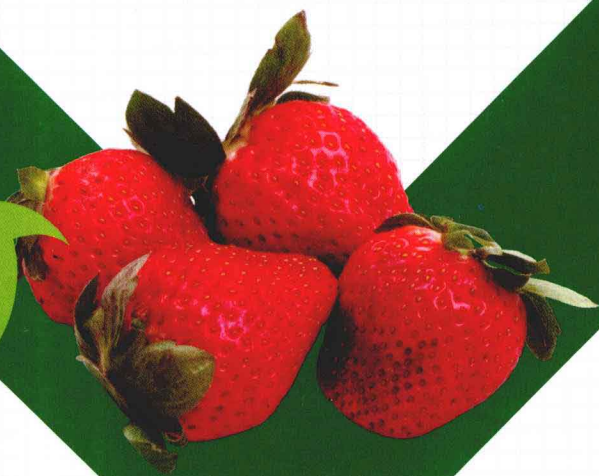


北京大学第三医院中医科主任医师倾心打造

草莓能分解食物中的脂肪，促进消化液分泌和胃肠蠕动，排除多余的胆固醇



史成和 主编

药食同源

吃对不吃错

58种有益健康的食物
7种药食同源的中药
13种常见疾病饮食养生
5大人群如何正确饮食



人参有大补元气的作用，而萝卜有降气的功效，二者同服起不到滋补作用



手机阅读



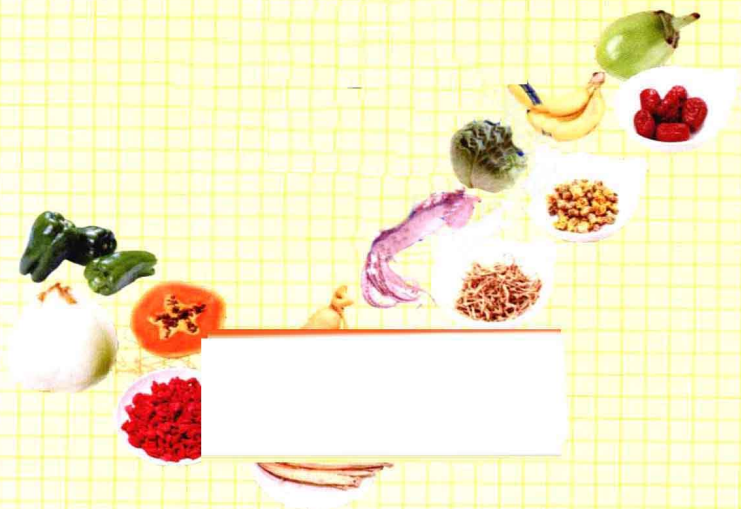
编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

北京大学第三医院中医科主任医师倾心打造

药食同源 吃对不吃错

史成和 主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药食同源吃对不吃错/史成和主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5384-6745-1

I. ①药… II. ①史… III. ①食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第098374号

药食同源吃对不吃错

主 编 史成和
编 委 会 史成和 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 石 沛 余 梅 张金华 康剑剑
魏丽朋 刘国永 李 迪 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭 王 娟
徐开全 杨慧勤 卢少丽 张 瑞 李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷
陈进周 李 丹 王长啟 崔文庆 逯春辉 李 鹏 李 军 张 伟 高 杰
高 坤 高子珺 杨 丹 李 青 梁焕成

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

责任编辑 吴文凯 赵洪博

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 228千字

印 张 12

印 数 1-10000册

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街464号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6745-1

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

中医学自古以来就有“药食同源”的理论。这一理论认为：很多中草药，既可做为治疗疾病的药物，同时也是很好的食品，而我们日常生活中的很多食物，如蔬菜、水果、谷物等，也都同时具有食与药两方面的性能。

虽然食物的治疗效果不如中药那样突出和迅速，即使食用不当，也不会对身体产生不良的后果，而且我们每天都要食用，但是日积月累，从量变到质变，对身体的作用就变得非常明显。本书重点介绍了我们日常生活中经常食用的食物的功效及作用，让您根据自己的身体状况有针对性地进行选择。

全书共分为四章。第一章从养生功效、搭配宜忌、人群宜忌、烹饪小窍门等几方面介绍了日常生活中经常食用的食物，让您可以根据自己及家人的身体状况选择适合的食物，趋宜避忌，更好地调理身体。第二章针对日常生活中的多发病及易发病，为您推荐了宜食用的食物，及几款适合调养此病的菜品，让您在享受美味的同时，防治疾病，减轻疾病带来的痛苦。第三章针对脑力劳动者、体力劳动者、中老年人、孕产妇、儿童等人群不同的特点，为其推荐了适合的食物及养生调理药膳。第四章让您依据四季，顺时调理身体，增强体质，强健体魄，将疾病拒之门外。

希望通过本书，让您了解药食同源，选择适合您和家人的食材，更好地利用食物的功效，拥有健康的身体。

绪论

吃对养身健体 吃错危害健康
——了解药食同源

- 食物的五性 / 8
- 食物的五味 / 9
- 食物的五色 / 10
- 不同体质，养生有侧重 / 12



第一章

吃对不吃错 食物护健康
——药食同源饮食宜忌

谷物类

- 大米 促进消化，预防动脉硬化 / 16
- 小米 有助于养胃安眠 / 18
- 玉米 防治老年常见的眼干燥症、气管炎 / 20
- 薏米 消除水肿，增强肾功能 / 22
- 糯米 温中止泻，补养人体的正气 / 24
- 黑米 固本扶正，大补气血阴阳 / 26
- 燕麦 维持人体正常的新陈代谢 / 28
- 黄豆 增加和改善大脑功能 / 30
- 黑豆 健脑益智，预防老年痴呆 / 32
- 红小豆 利水消肿，增强免疫力 / 34
- 绿豆 消除水肿，增强肾功能 / 36

