

中国家庭必备工具书

超值全彩
白金版
29.80

一看就懂 · 一学就会 · 一用就灵

食物是 最好的药

妙用食物治百病 吃出全家好身体

五谷养生，禽蛋健体，蔬菜排毒，水果养颜。只要科学搭配食物，无论是日常小疾，还是顽固的慢性病，都可见效。

张明 编著

天津出版传媒集团


天津科学技术出版社

食物是 最好的药

张明 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的药 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.9

ISBN 978-7-5308-8740-0


I. ①食… II. ①张… III. ①食物疗法②食物养生 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 228377 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团
 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 28 字数 300 000

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

在现代医学高度发展的今天，感冒了用几粒小小的药片来治疗相关的症状，这是人尽皆知的常识。因为我们在生活中早已习惯于用各种不同的药片来治疗疾病。然而，“是药三分毒”，并非所有的药物都是有益于人体的。但凡稍有点儿医药常识的人都知道：很多医药都是有副作用的。药物进入人体，作用于患病部位的同时，也会对身体的其他部分造成一定的不良影响。如此一来，为了治病，人们的身体反而成了各种医药剩余毒素堆积的垃圾场，而日积月累的结果还可能患上药源性疾病。不仅如此，人们还为此付出了巨额的费用。

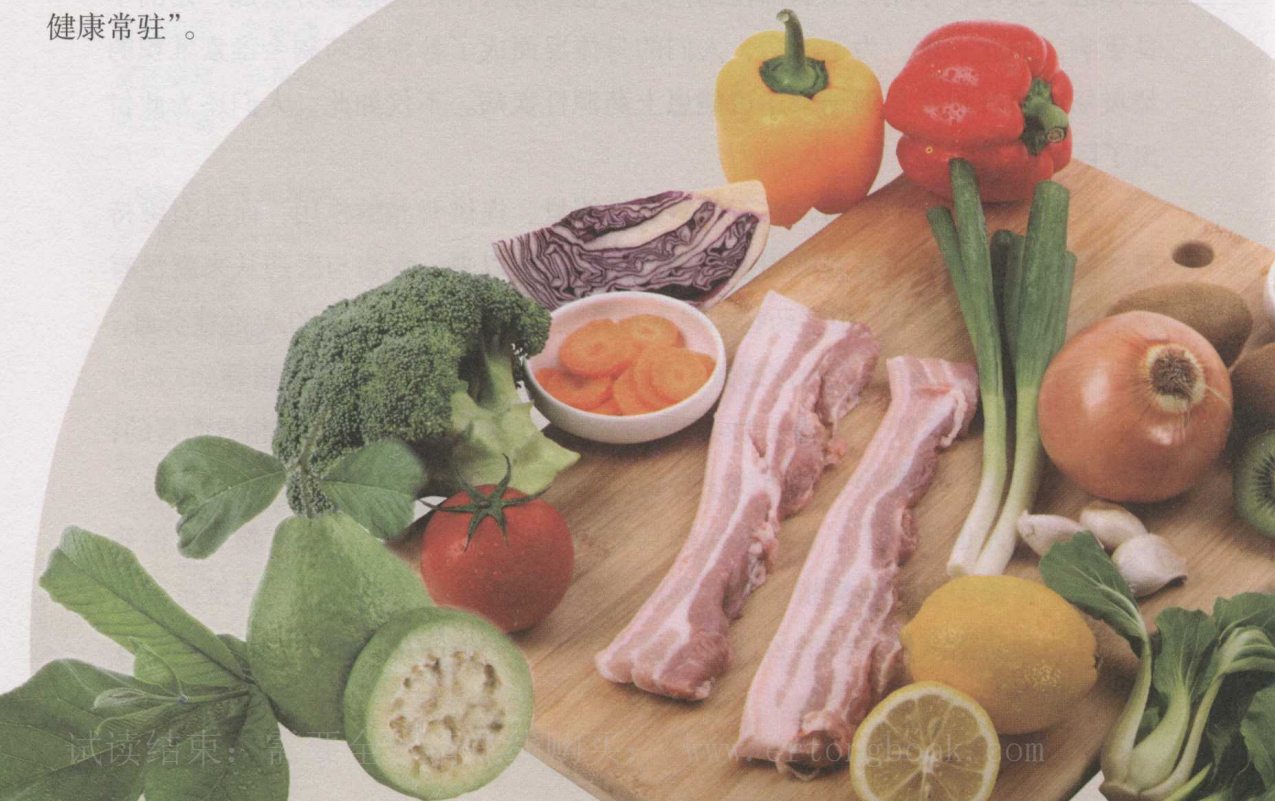
食物才是最好的医药，它不仅有提供能量、提供营养的作用，而且对维持身体健康、防病治病有着极为重要的作用。自古以来，食物与医药从来就没有严格的界限，中医中的很多药物本身就是食物，比如老百姓常用红枣治疗贫血；用秋梨治疗咳嗽；用洋葱治疗感冒；用大蒜消除炎症；用芹菜降血脂等。

