

祖国医学经典
国医智慧

食物药效全典

黑龙江科学技术出版社
主编《中医堂》编委会

国医经典

食物才是最好的医药，食物治疗疾病以其有效性，从古至今一直为医家所推崇。

本书综合了最新的食物营养研究成果及传统的中医治疗理论，针对不同病症的患者，提供整套个人营养方案所需的食物。在详尽地阐述各类食物营养保健功能的同时，提出有利于健康的忠告。

这是一本操作性很强的家庭实用保健指南，借用精心设计的饮食调配及营养补充方案，协助您和家人实现身体健康的愿望，并维持生命的最佳状态。即使那些幸免于病变的人，也将受益匪浅。



食物药效全典

主编 《中医堂》编委会
黑龙江科学技术出版社

食物才是最好的医药，食物治疗
疾病以其有效性，从古至今
一直为医家所推崇。

国医经典

本书综合了最新的食物营养研究成果及传统的中医
治疗理论，针对不同病症的患者，提供整套个人营养方案
所需的食物。在详尽地阐述各类食物营养保健功能的
同时，提出有利于健康的忠告。

这是一本操作性很强的家庭实用保健指南，借用精心
设计的饮食调配及营养补充方案，协助您和家人
实现身体健康的愿望，并维持生命的最佳状态。
即使那些幸免于病变的人，也将受益匪浅。



图书在版编目 (CIP) 数据

食物药效全典/《中医堂》编委会主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5388-8153-0

I. ①食… II. ①中… III. ①食物疗法—验方—
汇编—中国 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第016394号

食物药效全典

SHIWU YAOXIAO QUANDIAN

主 编 《中医堂》编委会

责任编辑 李玄梅

封面设计 刘丽奇 赵雪莹 叶 子

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/16

印 张 27.50

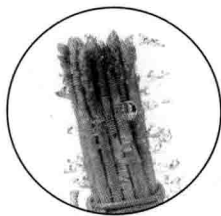
字 数 500千字

版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8153-0/R·2436

定 价 109.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



一部食物防病治病的百科全书
全面、实用、系统、科学

前言

在现代医学高度发展的今天，感冒了用几粒儿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。但凡稍有点医药常识的人都会知道：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有一定影响。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有患上药源性疾病的可能。不仅如此，人们还为此付出了巨额的费用。

对于这个问题的认识，我们似乎远不如2400多年前的古希腊名医希波克拉底，他曾很有前瞻性地提出了：“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”与此相类似的是，传统中医学一直强调着：“药补不如食补。”这样的论断却正是我们现代人所忽略的。

食物才是最好的医药。自古以来，药食同源，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。食物能有效治疗疾病，自古至今就不断被世界各地的人们用实践证明了它的可行性。比如中国人常用红枣治疗贫血，用秋梨治疗咳嗽；西方人用洋葱治疗感冒，大蒜消除炎症，芹菜降血脂等。通过现代科学的研究，也完全证明了食物对疾病的治疗功效，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控制人体疾病的目的。让许多人大吃一惊的是，研究还证明了，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。

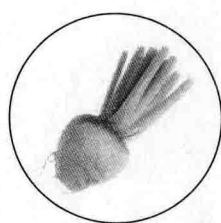
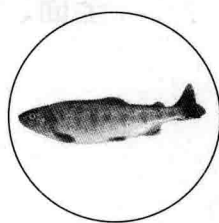
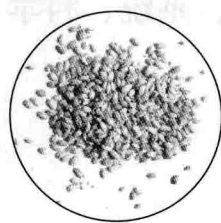
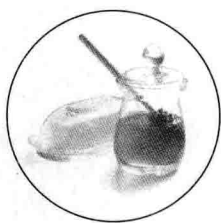
有效地利用食物治病来替代医学治疗，需要满足的一个前提条件是合理地选择食物和正确地安排饮食生活。事实上，这也正是食物治疗疾病的重要意义所在，现代科学也证明了，现在许多逐渐呈高发趋势的威胁人类健康的慢性疾病，如高血压、糖尿病及多种癌症等都是由于错误的饮食方式所致。就这一点而言，疾病预防的意义远甚于疾病的治疗。长期坚持科学而合理的饮食可从根本上降低发生疾病的概率。各种食物的有效成分能对人体本身起到一定的调理作用。它保证了人体各项功能的正常，降低或规避了本身产生突然病变的可能性；也提高了人体抵抗诱发疾病的外因（如各种病毒的侵袭）的能力。

