

丛书主编◎李富玉 孙建光

—— 养精 · 养气 · 养神 ——

※ 激活健康正能量 ※

健康⁵ 正能量

蔬菜养生祛病,就这么简单!

本册主编◎许彦来 李运伦 赵峻



中国人的精气神 中国人的正能量

一本适合现代人身心调养的保健指南

中央军委保健委员会会诊专家
全军中医药学会副会长
全军中医药康复与保健专业委员会
主任委员

李富玉 教授

“ 让每个人拥有健康的身心,这是家庭幸福、社会和谐的正能量源泉,也是我的 —— ”

健康中国梦!

媒体支持: 腾讯读书 sina 新浪读书 当当网 亚马逊 amazon.cn JD 京东



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康正能量(5)

——蔬菜养生祛病,就这么简单!



本册主编 许彦来 李运伦 赵 峻
丛书主编 李富玉 孙建光



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康正能量(5): 蔬菜养生祛病,就这么简单! / 许彦来,李运伦,赵峻主编.

— 青岛: 青岛出版社, 2015.3

(健康正能量丛书/李富玉,孙建光主编)

ISBN 978-7-5552-0246-2

I. ①蔬… II. ①许… ②李… ③赵… III. ①蔬菜—食物养生 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 005420 号

书 名 健康正能量(5): 蔬菜养生祛病,就这么简单!

丛书主编 李富玉 孙建光

本册主编 许彦来 李运伦 赵 峻

副 主 编 张蕴慧 黄 俊 徐克利 陈美南 李敬增 吕 晓

编 委 徐丽娟 孙习东 徐静雯 朱 梅 张杉杉 胡 靖

王明勇 闫春草 李 麟 李小飞 张 倩 许晓雯

颜廷燕 田秀娟 唐成珍 栾岩岩 白 丽 孔 荣

肖玉燕 侯延云 刘 倩 王玮玮 许 丽 刘腾杰

庄宝忠 袁 琳 徐冰岩 刘 英 郑琳琳 胡 勇

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 18.25

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-0246-2

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 大众健康

前言

中国第一部医学专著《黄帝内经》中的《素问·藏气法时论》指出：“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。”其中的“五菜”指的就是我们生活中的各色蔬菜，所谓“五菜为充”是指这些蔬菜能够补充人体所需的维生素，增强人体免疫力。

“五菜为充”绝非仅仅是填饱肚子那么简单，它更是中华民族几千年养生保健“食疗”效果的精炼概括与证明。它的养生保健效果，在《本草纲目》中已有记载：“谨和饮食五味，脏腑以通，血气以流，骨正筋柔，腠理以密，寿命可以长久……菜之于人，补非小也。”

流传于中国民间的许多有关饮食的俚话俗言都与蔬菜的保健功能有关。如“食，不可无绿”；“三天不吃青，两眼冒金星”；“萝卜上市，郎中下乡”；“青菜豆腐保平安”；“四季吃生姜，百病一扫光”；“早吃三片姜，胜过人参汤”；“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”等等，不胜枚举，不一而足。

改革开放以来，我国经济发展突飞猛进，人们的生活水平与质量不断提高，“饱腹充饥”不再是人们饮食的惟一重点，合理、科学的健康饮食已成为衡量人们生活水平的一个重要方面。五谷为养，五菜为充，返璞归真，回归自然；“绿色工程”，方兴未艾！“药食同源”已成为人们崇尚自然、贴近自然的保健方式。“五谷为养……五菜为充”，历史早已验证了蔬菜与健康的关系！

蔬菜作为人们日常生活中不可或缺的食材，它以绿色、纯天然、价廉物美的特点在人们构建高品质的生活中占有重要地位。但是，由于多方面的原因，很多人对蔬菜的认识还不是很全面、透彻，有的甚至知之甚少，因而在打造合理、健康、科学的饮食方面存在着一些误区。如不知道如何合理搭配食物、不清楚如何烹饪能更合理地保存蔬菜的营养成分、不明白某种蔬菜特有的食疗效果或宜忌等。为了让广大读者对蔬菜有更多更全面的了解，进而达到以蔬菜养生的目的，我们结合大量的事实资料及权威专家的建议，编写了本书。