中医讲究“寓医于食，药食同源”，药物与食物是分不开的，是相对而言的：药物也是食物，而食物也是药物；食物的副作用小，而化学药物的副作用大。现代科学研究也证明了，食物对疾病具有治疗功效，而且揭示了食物有效治病的机理：食物中含有各类植物化学物质，它们通过某种复杂的作用来抵抗致病因子以达到防治人体疾病的目的。让许多人大吃一惊的是，研究证明，一些食

物成分的有效性完全等同于现代医药，很多药物便是从食物中提取得来的。更重要的是，相对于现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，不会带来诸如打针吃药等痛苦的体验，而且简便轻松。因为这些有益的食物是我们日常饮食中的重要组成部分，我们在大快朵颐的同时，便能收到良好的治病防病的效果。此外，天然食物基本上是无毒害的，对我们的身体不会产生任何毒副作用。这一点足以让我们更安全、更放心。

人皆“厌于药，喜于食”，为了帮助读者能够正确了解食物与医药的关系，从而可以更好地利用食物来进行常见疾病的预防和治疗，本书分别从食物治病常识、食物的药用功效、食物治病三个方面进行了详细阐述。让读者不仅认识到食物是最好的医药，还能学会如何运用食物来治病防病。第一篇“食物是最好的医药”，从食物药用的化学基础讲起，让人们从医药的角度来重新认识食物，详细讲述食物在生活中的医疗保健效用，并结合我们的日常饮食结构与膳食习惯，指导大家科学利用食物，为身体健康服务。第二篇“常见食物的药用功效”，以人们日常生活中最常见的百余种食物为例，分门别类进行解析，介绍了每种食物的特性，让大家认识这些食物的营养性能及药用功效，且配以适量药膳，加深人们对食物药用的理解。第三篇“食物治病”，则以各个系统常见病的食疗方法作为基本案例，对每一种病描述症状，分析疾病根源，提出了针对疾病的各种有效的食疗方案，帮助患者快速根除疾病。

食疗胜于药疗。本书不仅是一本食物治病指南，更是一部健康饮食宝典。通过阅读本书，你会达到强身健体和治疗疾病的双重目的，真正做到“一册在手，远离疾病，健康常驻”。



第一篇

食物是最好的医药

第1章 食物：神奇的医药

密不可分的食物与药物 /2

远古人饮食的医药性 /4

食物药用的科学探究 /6

第2章 食物与我们的健康

食物的种类与营养价值 /7

食物的成分与我们的健康 /9

平衡膳食宝塔 /10

第二篇

常见食物的药用功效

第1章 谷物豆类

小米 /12

玉米 /13

大麦 /14

小麦 /15

燕麦 /15

豌豆 /16

黄豆 /17

黑豆 /17

绿豆 /18

赤豆 /19

蚕豆 /19

鹰嘴豆 /20

豆腐 /21

谷物豆类药用功效全知道 /22

大米有什么食疗作用 /22

大米的食疗品有哪些 /22

糯米有什么食疗作用和食用禁忌 /23

糯米的食疗品有哪些 /23

小麦有什么食疗作用 /24

玉米有什么食疗作用 /24



目录

玉米的食疗品有哪些 /25

玉米有什么食用禁忌 /26

玉米笋有什么食疗作用 /26

小米有什么食疗作用 /27

小米的食疗品有哪些 /27

小米有什么食用禁忌 /28

芝麻有什么食疗作用 /28

黄豆有什么食疗作用 /28

黄豆有什么食用禁忌 /29

黄豆的食疗品有哪些 /29

黄豆芽有什么食疗作用 /30

黄豆芽有什么食用禁忌 /30

黄豆芽的食疗品有哪些 /31

黑豆的营养成分有哪些 /32

黑豆有什么食疗作用 /32

黑豆有什么食用禁忌 /32

黑豆的食疗品有哪些 /33

赤豆有什么食疗作用 /34

赤豆有什么食用禁忌 /34

赤豆的食疗品有哪些 /34

扁豆有什么食疗作用 /35

扁豆的食疗品有哪些 /35

扁豆有什么食用禁忌 /36

绿豆的营养成分有哪些 /37

绿豆有什么食疗作用 /37

绿豆有什么食用禁忌 /37

绿豆的食疗品有哪些 /38

蚕豆的营养成分有哪些 /39

蚕豆有什么食疗作用 /39

蚕豆的食疗品有哪些 /39

蚕豆有什么食用禁忌 /40

豌豆的营养成分有哪些 /40

豌豆有什么食疗作用 /41

豌豆的食疗品有哪些 /41

豇豆有什么食疗作用 /42

豇豆的食疗品有哪些 /42

豆浆有什么食疗作用 /43

豆浆的食疗品有哪些 /44

豆浆有什么饮用禁忌 /44

豆腐有什么食疗作用 /45

豆腐有什么食用禁忌 /45

豆腐的食疗品有哪些 /46

第2章 蔬菜类

菠菜 /47

白菜 /47

卷心菜 /48

茼蒿 /49

菊苣 /50

芝麻菜 /51



马齿苋 /52
 蒲公英 /52
 芥菜 /53
 甜菜 /54
 胡萝卜 /55
 白萝卜 /56
 茄子 /57
 甜椒 /58
 黄瓜 /59
 番茄 /59
 冬瓜 /61
 苦瓜 /61
 南瓜 /62
 竹笋 /63
 蕨菜 /64
 西蓝花 /65
 芹菜 /66
 马铃薯 /67
 芋头 /68
 山药 /69
 红薯 /69
 荸荠 /70
 大蒜 /71
 洋葱 /72
 韭葱 /73
 平菇 /73
 香菇 /75
 牛肝菌 /75
 木耳 /76
 海带 /77