为了帮助读者能够正确了解食物与医药的关系，对我们的食物有全面而科学的认识，从而可

以更好地利用食物来进行常见疾病的预防和治疗，我们特组织了国内外营养保健学方面的专家，结合中医传统养生理论与国外最新保健概念，编写了《食物是最好的医药》一书。

本书通过六个部分的讲解，让读者不仅认识到食物是最好的医药，而且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，详细阐释食物在生活中的医疗保健效用，并结合我们的日常的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“200种食物的药用功效”，选取了人们日常生活中最常见的200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，且在一些食物介绍的基础上配以适量药膳，使人们对食物药用有生动的理解。第三篇“食物治病”，本篇则以各个系统常见病的食疗方法作为基本案例，对每一种病都描述症状，分析疾病根源，讲解日常检查和防治方法，提出了针对疾病的各种有效的食物治疗方案，并对各类食物的天然药用成分及抗病原理进行了解释。第四篇“食物排毒”，引进了当前最流行的食物排毒理念，教大家利用日常的饮食来进行体内排毒，学会运用不会对身体造成任何损害的方法来排除体内毒素，并附有各种营养排毒餐点，让人们可以轻松排毒，健康生活。第五篇和第六篇分别介绍了醋和葡萄酒这两种在现代人的健康理念里占据着重要位置的饮品，不仅提出了它们的保健治病功效，还讲到了这两种食品在日常生活的一些其他功能。

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，你会更加正确地认识我们的食物，找到适合自己的科学饮食方式，拥有更积极健康的生活。



目 录

第一篇 食物是最好的医药

第一章 食物：神奇的医药

密不可分的食物与药物·····	3
远古人饮食的医药性·····	4
食物药用的科学探究·····	6

第二章 从药的角度来认识食物

食物的种类与营养价值·····	7
食物的成分与我们的健康·····	8
平衡膳食宝塔·····	9
食物的搭配原则·····	18
常见疾病的饮食宜忌原则·····	21
不同人群的饮食宜忌原则·····	25

第三章 食物药用的化学基础

碳水化合物·····	28
蛋白质·····	31
脂 肪·····	32
维生素和无机盐·····	34
水·····	36
其他微量元素·····	37

第四章 科学利用食物

什么是全面营养·····	40
--------------	----

维持平衡·····	40
多吃水果蔬菜·····	41
人体对蛋白质的需求·····	42
碳水化合物的选择·····	43
均衡摄入脂肪·····	43
维生素的补充·····	44
富含无机盐的食物·····	48
人体必需的益生菌·····	50

第五章 人体不同阶段的食物需求

婴儿时期·····	51
学龄前时期·····	52
学龄儿童时期·····	52
青少年时期·····	53
成年时期·····	53
孕期和哺乳期·····	53
老年时期·····	55

第六章 食物与疾病的双面性

肥胖是一种病·····	56
不容小觑的高血压·····	58
糖尿病很严重·····	60
健康杀手冠心病·····	63
缺钙的标志骨质疏松·····	67
健康生活防癌症·····	70

第七章 作为药的食物

浆果：有益于思考的食物·····	74
------------------	----

红酒：与心脏健康的关系	75
番茄：拯救你的肌肤	77
菠菜：对视力的帮助	79
西蓝花：防癌明星	80
可可：能量的双刃剑	82
苹果：让你远离医生	85
蔓越橘：抗衰老的水果	86
石榴：补血专家	86
柿子与沙仑果：保持生命的活力	87
坚果：最可口的药	87
肉桂：不仅是调味品	88
茶：血糖的平衡者	88

第二篇 200 种食物的药用功效

第一章 谷物豆类

小米	91
玉米	92
爆裂型玉米	94
大麦	94
小麦	95
燕麦	96
荞麦	97
黑麦	97
面粉	98
面包	99
豌豆	100
黄豆	100
黑豆	101
绿豆	102
红豆	102
蚕豆	103
红花菜豆	103
鹰嘴豆	104
豆腐	104