全书从养生的观点出发,不仅对常见的蔬菜,从营养成分、养生功效、食用技巧等方面进行了详细的介绍,而且对于蔬菜的应用,如蔬菜美容、蔬菜减肥、蔬菜祛病、不同人群的蔬食调理等方面也给予了全面的论述。此外,本书还提供了大量的蔬菜养生食疗方,让您可以轻松地根据自己的体质和喜好,充分选择自己需要的蔬菜养生餐。

本书内容通俗易懂、内容翔实,注重科学性、实用性、知识性和可读性,适合各阶层读者品读,是现代家庭养生保健的必备书。

第一章 五彩蔬菜：菜篮子里的“保健药”

蔬菜以其物美价廉、营养丰富深受人们欢迎。古人有“五菜为充”的说法，在人们越来越注重生活品质的今天看来，这里的“充”字远远超出了“充饥”的含义。现代研究认为，蔬菜含有丰富的维生素、纤维素、糖类、淀粉、钙、磷、铁、无机盐以及锌、硒、碘等微量元素，是维护健康的必不可少的重要营养成分。由此可见，蔬菜在维持人体的正常生理代谢和抗病能力方面发挥着不可或缺的重要作用。蔬菜如此重要，生活中，岂能少了它？赶紧来看看蔬菜有哪些功效吧。

蔬菜营养价值大盘点·····	2
蔬菜种类多，营养各不同·····	5
让你爱上蔬菜的八大理由·····	7
四性五味话蔬菜·····	10
什么体质吃什么菜·····	12
用中医的眼光看蔬菜·····	15
常饮蔬菜汁，健康又美丽·····	17

第二章 健康解码：养生蔬菜大点兵

蔬菜是我们生活中必不可少的食物，几乎每天我们都会接触到几种不同的蔬菜。或许你并不知道，看似寻常的蔬菜却有着不一般的效用。科学养生，观念要更新，从日常饮食准备，从蔬菜革命开始。“自然、健康”是现代人所崇尚的养



生方式,更是现代人对自然的回归与革新。蔬菜养生即是这样一种自然而又健康的方式。然而,蔬菜品种繁多,不同的蔬菜有着不同的养生功效。只有认识各种蔬菜的养生效果,才能够更好地发挥各种蔬菜的养生功效,做个真正的健康人。

苦瓜——植物胰岛素·····	22
空心菜——洁齿的绿色精灵·····	24
莲藕——水生灵蔬·····	25
金针菇——益智菇·····	27
竹笋——刮油去脂佳蔬·····	29
苋菜——长寿蔬菜·····	31
马齿苋——天然抗生素·····	33
蕨菜——山菜之王·····	35
海带——含碘冠军·····	37
番茄——美颜抗衰金苹果·····	39
黄瓜——厨房里的美容剂·····	41
冬瓜——减肥良蔬·····	43
丝瓜——蔬菜中的“美人水”·····	45
白萝卜——土中人参·····	47
茄子——健身蔬菜·····	49
芹菜——降压瘦身菜·····	51
油菜——保健佳蔬·····	53
菠菜——滋阴养血菜之王·····	55
莴苣——糖尿病人的福音·····	57
茭白——解酒催乳江南菜·····	59
蘑菇——天然抗癌良药·····	61
大白菜——菜中之王·····	63

目 录

卷心菜——保护肠胃的“先锋”	65
茼蒿——药食皆优的鲜蔬	67
菜花——健康的“全能卫士”	68
胡萝卜——美味“小人参”	70
黄花菜——忘忧健脑菜	72
香椿——树上蔬菜	74
香菇——植物皇后	76
猴头菇——山珍美味	79
银耳——润肺佳肴	81
黑木耳——素中之荤	83
荠菜——佳肴灵药	85
山药——冬季滋补佳品	87
土豆——地下苹果	89
韭菜——天然的“伟哥”	91
洋葱——心血管的守护神	93
南瓜——糖尿病的克星	96
大蒜——天赐的抗生素	98
生姜——解毒止呕之圣药	100
香菜——提味增鲜芳香料	102
辣椒——蔬菜中的“维 C 之王”	104