蔬菜类药用功效全知道 /77

白菜有什么食疗作用 /77
 白菜的食疗品有哪些 /78
 白菜有什么食用禁忌 /78
 菠菜有什么食疗作用 /79
 菠菜有什么食用禁忌 /79
 菠菜的食疗品有哪些 /80



生菜有什么食疗作用 /80
 生菜的食疗品有哪些 /81
 油菜有什么食疗作用 /81
 空心菜的食疗品有哪些 /81
 韭菜的营养成分有哪些 /82
 韭菜有什么食疗作用 /82
 韭菜的食疗品有哪些 /83
 韭菜有什么食用禁忌 /84
 卷心菜有什么食疗作用 /84
 卷心菜的食疗品有哪些 /84
 芹菜有什么食疗作用 /85
 芹菜的食疗品有哪些 /85
 芹菜的食用禁忌有哪些 /86
 洋葱有什么食疗作用 /87
 红薯有什么食用禁忌 /87
 百合有什么食疗作用 /87
 百合有什么食用禁忌 /88
 百合的食疗品有哪些 /88
 马铃薯有什么食疗作用 /89
 马铃薯的食疗品有哪些 /89
 马铃薯有什么食用禁忌 /90
 莴笋有什么食疗作用 /90
 莴笋的食疗品有哪些 /91
 芋头的食疗品有哪些 /92
 荸荠有什么食疗作用 /92
 荸荠的食用禁忌 /93
 荸荠的食疗品有哪些 /93

莲藕有什么食疗作用 /94
 莲藕的食疗品有哪些 /94
 葫芦有什么食疗作用 /95
 南瓜有什么食疗作用 /95
 南瓜有什么食用禁忌 /96
 南瓜的食疗品有哪些 /96
 冬瓜有什么食疗作用 /97
 冬瓜的食疗品有哪些 /97
 苦瓜有什么食疗作用 /98

第3章 水果干果类

苹果 /99
 梨 /100
 桃子 /100
 樱桃 /101
 葡萄 /102
 草莓 /102
 覆盆子 /103
 金橘 /104
 柚子 /105
 柠檬 /105
 香蕉 /106
 菠萝 /107
 柿子 /108
 猕猴桃 /108
 石榴 /109
 无花果 /110
 西瓜 /111
 荔枝 /112
 龙眼 /113
 木瓜 /113
 榴莲 /114
 枇杷 /115
 芒果 /115
 枣 /116
 椰子 /117
 鳄梨 /118
 木菠萝 /119



红毛丹 /119
番石榴 /120
山竹 /121
橄榄 /121
花生 /122
核桃 /123
板栗 /123
芝麻 /124
葵花子 /125
杏仁 /126
银杏果 /127
腰果 /128
榛子 /129
水果干果类药用功效全知道 /130
水果食疗有什么宜忌 /130
苹果有什么食疗作用 /130
苹果有什么食用宜忌 /131
梨有什么食疗作用 /131
梨的食疗品有哪些 /132
西瓜有什么食疗作用 /133
杏有什么食疗作用 /133
橙有什么食疗作用 /134
柚子有什么食疗作用 /134
桃有什么食疗作用 /134
桃有什么食用宜忌 /135
櫻桃有什么食疗作用 /135
阳桃有什么食疗作用 /136
猕猴桃有什么食疗作用 /136
猕猴桃的食疗品有哪些 /136
葡萄有什么食疗作用 /137
葡萄有什么食用宜忌 /137
葡萄酒有什么食疗作用 /138
桂圆有什么食疗作用 /138
桂圆有什么食用宜忌 /138
桂圆的食疗品有哪些 /139
荔枝有什么食疗作用 /140
荔枝有什么食用宜忌 /140

荔枝的食疗品有哪些 /140
番荔枝有什么食疗作用 /141
菠萝有什么食疗作用 /142
菠萝的食疗品有哪些 /142
菠萝有什么食用宜忌 /143
香蕉有什么食疗作用 /143
香蕉的食疗品有哪些 /144
香蕉有什么食用宜忌 /144
石榴有什么食疗作用 /145
柿子有什么食疗作用 /145
柿子与哪些食物相克 /145
柿子有什么食用宜忌 /146
芒果有什么食疗作用 /147
芒果的食疗品有哪些 /147
芒果有什么食用宜忌 /148
李子有什么食疗作用 /148
李子与哪些食物相克 /148
红枣的营养成分有哪些 /149
红枣有什么食疗作用 /149
红枣的食疗品有哪些 /150
甘蔗的营养成分有哪些 /150
甘蔗有什么食疗作用 /151
草莓有什么食疗作用 /151
山楂的营养成分有哪些 /152
山楂的食疗品有哪些 /152
山楂有什么食用禁忌 /153
与山楂相克的食物有哪些 /153
哈密瓜有什么食疗作用 /154
枇杷有什么食疗作用 /154
枇杷有什么食用宜忌 /155
柠檬有什么食疗作用 /155