第二章 蔬菜类

菠菜	106
白菜	106
卷心菜	107
茼蒿	108

菊苣	109
芝麻菜	110
马齿苋	111
蒲公英	111
芥菜	113
花式甘蓝	113
球芽甘蓝	114
甜菜	114
芜菁	116
胡萝卜	116
红萝卜	117
白萝卜	118
芜菁甘蓝	118
茄子	119
甜椒	120
黄瓜	121
番茄	122
冬瓜	123
苦瓜	123
南瓜	124
佛手瓜	125
芦笋	125
竹笋	126
蕨菜	127
西蓝花	127
花椰菜	128
芹菜	129
马铃薯	130
芋头	132
山药	132
木薯	133
红薯	134
荸荠	134
莲藕	136
细香葱	136
大葱	137
韭葱	137
大蒜	138
洋葱	139
平菇	140
金针菇	141
香菇	142
牛肝菌	142
木耳	143

木耳	143
紫菜	143
裙带菜	144
海带	144

第三章 水果干果类

苹果	146
梨子	147
桃子	148
樱桃	148
葡萄	149
草莓	150
覆盆子	151
橘子	152
金橘	152
柚子	153
柠檬	153
香蕉	154
菠萝	155
猕猴桃	156
柿子	157
石榴	157
无花果	158
西瓜	159
荔枝	160
龙眼	161
木瓜	161
榴莲	162
枇杷	162
芒果	163
枣	164
椰子	165
鳄梨	166
木菠萝	167
红毛丹	167
番石榴	168
西番莲果	168
山竹	169
橄榄	169
花生	170
核桃	171
板栗	172
芝麻	173

葵花籽	174
杏仁	175
银杏果	176
松仁	177
腰果	177
榛子	178

第四章 肉禽蛋类

猪肉	180
牛肉	181
羊肉	182
兔肉	183
动物心脏	184
牛羊胰脏	185
动物肝脏	185
动物舌头	186
动物大脑	187
动物肾脏	187
牛肚	188
鹌鹑	188
火鸡	189
母鸡	190
鸭子	190
鸽子	191
腌熏肉	191
火腿	192
香肠	193
鸡蛋	194

第五章 水产类

鲤鱼	196
鲫鱼	196
青鱼	197
草鱼	197
鲢鱼	198
鳙鱼	198
河鲈	199
鳊鱼	199
沙丁鱼	200
鳗鱼	200
金枪鱼	201
鲱鱼	202

鲱 鱼	202
鲟 鱼	203
胡瓜鱼	204
鲑 鱼	204
鳕 鱼	205
鲨 鱼	206
鲂 鱼	207
虾	207
龙 虾	208
螃 蟹	209
鲍 鱼	210
扇 贝	211
蛤 蜊	212
贻 贝	213
牡 蛎	214
鱿 鱼	215
乌 贼	216
章 鱼	216
鲾 鱼	217

第六章 其他类

油 类	218
盐	219
酱 油	221
醋	221
咖 喱	222
发酵粉	222
酵 母	223
生 姜	224
辣 椒	224
胡 椒	226
芥 末	226
肉 桂	227
芫 荽	227
丁 香	228
薄 荷	228
孜 然	229
藏红花	229
百里香	230
蒔 萝	230
茴 芹	231
月桂树叶	232
罗 勒	232

鼠尾草	233
迷迭香	233
罗望子	234
山羊奶	234
酸奶油	235
人造黄油	235
奶 油	236
酸 奶	237
奶 酪	238
冰激凌	238
蜂 蜜	239
巧克力	241
茶	242
咖 啡	243

第三篇 食物治病

第一章 食物治疗心血管疾病

防治动脉阻塞	247
防治心绞痛	249
消除胆固醇	250
防治血栓	253
防治高血压	256
防治脑卒中	259

第二章 食物治疗消化系统疾病

防治便秘	262
防治腹泻	265
防治胃酸过多	267
防治烧心	268
消除胀气	269
防治婴儿腹绞痛	270
防治胃溃疡	271
防治胆结石	273

第三章 食物治疗呼吸系统疾病

防治感冒	275
防治支气管炎	276
防治哮喘	277

第四章 食物治疗内分泌系统疾病

防治糖尿病·····	280
防治痛风·····	284

第五章 食物治疗神经系统疾病

防治头痛·····	286
防治神经痛·····	288

第六章 食物治疗骨科疾病

防治关节炎·····	290
防治骨质疏松症·····	293

第七章 食物治疗口眼疾病

消除眼疲劳·····	296
防治白内障·····	297
防治青光眼·····	298
防治牙周炎·····	300

第八章 食物治疗生殖泌尿系统疾病

防治泌尿系统结石·····	302
防治肾炎·····	303
防治膀胱炎·····	304
防治男性不育·····	305
防治前列腺疾病·····	306
防治月经紊乱·····	307
防治阴道炎·····	309