第三章 食蔬有方：美味蔬菜健康吃

“人可以一月不吃鱼肉，但不可一日无蔬”。当今社会，人们越来越注重健康的生活饮食，对蔬菜的要求也越来越高。俗话说“若想身体好，经常吃蔬菜”。吃



蔬菜,乍听之下,这是件再寻常不过的事情了。但是,若想既科学又合理地吃蔬菜,则没有你想象的那么简单。其实,吃蔬菜也是大有学问的,若食用方法不当,不注意食用蔬菜的某些细节,如没有根据自己的体质合理选择蔬菜,烹饪方式不恰当,过量食用蔬菜,常吃与蔬菜相克的食物,则不但起不到养生保健的作用,而且还有可能对健康产生不利影响。那么,我们究竟应该怎么吃蔬菜才是科学、健康的呢?

这样饮食蔬菜更健康·····	108
蔬菜也惹祸——常见的“蔬菜病”·····	110
生食蔬菜有讲究·····	112
吃蔬菜,要学会回避污染·····	114
季节不同,蔬菜的选择有差异·····	116
蔬菜选购有学问·····	120
保住蔬菜营养的烹调法则·····	122
蔬菜巧清洗,农药去无踪·····	124
蔬菜不可先切后洗·····	127
七招教你留住蔬菜汁营养·····	128
蔬菜搭配有禁忌·····	130

第四章 蔬菜美容:源自天然的美丽

柳枝的婀娜源自大地丰富的营养,人们娇美的容颜、细嫩的皮肤、乌黑的头发、明亮的眼睛、洁白的牙齿等都离不开食物的滋润。在为人们提供各种养分的众多食物中,蔬菜是其中不可或缺的一部分。蔬菜中的硫化物可降低血脂,扩张血管,清除皮肤白斑,使头发油亮;蔬菜中的酶可助消化,润肠道,排毒养颜,使全

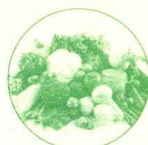
目 录

身皮肤红润有光泽；蔬菜中的蛋氨酸和胱氨酸可有效改善发质。可以说蔬菜是人体维生素的重要来源，只要我们通过蔬菜的科学食疗及外用，就可轻轻松松变美丽！

日常小蔬菜，给美肤带来大惊喜	136
护肤新知：巧借蔬菜来美容	138
新鲜菜汁美肤好	142
吃排毒蔬菜，让你更年轻	145
不老容颜“喝”出来	149
要想抗衰老，多喝蔬菜汁	151
常吃这些蔬菜，也能让头发变美	154
蔬菜美发套餐，让你吃出好秀发	156
多吃蔬菜，让眼睛更闪亮	158
蔬菜也可美白牙齿	161

第五章 蔬菜减肥：做一个苗条“蔬”女

肥胖者的食品要求是低热量、低脂、低糖、高维生素、优质蛋白质。蔬菜中所含的纤维素、特殊物质和水分对减轻人类体重，减少脂肪的堆积都极有好处。这得益于蔬菜中的纤维素在肠道中停留的时间短于其他食品，它可以通过干扰营养物质的过分吸收，从而达到减少脂肪堆积的目的；同时纤维素本身的产热能力极低，可以降低热量的贮存。此外，蔬菜中含有的许多物质都能促进脂肪的分解，使体内的脂肪消耗。所以，采用吃蔬菜的方法减肥，对于既怕胖又“贪嘴”的人来说是两全其美的方法。



肥胖,你属于哪一种?	166
“瘦”身蔬菜大展览	168
健康番茄瘦身法	171
减肥沙拉这样吃	173
轻松享“瘦”:一周减肥菜单推荐	174
自制瘦身菜,美丽正当时	179