花生有什么食疗作用 /155
花生有什么食用宜忌 /156
花生的食疗品有哪些 /156
葵花子有什么食疗作用 /157
南瓜子有什么食疗作用 /157
西瓜子有什么食疗作用 /158
核桃有什么食疗作用 /158
核桃的食疗品有哪些 /158
板栗有什么食疗作用 /159
板栗的食疗品有哪些 /160
杏仁的食疗品有哪些 /160
桃仁的食疗品有哪些 /161
榛子有什么食疗作用 /162
腰果有什么食疗作用 /162
腰果的食疗品有哪些 /162
松子有什么食疗作用 /163
开心果有什么食疗作用 /164
白果有什么食疗作用 /164
白果有什么食用宜忌 /164
白果的食疗品有哪些 /165

第4章 肉禽蛋奶类

猪肉 /166
牛肉 /167
羊肉 /168
鹌鹑 /169
鸭子 /169
母鸡 /170
火腿 /170
鸡蛋 /171



肉禽蛋奶类药用功效全知道 /173

猪肉有什么食疗作用 /173
猪肉有什么食用宜忌 /173
猪肉的食疗品有哪些 /173
肥猪肉可以食用吗 /174
猪肉与哪些食物相克 /175
烹制猪骨汤有什么宜忌 /175
牛肉有什么食疗作用 /175

牛肉的食疗品有哪些 /176
 牛肉有什么食用宜忌 /177
 羊肉有什么食疗作用 /177
 羊肉的食疗品有哪些 /178
 羊肉有什么食用宜忌 /179
 鸡肉有什么食疗作用 /179
 鸡肉的食疗品有哪些 /180
 鸭肉有什么食疗作用 /180
 鸭肉有什么食用宜忌 /181
 鸭肉的食疗品有哪些 /181
 鹅肉的食疗品有哪些 /182
 鸡蛋有什么食疗作用 /183
 鸡蛋有什么食用宜忌 /183
 鸡蛋的食疗品有哪些 /184
 鸡蛋与哪些食物相克 /185
 鸭蛋有什么食疗作用 /185
 鹅蛋有什么食疗作用 /186
 鸽子蛋有什么食疗作用 /186
 鸽子蛋的食疗品有哪些 /186
 鹌鹑蛋有什么食疗作用 /187
 鹌鹑蛋的食疗品有哪些 /188
 牛奶有什么食疗作用 /188
 牛奶有什么食用宜忌 /189
 牛奶不宜与哪些食物同食 /189
 牛奶的食疗品有哪些 /189

第5章 水产类

鲤鱼 /190
 鲫鱼 /190
 青鱼 /191
 草鱼 /192
 鲢鱼 /192
 河鲈 /193
 鳊鱼 /193
 沙丁鱼 /194
 鳗鱼 /195
 金枪鱼 /195
 鳟鱼 /196



鲱鱼 /197
 鲟鱼 /197
 鲑鱼 /198
 鳕鱼 /199
 虾 /199
 螃蟹 /200
 鲍鱼 /201
 扇贝 /202
 蛤蜊 /203
 贻贝 /204
 牡蛎 /205
 鱿鱼 /205
 章鱼 /206
 鲎鱼 /207

水产类药用功效全知道 /207

鲤鱼有什么食疗作用 /207
 鲤鱼有什么食用宜忌 /208
 鲤鱼的食疗品有哪些 /208
 草鱼的食疗品有哪些 /209
 鳙鱼的食疗品有哪些 /209
 鲫鱼有什么食疗作用 /210
 鲫鱼的食疗品有哪些 /210
 青鱼有什么食疗作用 /211
 青鱼的食疗品有哪些 /211
 鲈鱼的食疗品有哪些 /212
 鳊鱼的食疗品有哪些 /213
 带鱼有什么食疗作用 /213
 带鱼的食疗品有哪些 /214
 螃蟹有什么食疗作用 /214
 螃蟹为什么宜蒸不宜煮 /215
 螃蟹有什么食用宜忌 /215
 螃蟹的食疗品有哪些 /216
 虾有什么食疗作用 /216
 烹制虾类有什么窍门 /217
 虾的食疗品有哪些 /217