第九章 食物治疗精神科疾病 311

防治抑郁症·····	311
消除焦虑·····	312
防治失眠·····	314

第四篇 食物排毒

第一章 食物排毒

食物排毒法的优势·····	317
关于食物排毒法的误解·····	317

第二章 生鲜食物排毒方法

食物排毒原理·····	319
净化身体细胞·····	319
认识速排食物·····	322
激活体内活性·····	326
清除体内垃圾·····	328
认识过渡阶段·····	331

第三章 其他食物排毒方法

我们的毒素来自哪里·····	334
中医食物排毒·····	334
生机饮食排毒法·····	337
断食排毒法·····	338
三阶段排毒法·····	339
单一饮食法·····	340
排毒法总结·····	341

第四章 生鲜食物排毒食谱

基础菜单·····	342
更多食谱·····	343

第五章 一周排毒计划

周 一·····	355
周 二·····	355

周 三	356
周 四	356
周 五	357
周 六	357
周 日	358

第六章 排毒示范菜单

膳食纤维菜单	359
素食菜单	361
排毒养颜的蔬果大餐	363

第五篇 醋：神奇的治愈力量

第一章 醋时代

醋的力量	367
关于西方醋的传说	368
欧美的醋热潮	369

第二章 苹果醋

神奇的醋	377
苹果醋的奥秘何在	380

第三章 红酒醋

传统与新型营养成分	385
红酒醋的健康功效	386

第四章 其他醋

健康的米醋	389
陈年意大利醋	390
草药醋	391
水果醋热潮	393

第五章 醋的神奇功效

抗衰老的神奇食物	395
家庭醋疗法	397

第六篇 葡萄酒：健康的长寿力量

第一章 葡萄酒生活

保护身体之酒	409
健康活到100岁	409
喝出健康来	410
红葡萄酒中的有益成分	410
红葡萄酒是怎样保护血管的	412

第二章 葡萄酒与健康

20世纪早期的研究	414
酒精的影响	414
葡萄酒和法兰西奇迹	414
葡萄酒胜过其他酒精饮料吗	415
葡萄酒是最好的医药	416

第三章 选择最健康的葡萄酒

多酚的味道	420
橡木单宁酸	420
怎样才算是最好的葡萄酒	420
从标签中学习	421
影响葡萄酒中原花青素	421
含量的因素	421
寻找富含原花青素的葡萄酒	423
红葡萄酒的推荐	423

第一篇

食物是最好的医药



第一章

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，几千年前的古希腊医学之父希波克拉底也曾经说过：“你就是你所吃的（You are what you eat）。”

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：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，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。“怎样吃最健康”已经成为一个全民关注的话题。

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。

人们进餐不仅是为了自己的口腹需求，更

是出于健康的考虑。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我们所需求的；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。

我们不仅在与时间赛跑，同时也在不停地与健康进行较量。在这个过程中，我们必须清楚我们所摄取的食物有什么作用。健康、结实而且喜好步行的人每日食用大量水果和蔬菜、高纤维食物及低脂奶制品，而肥胖、走路吃力、上气不接下气的人常喜欢吃甜点、快餐、零食以及大量的油炸食品。

可供我们选择的饮食越来越广阔，我们面临的问题也就越来越多，我们在吃这些食物之前，是否先去思考一下，这些食物对我们的身体到底是有益的还是有害的，通过吃这些食物，我们的身体是否可以更加健康呢？

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，令我们目不暇接，他们的建议和方案就一定是正确的吗？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。

人们研究食物影响健康的首要线索来自流行病学，这是一门研究生活方式、环境和疾病的学科。例如，通过对比不同国家的生活方式，流行病学可确定引起疾病的主要因素。

当然，并非所有疾病都是与食物相关的，