第六章 蔬菜祛病:做自己的蔬菜医生

蔬菜之所以具有保健和多种医疗效果,其主要原因是它含有大量的营养素,其所含有的蛋白质、氨基酸、糖及有机酸都具有很高的药用价值。人们可以根据自身的体质、健康状态,对症食菜、择优食用,以充分汲取新鲜蔬菜中的营养成分,调和天然药物养生祛病的功效,烹制出具有滋补、祛病功效的药膳,从而达到疗疾养生,延年益寿的效果。常吃这些新鲜蔬菜,不仅可以有效控制人体的体重,还可以减少患病的危险,有效促进人体的健康。

感冒	186
咳嗽	188
肺炎	191
肺结核	193
消化性溃疡	195
消化不良	198
急性肠胃炎	200
便秘	202
脂肪肝	205
痔疮	207

高血压·····	209
冠心病·····	211
贫血·····	214
糖尿病·····	216
高血脂·····	219
肥胖症·····	221
阳痿·····	224
遗精·····	227
前列腺炎·····	229
月经失调·····	231
痛经·····	233
产后出血·····	235
产后缺乳·····	237
痤疮·····	239
雀斑·····	241
酒糟鼻·····	243
夜盲症·····	244
骨质疏松症·····	246

第七章 菜有所属：不同人群的蔬食调理

人们虽然与蔬菜朝夕相处,但对于它们的了解远远不够。蔬菜就像我们身体的好朋友,我们离不开它。专家认为,纯粹的素食主义和纯粹的肉食主义都不是健康的养生方式,最好的养生方法是营养均衡,素荤结合。每个人都有自己的择友标准,我们的身体也是。为了便于每个人都能迅速找到适合自己的养生蔬菜,本章我们将按照年龄、性别、不同职业和不同需求将适合您的蔬菜一一道来。