第6章 其他类

油类 /218

盐 /219
 酱油 /220
 醋 /221
 生姜 /222
 辣椒 /223
 胡椒 /224
 肉桂 /224
 芫荽 /225
 丁香 /226
 薄荷 /226
 孜然 /227
 藏红花 /228
 百里香 /228
 茴芹 /229
 鼠尾草 /230
 奶油 /230
 酸奶 /232
 奶酪 /233
 蜂蜜 /234
 巧克力 /235
 茶 /236
 咖啡 /237
 其他类药用功效全知道 /239
 大豆油有什么食疗作用 /239
 香油有什么食疗作用 /239
 花生油有什么食疗作用 /240
 玉米油有什么食疗作用 /241
 盐有什么食疗作用 /241
 盐有什么食用禁忌 /241
 酱油有什么食用禁忌 /242
 醋有什么食疗作用 /242
 醋有什么食用禁忌 /242
 生姜有什么食疗作用 /243
 辣椒的食疗品有哪些 /244
 胡椒有什么食用禁忌 /244
 胡椒有什么食疗作用 /245
 丁香有什么食疗作用 /245



孜然有什么食疗作用 /246
奶油的食疗品有哪些 /246
蜂蜜有什么食用禁忌 /247
芝麻酱有什么食疗作用 /247
芝麻酱的食疗品有哪些 /248

第三篇

妙用食物治百病

第1章 食疗治病常识须知

食疗的历史渊源 /250
食疗的中医基础 /252
食疗的应用原则 /254
食疗材料的四性五味 /256
食疗药膳的分类 /259
食疗药膳的食用须知 /262
食材的使用须知 /264

第2章 心脑血管科

风湿性心脏病患者的食疗方 /266
心律失常患者的食疗方 /266
流行性乙型脑炎患者食疗方 /267
心肌炎患者食补要注意些什么 /267
贫血患者的食疗方 /268
冠心病患者的食疗方 /269
心律失常患者的食疗方 /271

高血压患者的食疗方 /272
低血压患者应该怎样食疗 /273
脑卒中患者的食疗方 /275

第3章 神经科

失眠患者应该怎样进行食疗 /277
头痛患者应该怎样进行食疗 /279
抑郁症患者应该怎样食疗 /280
头晕耳鸣患者的食疗方 /281
神经衰弱患者的食疗方 /283
三叉神经痛患者的食疗方 /284
老年痴呆患者的食疗方 /285
坐骨神经痛食疗的注意事项 /286

第4章 呼吸科

风寒咳嗽患者的食疗方 /288
风热咳嗽患者的食疗方 /288
伤寒患者食疗方 /289
肺炎患者食疗方 /289
支气管炎患者食疗方 /290
哮喘患者食疗方 /292
肺气肿患者食疗方 /293
肺结核患者食疗方 /295
慢性咽炎患者的食疗方 /296
肺癌患者的食疗方 /297

第5章 消化科

痢疾患者的食疗方 /299
胃寒患者应该怎样进行食疗 /299
胃酸过多患者的饮食宜忌 /300
胃酸过多患者的食疗方 /300
呕吐患者的食疗方 /301
中暑患者的食疗方 /301
食管癌患者的食疗方 /302
肛裂患者食补要注意些什么 /302
慢性胃炎患者的食疗方 /303
胃溃疡患者的食疗方 /305
胃下垂患者的食疗方 /306
胃癌患者应该怎样进行食疗 /307

腹泻患者的食疗方 /308
急性胃肠炎患者的食疗方 /310
慢性肠炎患者怎样进行食疗 /311
便秘患者怎样进行食疗 /312
痔疮患者怎样进行食疗 /313
直肠癌患者怎样食疗 /314
胆结石患者怎样进行食疗 /315
慢性病毒性肝炎怎样进行食疗 /316
脂肪肝患者的食疗方 /317
脂肪肝患者适宜吃的食物 /317
肝硬化患者的食疗方 /318
胆囊炎患者的食疗方 /319
黄疸患者的食疗方 /320
大肠癌患者的食疗方 /321

第6章 内分泌科

糖尿病患者的食疗方 /322
痛风患者怎样进行食疗 /323
急性肾炎患者的食疗方 /324
慢性肾炎患者的食疗方 /325
肾结石患者的食疗方 /326
尿路感染患者的食疗方 /327
肝癌患者的食疗方 /328
胰腺癌患者的食疗方 /329
肾癌患者的食疗方 /329

第7章 妇科

月经过少患者的食疗方 /331
痛经患者怎样进行食疗 /332
闭经患者怎样进行食疗 /334
阴道炎患者怎样进行食疗 /335
白带异常患者的食疗方 /336
盆腔炎患者的食疗方 /337
宫颈炎患者的食疗方 /339
女性不孕症患者怎样进行食疗 /340
习惯性流产患者怎样进行食疗 /341
妊娠呕吐患者怎样进行食疗 /342
妊娠水肿患者的食疗方 /343
产后腹痛患者的食疗方 /345



产后恶露不尽患者的食疗方 /346
产后缺乳患者的食疗方 /347
乳腺炎患者怎样进行食疗 /348
乳腺增生患者的食疗方 /349
子宫脱垂患者的食疗方 /351
女性更年期综合征患者的食疗方 /352
子宫癌患者的食疗方 /353
卵巢癌患者的食疗方 /354

