲，人类所需要的营养成分在植物性食物中都可以找到，可是如果单纯依靠素食达到营养均衡非常困难，因为一些营养成分在植物性食物中很难找到，并且我们也不大可能需要吃什么就能买到什么，气候、地域等条件制约着食材的获取。例如，维生素B₁₂几乎只存在于动物性食物中，只有大豆等少数植物性食物含有，因此那些连肉蛋奶都不吃的纯素食者需要注意B₁₂的补充。

这样看来，若是单纯从人体构造就断言人类更适合素食就显得不科学了，要想获得健康，就必须在尊重身体所需和身体的适应性方面做一个权衡，素食固然重要，也不能放弃从肉食中获取营养。所以，素食主义者以素食为主，辅以肉食的做法就显得更明智了。



吃肉食容易导致多种疾病

肉食如果在饮食中所占比例过大，容易导致多种疾病，因此，医生会建议一些慢性病患者多吃素少吃肉，如糖尿病、高血压、脂肪肝患者。

在食物的选择上，除了要考虑口味和喜好之外，还应考虑营养因素，比如，食物是否适合个人的身体状况，另外，食品的安全也不得不考虑，比如，食物是不是含有有害物质，是否清洁等。根据素食者的流行病学和病例对照显示，素食者的发病率和死亡率都比肉食者要低。

以肉食为主的爱斯基摩人，平均年龄却只有 30 岁左右。吉尔斯人也是以肉类为主食，他们的平均寿命也不长，很多人不到四十岁就早早离开了。相比而言，那些素食的民族则要长寿得多，巴基斯坦的人类学家杭瑞，对美国西南部的土著以及墨西哥的欧托米等人群进行了观察和记录，这些非肉食民族，他们不但长寿，而且健康活泼，很多人可以活到百岁。

世界健康统计资料也证明，在那些吃了更多肉的国家中，患有心脏病和癌症的比率相对较高，而以食素为主的国家素食者则患病的比率就要低很多。“肉类消耗过多”的国家，罹患疾病的比率也相对提高（如心脏病、癌症）。也就是说肉食者容易生病并且寿命较短。而素食者恰巧相反，不但生病少而且长寿。

不幸的是，过了冰河时期，人类吃肉的习惯延续了下来。这或许是出自需求（如住在北极的爱斯基摩人）、习惯、环境，或由于缺乏适当的知识。然而，在历史上却仍有许多个人或团体，由于体认到清淡的食物对于健康、心灵的净化、精神的提升有重大影响，因此坚持作为素食主义者。美国饮食协会指出：一些慢性衰退性疾病（肥胖、高血压、糖尿病、冠状动脉疾病和部分癌症）可以因食用素食而缓解病情。

肉食和一些疾病到底是什么关系呢？下面我们对一些常见病逐一进行分析：

1. 心脑血管疾病和动脉粥样硬化

动物脂肪对于人类来说是一种难以消化的食物，如果长期大量吃肉，人体内就会有胆固醇堆积，血管壁上如果有沉积的胆固醇就会患上动脉粥样硬化，导致血液流通不畅。如果冠状动脉发生硬化，人就患上了冠心病。如果硬化部位在脑血管，那么就会发生中风（脑卒中）。

素食中含有的饱和脂肪和胆固醇不多，因此，这类疾病在素食者身上很少发生。患有心脏病和心脑血管疾病的患者应多吃素食。

2. 高血压

动物性脂肪在肉食者的身体里堆积后，会使血管堵塞和血液变稠，这样一来，血液流通就变得困难重重，流通不畅的血液很难为组织器官提供足够的养分，这时候，身体为了给各处提供足够的血液，自然的反应是升高血压。目前已有许多实验证明素食者患有高血压的概率非常低，低脂肪的素食可帮助高血压病人降低血胆固醇和血压。

3. 癌症

癌症是当人类的一个杀手，目前其发病率仍处于上升趋势，一些研究证明很多种癌症与肉食有关，而蔬果类素食则可以帮助预防癌症，肉食却没有这种作用。虽然有人提出植物中也含有致癌物质，可是相比较而



言，还是肉食致癌因素更高。

4. 关节炎、痛风和肾脏疾病

肉中含有的尿酸较多，食肉代谢的废物——尿素和沉积在肉食者体内的尿素也就相对较多，这无疑会增加肾脏的负担。美国有一位医生针对这个问题做了分析，他发现素食者的肾脏负担仅为肉食者的三分之一，可见肉食者的肾脏负担多么沉重。随着年龄的增长，肉食者的肾脏损耗过度，就会发生疾病。

生病的肾脏不再有能力处理肉食带来的各种废物时，尿酸就会在体内存留。尿酸会去哪里呢？如果它停留在关节里，关节炎、风湿痛和痛风就发生了。如果它在神经中聚集，就会发生神经炎和坐骨神经痛。因此这些疾病患者应该尽量不吃肉，至少食肉量要严格限制。

5. 便秘

促进排泄的纤维质在肉类中含量极低，这个缺点直接导致肉食在人体消化道中停留的时间更长，跟蔬菜和五谷类相比，它要慢四倍。因此，那些食肉者经常会有便秘的烦恼。大量的纤维存在于蔬菜中，因此多吃蔬菜可获得足够的天然纤维，从而较为有效地预防结肠炎、盲肠炎等疾病。



素食会导致身体素质差吗

说起素食者，很多人会在脑子里浮现出消瘦、无力、多病的体态，这种普遍的印象并没有得到科学印证。在人类到底该选择肉食还是素食的问题上，一直存在争论，很多研究者为了证明素食和肉食各自的优势投入了研究。

欧文·费希尔是美国耶鲁大学的一位博士，他对肉食者和素食者做了一项耐力试验，接受测试的人只需要将双臂平举并坚持尽可能长的时间就可以了。参加测试的15名肉食者，仅有两人坚持了15分钟以上；另外32位素食者中22位超过15分钟，15位超过30分钟，另有9位超过了两个小时。从试验结果看，素食者的优势非常明显。

布鲁塞尔大学有两位研究者进一步证明了素食者耐力更持久，且体力恢复更快，在类似的测试中，肉食者在体力耗尽前所坚持的时间仅仅是素食者的一半或三分之一。素食者体力恢复的时间仅为肉食者的五分之一。

那么实际情况怎样呢，我们看看那些职业运动员的情况就更清楚了。美国著名篮球明星比尔·沃尔顿就是一名素食者，他可是一一位以超强战斗力著称的选手，进攻非常强劲有力。很多运动员后来都成为了素食者，其中游泳运动员约翰·韦斯姆乐曾56次打破世界记录，澳大利亚举重运动员