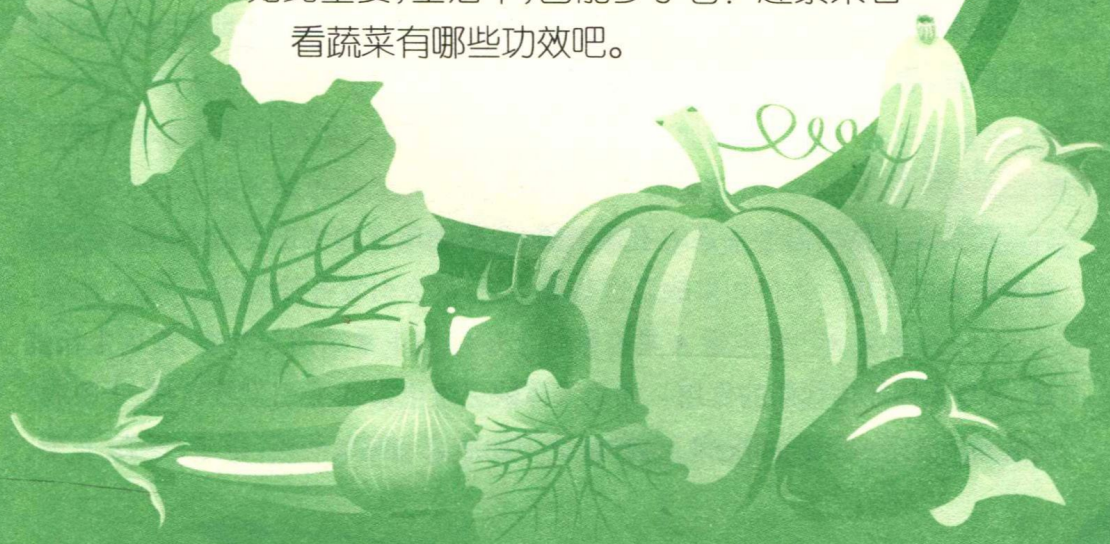


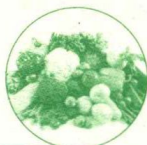
婴幼儿的蔬食调理·····	250
学龄前儿童的蔬食调理·····	252
学龄儿童的蔬食调理·····	254
青春族的蔬食调理·····	256
老年族的蔬食调理·····	258
女性经期的蔬食调理·····	260
孕妇的蔬食调理·····	262
女性更年期的蔬食调理·····	263
男士族的蔬食调理·····	265
电脑族的蔬食调理·····	267
夜班族的蔬食调理·····	269
脑力劳动者的蔬食调理·····	270
体力劳动者的蔬食调理·····	273
素食族的蔬食调理·····	274
附录一 蔬菜养生诀 ·····	276
附录二 蔬菜搭配禁忌歌 ·····	276
附录三 蔬菜治病速查表 ·····	277

第一章

五彩蔬菜：菜篮子里的“保健药”

蔬菜以其物美价廉、营养丰富深受人们欢迎。古人有“五菜为充”的说法，在人们越来越注重生活品质的今天看来，这里的“充”字远远超出了“充饥”的含义。现代研究认为，蔬菜含有丰富的维生素、纤维素、糖类、淀粉、钙、磷、铁无机盐以及锌、硒、碘等微量元素，是维护健康的必不可少的重要营养成分。由此可见，蔬菜在维持人体的正常生理代谢和抗病能力方面发挥着不可或缺的重要作用。蔬菜如此重要，生活中，岂能少了它？赶紧来看看蔬菜有哪些功效吧。





蔬菜营养价值大盘点

我们每天都应该均衡地摄入包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、水、维生素、矿物质、膳食纤维等在内的各种营养素。这些营养素不仅包含在米面、肉类、鸡蛋、牛奶等食物中,蔬菜中也含有很多人体必须的营养素,并且很多营养素是在蔬菜以外的食物中找不到的。那么蔬菜包含哪些主要营养成分呢?具体而言包括以下八种:

1. 蛋白质

蛋白质是一切生命的物质基础,是机体细胞的重要组成部分,是人体组织更新和修补的主要原料,能维持机体正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送,为人体提供热量等。含蛋白质丰富的蔬菜有马铃薯、芋头及毛豆、豌豆、蚕豆、扁豆、豇豆和四季豆等鲜豆类。

2. 碳水化合物

蔬菜或多或少都含有热能性的碳水化合物,尤其是糖和淀粉。马铃薯、山药、荸荠、藕等含有很多的淀粉。南瓜含有一定的糖,是能量的很好来源。

3. 脂肪

蔬菜中也含有少量的脂肪,它们是人体必需而体内又不能自行合成的不饱和脂肪酸,有着维持新陈代谢平衡的作用。

4. 维生素

蔬菜是人体所需维生素的重要来源,蔬菜中所含的维生素对人体健康起着非常重要的作用。人体如果缺乏这些维生素,就会引发各种疾病。

(1) 维生素 A 维生素 A 具有维持上皮细胞正常结构与功能、促进生长发育、参与人体体内代谢的作用。如果人体缺乏维生素 A 会引发夜盲症、干眼病、皮肤角质化等一系列的疾病。各种蔬菜中如芹菜、油菜、菠菜、番茄、荠菜、韭菜、

第一章 五彩蔬菜：菜篮子里的“保健药”

胡萝卜、辣椒中均含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素是维生素 A 的前身物质,进入人体后可转化为维生素 A。

(2) 维生素 B 族 维生素 B 族都是水溶性维生素。常见的有维生素 B₁(硫胺素)、维生素 B₂(核黄素)及叶酸。维生素 B₁ 缺乏会引起脚气病;维生素 B₂ 缺乏会引起视疲劳、角膜充血、口角炎等;如在怀孕头 3 个月内缺乏叶酸,容易导致胎儿神经管畸形,增加裂脑儿、无脑儿的发生率。含维生素 B₁ 较多的蔬菜有:金针菜、香椿、香菜、莲藕、土豆等;含维生素 B₂ 较多的蔬菜有:菠菜、芥菜、白菜、芦笋、莴菜、金针菜等。富含叶酸的蔬菜有:莴苣、菠菜、番茄、胡萝卜、青菜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等。