第8章 男科

阳痿患者怎样进行食疗 /355
早泄患者的食疗方 /356
遗精患者的食疗方 /357
前列腺炎患者的食疗方 /358
前列腺增生患者的食疗方 /359
男性不育症患者的食疗方 /360

第9章 儿科

小儿流涎患者的食疗方 /362
小儿厌食症患者的食疗方 /363
小儿夜啼患者应该怎样食疗 /364
小儿营养不良患者的食疗方 /365
小儿惊风应该怎样食疗 /367
小儿遗尿患者应该怎样食疗 /369
小儿肥胖症患者的食疗方 /369
小儿腮腺炎患者的食疗方 /371

第10章 五官科

口腔溃疡患者怎样进行食疗 /373
鼻炎患者的食疗方 /374
耳鸣耳聋患者怎样进行食疗 /375
流行性结膜炎患者的食疗方 /377
夜盲症患者的食疗方 /377
喉癌患者的食疗方 /379

第11章 皮肤科

紫癜患者的食疗方 /380
急性淋巴结炎患者的食疗方 /380
白发患者的食疗方 /380

扁平疣患者的食疗方 /381
脂溢性皮炎患者的食疗方 /381
神经性皮炎患者的食疗方 /382
红斑狼疮患者的食疗方 /382
猩红热患者的食疗方 /382
水痘患者的食疗方 /383
痤疮患者的食疗方 /383
湿疹患者的食疗方 /385
冻疮患者怎样进行食疗 /385
银屑病患者怎样进行食疗 /387
白癜风患者怎样进行食疗 /387
脱发患者怎样进行食疗 /387

第12章 骨科


骨折患者的食疗方 /389
脱臼患者的食疗方 /389
伤筋患者的食疗方 /390
腰椎间盘突出症患者食疗方 /390
骨髓炎患者的食疗方 /390
骨质疏松患者的食疗方 /391
肩周炎患者怎样进行食疗 /392
风湿性关节炎患者怎样进行

食疗 /393
颈椎病患者怎样进行食疗 /394
骨质增生症患者的食疗方 /395

第13章 特殊人群

孕妇的食疗方 /397
产妇的食疗方 /399
准备受孕的人的食疗方 /401
准备考试的学生的食疗方 /402
生理期的女性的食疗方 /405
变声期的青少年的食疗方 /406
婴幼儿的食疗方 /408
儿童的食疗方 /410
青少年的食疗方 /411
成年人的食疗方 /413
中年女性的食疗方 /415
脑力劳动者的食疗方 /417
体力劳动者的食疗方 /419
夜间工作者的食疗方 /421
长时间电脑操作者的食疗方 /423
附录 /425





第一篇

食物是最好的 医药

1



第1章

食物：神奇的医药

密不可分的食物与药物

饮食决定健康，你所吃的食物在很大程度上决定着你的身体状况。现代医学和营养学的研究成果告诉我们，对人体健康影响最大、最直接的就是我们每天的饮食。饮食为我们提供每日所需的营养素、保持人体各器官的正常运作，是生命活动的基础。如果饮食不当，人体就无法正常运转，疾病也就随之产生了。我国古代人民很早就认识到了这一点，他们非常关注食物的养生功效，形成了博大精深的饮食养生文化。无独有偶，在西方，几千年前的希腊医学之父希波克拉底也曾经说过：“你就是你所吃的。”

但在物质文明高度发达的今天，我们的饮食却越来越不健康了：

不健康的饮食使我们的身体面临前所未有的挑战，大量的高热量低营养的食品以及不良的饮食习惯等，导致我国肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病的发病率急速上升。



人们的物质生活水平在一天天地提高，却产生了一系列的健康新问题，是该从新审视我们的饮食了。

我们大量食用高热量低营养的加工食品、方便食品和垃圾食品；我们习惯不吃早饭，中午吃快餐，晚饭吃得很丰盛；我们不知道什么是时令果蔬，也从不购买有机食品；我们追随着各种各样的流行“食”尚，却没有自己的饮食标准……不健康的饮食使我们的身体面临前所未有的挑战，人们也越来越多地关注因此引发的一系列疾病，并迫切寻求科学的吃法来保证身体健康。

⑤ 密不可分的食物与药物

自古以来，食物与医药就是密不可分的，药物来源于食物，食物也演化成为药物，在中国传统医学里，很多药材也可以认为是食材，或者很多食材也是药材。

通过合理而恰当的饮食，人们在吃得满足的同时，还可以治疗或者预防各种各样的疾病。这些也正是中国饮食文化中最博大精深的一部分——将食物与养生紧密结合在了一起，产生了药膳。

食物即是医药，我们的食物为我们的身体提供



中国养生学经过长期的积累和总结，发展出丰富的药膳理论。

许多研究均强烈指出高脂、高糖、低纤维的西式饮食是导致心脏病、糖尿病及癌症的主要因素。

我们看一下膳食纤维的角色，它是现今典型的西式饮食中所缺乏的。纤维在保持人体健康中至少起两方面的重要作用。首先，它向寄生在大肠的益生菌群提供营养。其次，有证据证明高纤维饮食能阻止肠癌的发生。我们对这两种观点进行调查，甚至在消化系统置入导航照相机以发现更多问题。



饮食健康须取舍



膳食纤维是不易被消化的食物营养素，主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等。膳食纤维是健康饮食不可缺少的，纤维在保持消化系统健康上扮演着重要的角色，同时摄取足够的纤维也可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病以及其他疾病。

食物使我们远离疾病的危害，其在人体内的作用是什么？人类善于通过自己的第一线防御与疾病做斗争，主要的防线是免疫系统，如肝、肠道内的益生菌群，而它们需要补充什么样的食物？

有毒物质摄入过量后我们会感到暂时的不适，比如比较普遍的有兴奋作用的有毒物质——酒精，比起那些危害人体健康的毒物，其作用并不明显。医药学专家已能战胜危害发展中国家人民健康的最大杀手，如霍乱及天花。但许多研究人员更关注的是慢性疾病如心脏病和癌症。



免疫力再强也怕自我放纵

人体有一套精细的排毒系统，但是很多人担心在当今世界，我们对很多有害物质超负荷。“排毒”是指人们尽可能将体内的毒素排出，即使生活在现在这个充满毒素的世界，它也能为我们提供保持健康的机会。我们要证实排毒计划是否真能起到作用。

怎样吃才健康已成为全民最关注的话题

怎样吃才安全？

怎样吃才长寿？

怎样吃才科学？



食物 = 药物？

中国传统医学非常讲究食物的药用，有“药补不如食补”的说法。



如今，中国全民都越来越关注饮食的科学性和健康性。

我们所需要的；食物决定健康，我们所吃的食物在很大程度上决定着我们的身体状况。

究竟什么样的饮食才是健康的饮食呢，我们在吃食物之前，在考虑食物的健康与否的时候，从哪些方面进行考虑呢？越来越多的营养健康专家给我们提供了各式各样的建议和饮食方案，他们的建议和方案就一定是正确的，一定会适合我们吗？在美食面前，我们更有可能迷失自己的判断力。所以，我们需要的是科学的生活方式和适合自己的饮食方案。

远古人类饮食的医药性



早期的人类与其祖先的重要区别是吃肉类及鱼。他们吃的肉类是打猎来的野生动物，富含热量及蛋白质，这正是新种群成长及生存所需要的。他们的食物绝大多数是蔬菜叶子、嫩芽及品种多样的水果、种子及坚果。

现代医学认为胆固醇及血压降低即可明显降低患心脏疾病的概率，事实的确如此。成千上万的美国人服用达汀（阿司匹林复合药）来降低“有害”胆固醇水平，还服用许多降低血压的药物。

你也可不用药而降低胆固醇及血压水平，一些科学家建议你必须对垃圾食品及快餐说“不”，而像远古时的祖先那样吃饭。很久前进化“设计”的人体，是不吃冰激凌、巧克力及薯片的人体。早期的人类没有医学方面的记录，但考古学家可明确他们吃什么及死于什么。祖先吃的食物是探索最健康饮食的关键。在寻找理想点心时，

我们要求一组喜欢垃圾食品的人做志愿者，来研究远古时的饮食是否能改善他们的状态。

④ 物种的起源

现代人已存在很长时间，我们这一种群——智人大约 20 万年前起源于非洲。进化只是瞬间发生的事，你和那时的人们在起源上差别不是很大。回到 10000 代人以前，即大约公元前 18 万年。那时所有人类均生活在非洲，很显然没有商店，同样也没有农田，甚至没有成群的动物，男人打猎、捕鱼，女人采集野果、照看孩子。他们的饮食与多毛类的祖先的食物没有什么不同，他们的消化系统也是一样。像身体的进化一样，他们的消化系统也进化得非常缓慢。



早期人类的饮食中纤维含量很高，它能使胆固醇水平下降。纤维在人体内直接通过，并能吸收废物及水。可溶性纤维可减慢肠道对葡萄糖的吸收，它在人体营养缺乏时对保持体重起着重要作用。

我们如何确定史前祖先的食物呢？他们并没留下菜单或是食物包装，考古学家研究粪便的化石（称为粪化石），许多残留的营养成分能描述历史，如果考古学家足够幸运，他们甚至能发现一些未消化食物的化石，从而推断出先民的饮食结构。

我们祖先的饮食包括很多富含不饱和脂肪酸的蔬菜及瘦肉，它比饱和脂肪酸及垃圾食品中常有的“反式脂肪酸”更健康。饮食中也有足够的植物固醇，能降低血液胆固醇水平。新鲜蔬菜能提供抗氧化剂这类化学物质，有助于减少体内细胞的损伤。先民的饮食结构更符合健康的概念。

④ 垃圾食品文化

让我们穿越时间，在农业起源的时代——大约 12000 年前（600 代人以前），看看农民在吃什么。那时家禽没有野生动物强壮，因此家禽肉含脂肪多。小麦已成为主食，淀粉类食物比如面包等成为饮食的主要组成部分。人们的日常饮食来自母牛及山羊，但他们仍很依赖新鲜水果和蔬菜，当然，面包是每餐必需的。