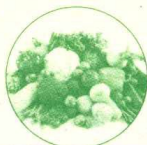
(3) 维生素 C 维生素 C 又叫抗坏血酸,是一种水溶性维生素。维生素 C 的功效更大,尤其具有美容的功效。相反,如人体缺少了维生素 C,则很容易造成血管及牙龈出血,导致坏血病的发生。此外它还能预防癌症的发生,延缓人体的衰老。富含维生素 C 的蔬菜有辣椒、西兰花、菜花、红薯、卷心菜、番茄等各种深色蔬菜及野菜等。

(4) 维生素 E 维生素 E 能使细胞膜不受损伤,因而它能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。维生素 E 还能防治皮肤干燥,增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力,防止维生素 A 在消化道内氧化从而有利于维生素 A 的吸收,并可延长维生素 A 在肝内的贮存时间,防止上皮细胞过度增生、角化,保护上皮细胞,从而使皮肤润滑细嫩。同时,它还能防止皮肤中的胆固醇受紫外线照射而产生晒斑及致癌物质,预防晒斑与皮肤癌的发生。在蔬菜中,富含维生素 E 的有菠菜、生菜、甘蓝等。

(5) 维生素 PP 一般蔬菜中维生素 PP(烟酸)的含量较少,只有辣椒中含量较为丰富。维生素 PP 有维持皮肤和神经细胞健康的功能。如果缺乏维生素 PP,就会发生癞皮病或糙皮病,双手、两颊及其他裸露部位会出现左右对称的皮炎,皮损处有明显而界限清楚的色素沉着,冬季易导致冻疮,同时还可导致高脂血症、冠心病等病症。

5. 矿物质

人体组织中有 20 多种矿物质,它们是构成身体组织、调节生理功能和维持



人体健康的重要物质。而在蔬菜中,矿物质的含量占 0.3%~2.8%,由于品种的不同,无机盐在各类蔬菜中的含量自然也不相同。叶菜类含量比较高,为 0.4%~2.3%;其次为鲜豆类,为 0.6%~1.7%。

蔬菜中矿物质主要有钙、磷、铁、钾、镁、硫及微量元素碘、铜,其中以钾的含量为最多,其次是钙、磷、铁。蔬菜中的无机盐除具有调节人体生理功能等作用外,还是组成人体各组织的重要成分。钙、铁、钾等在人体生理上是碱性物质,可以中和体内酸性物质,以维持体内酸碱平衡。

6. 膳食纤维

膳食纤维是不易被消化的营养素,可以清洁消化道内壁和增强消化功能,稀释和加速食物中的致癌物质和有毒物质的排出,保护脆弱的消化道和预防结肠癌;可以快速排泄胆固醇,帮助血糖和胆固醇控制在最理想的水平。膳食纤维大量存在于牛蒡、白萝卜、白菜、空心菜、茭白、韭菜、芹菜、苦瓜、海带、木耳、山药、银耳、豆芽、豌豆等豆类及菌藻类蔬菜中。

7. 芳香类物质

蔬菜中含有芳香类物质,具有特殊香味,并含有各种色素,可增加感官性状;含有各种有机酸,对维生素 C 有保护作用。芳香油、有机酸以及硫化物,可以促进人体的内分泌活动,也有一定的杀菌、防病作用。

8. 特殊的化学成分

一些食用菌中含有特殊的化学成分,能降血脂、降血糖,清除细菌、病毒,还有抗癌的作用。

养生小贴士

蔬菜益寿又延年

许多蔬菜含有一定的清除氧自由基的能力,如大蒜、青菜、荠菜、卷心菜、胡萝卜、青椒、番茄等,能增强机体活力和抗病能力。大量研究证明,经常食蔬