我们往近些时候看一点，在工业革命后饮食发生了巨大变化，人们消费的新鲜水果和蔬菜变少了。氢化脂肪酸——它通常会破坏一些有益健康的营养成分开始出现——在工业加工的食品中更为普遍。进入 20 世纪后，我们喜欢高糖、高脂肪的食物，并且它们购买方便，这两方面的原因结合在一起，使越来越多的人超重。

在人类历史上，生物特征基本保持不变，我们的身体仍然是打猎、采野果的人的身体，野生蔬菜、水果及瘦肉使我们成长并得以进化。现代饮食看起来与此不符，今天地球有 60 亿人口，我们人类在当前的生活方式下生活得很好，但是没有人希望患心脏疾病，甚至面临生命危险。祖先 18 万年前在非洲草原打猎、采野果，我们能从中学到什么？



现代人们追求高糖、高脂肪的食物所带来的兴奋感的同时，一些慢性疾病如心脏疾病甚至癌症正在危及人们的生命。

许多科研项目研究我们能从远古饮食中受益多少，其中之一是加拿大多伦多大学营养科学系的詹金教授 2001 年开始研究的“猿饮食”对有害胆固醇水平的影响。

詹金教授研究的饮食主要成分为大豆蛋白、绿色食品及坚果。参与者分成 3 组，尝试 3 种饮食，第 1 组为“猿饮食”，第 2 组为素食及降胆固醇药，第 3 组为素食而无降胆固醇药。结果令人吃惊的是，“猿饮食”的一组与服用素食及降胆固醇药的一组血液胆固醇降低的程度完全一致——30%，这着实令我们反思。

食物药用的科学探究

我们对自己进行一个挑战：10 天内不用药来降低胆固醇及血压，我们决定用我们自己版本的“猿饮食”——我们称之为远古饮食。我们找到 9 位志愿者，在封闭的环境里提供饮食及住宿。志愿者年龄在 30 ~ 40 岁之间，他们大多数人胆固醇及血压水平都高，大多数都有心脏病家族史。

实验分为两期。实验的第一期，饮食只包括原始水果、蔬菜及坚果，每个人每天消耗 5.5 千克食物，此部分饮食与我们认为的早期人类的食物一致；第二期中，允许志愿者每天食用少量鱼，代表进化后期人们开始渔猎，这样的饮食盐及饱和脂肪酸含量低，纤维高，当然饮食中无酒精。

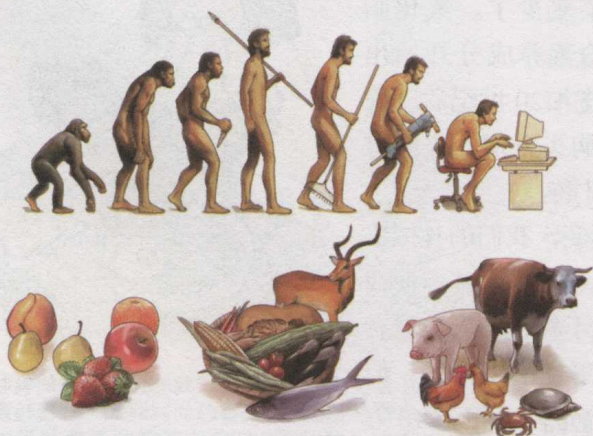
实验采集 9 位参与者的血液及尿液样本，从血样中我们可测量出血液的脂肪成分，包括有益胆固醇与有害胆固醇的降解产物及其他脂肪成分。每天量血压，与志愿者尿样中的钠、钾含量对比，这样我们就知道观测的血压下降是否与摄入盐的减少有关。

这样，如果 12 天的饮食像远古祖先那样，结果是什么呢？每个志愿者都发现了胆固醇水平下降的神奇实验结果——平均水平下降将近 1/4。血压下降大约 10%。9 人中有 6 人的胆固醇从危险水平下降至正常水平。这令人惊奇的结果几乎完全是因为饮食中的低饱和脂肪酸、高纤维及植物固醇。在消化系统中，纤维以胆盐的形式与胆固醇结合在一起，同样，植物固醇在体内与胆固醇完全结合，因此志愿者的胆固醇水平得以下降。

虽然实验并非为减肥设计，但参与者在实验过程中体重有所下降（每人平均下降 4.4 千克），更明显的是他们的腰围平均减少了 5.5 厘米。实验饮食比志愿者平时饮食的热量少，他们在封闭环境中比平常运动得更多，低盐饮食也可使血压下降。

志愿者们会为了心脏健康而继续这种远古的饮食方式吗？哦，当然不会。但他们每个人都称他们会吃多一点水果、蔬菜，而减少食用垃圾食品。

正在服用降脂药的高血脂患者没有必要停止原本遵循的远古饮食规则。减少食用垃圾食物，增加坚果、新鲜蔬菜及水果的摄入是保持健康的好方法。这样，当你下次去超市时，你就知道什么是你需要采购的而什么是你应该限制的了。



猿进化成人的过程中，吃的素食越来越少，肉食越来越多。