蔬菜类

- 白菜 消除水肿，增强肾功能 / 38
- 卷心菜 提高免疫力，增进身体健康 / 40
- 菠菜 促进肠道蠕动，有利于排便 / 42
- 芹菜 预防动脉硬化及心脑血管疾病 / 44
- 韭菜 消除水肿，增强肾功能 / 46
- 黄瓜 对抗皮肤老化，提高人体免疫力 / 48
- 冬瓜 防止体内脂肪堆积 / 50
- 苦瓜 减轻人体胰岛细胞的负担 / 52
- 丝瓜 清热化痰、凉血解毒 / 54
- 番茄 调整胃肠功能，预防动脉硬化 / 56
- 洋葱 增强细胞的活力和代谢能力 / 58

- 茄子** 增强记忆, 减缓脑部疲劳 / 60
- 莲藕** 补益气血, 增强人体免疫力 / 62
- 土豆** 保持血管弹性, 预防肠道疾病 / 64
- 菜花** 减少患心脏病与中风的危险 / 66
- 山药** 降低血液胆固醇, 延年益寿 / 68
- 白萝卜** 降低胆固醇, 维持血管弹性 / 70
- 胡萝卜** 减轻癌症病人的化疗反应 / 72
- 青椒** 降低癌症的发生率 / 74
- 黑木耳** 食物中的阿司匹林 / 76
- 银耳** 对恶性肿瘤有明显的抑制作用 / 78
- 香菇** 防癌抗癌, 提高身体免疫力 / 80
- 金针菇** 促进儿童智力发育 / 82

水果类

- 苹果** 降低胆固醇和甘油三酯 / 84
- 梨** 祛痰止咳, 缓解秋燥 / 86
- 草莓** 促进消化液分泌和胃肠蠕动 / 88
- 樱桃** 促进血红蛋白再生 / 90
- 西瓜** 利尿通便, 减少胆固醇沉积 / 92
- 葡萄** 对神经衰弱、疲劳过度有益处 / 94
- 山楂** 促进脂肪类食物的消化 / 96
- 橘子** 止咳平喘, 开胃理气 / 98
- 木瓜** 对手脚痉挛有明显的改善作用 / 100
- 香蕉** 使肠道对脂肪的吸收率下降 / 102
- 红枣** 可以抑制癌细胞扩散 / 104

水产类

- 鲫鱼** 健脾利湿、和中开胃 / 106
- 鲤鱼** 可防治动脉硬化、冠心病 / 108
- 草鱼** 促进血液循环, 保护血管 / 110
- 黄鱼** 有效降低心血管疾病的发病率 / 112
- 鳝鱼** 对糖尿病有较好的治疗作用 / 114

- 鱿鱼** 补充脑力, 预防老年痴呆症 / 116
- 虾** 有利于预防高血压及心肌梗死 / 118
- 螃蟹** 促进大脑发育, 提高智力 / 120

肉蛋类

- 牛肉** 预防和治疗缺铁性贫血 / 122
- 羊肉** 祛寒保暖, 增强御寒能力 / 124
- 鸡肉** 具有使肌肉肌腱健康的功能 / 126
- 乌鸡** 防治骨质疏松, 改善贫血症状 / 128
- 鸭肉** 大补虚劳, 清肺解热 / 130

中药类

- 人参** 大补元气, 改善心脏功能 / 132
- 党参** 补中益气, 提高肠胃的工作效率 / 133
- 莲子** 防癌抗癌, 补五脏不足 / 134
- 百合** 增强体质, 抑制肿瘤细胞生长 / 135
- 枸杞子** 防癌抗癌, 补五脏不足 / 136
- 金银花** 清热解毒, 凉血利咽 / 137
- 菊花** 疏风散热, 平肝明目 / 138



第二章

吃对食物，减少病痛 ——常见病饮食养生

感冒 / 140

咳嗽 / 142

便秘 / 144

痛经 / 146

骨质疏松 / 148

缺铁性贫血 / 150

慢性胃炎 / 152

口腔溃疡 / 154

痛风 / 156

脂肪肝 / 158

高血压 / 160

糖尿病 / 162

血脂异常 / 164

第三章

吃对食物 养生强体魄 ——不同人群饮食养生

脑力劳动者 / 168

体力劳动者 / 170

中老年人 / 172

孕产妇 / 174

儿童 / 176



第四章

顺时养生 健康自然来 ——四季饮食养生

春季养生 / 178

夏季养生 / 180

秋季养生 / 183

冬季养生 / 185



附录

对症饮食吃对不吃错速查表 / 187

绪论

吃对养身健体
吃错危害健康
——了解药食同源

食物的五性

食物的五性，是指食物的寒、凉、温、热、平的性质，是指食物进入人体后，对人体功能产生寒、凉、热、温等不同的反应和效果，寒热偏性不明显的，为平性。此五种性质统称“五性”。了解食物的五性，才能更好地饮食。

寒



功效：有清热、泻火、生津、解暑、解毒的功效，适合阳气旺盛、偏热体质或热证者食用。

代表食物：苦瓜、番茄、蕨菜、竹笋、莲藕、荸荠、甘蔗、柿子、桑葚、梨、猕猴桃、火龙果、甜瓜、紫菜、海带、螃蟹、蛤蜊、田螺。

凉



功效：有清热、利水、解毒的功效，适合阴虚、阳气旺盛、偏热体质或热证者食用。

代表食物：小米、大麦、小麦、荞麦、薏米、绿豆、豆腐、鸭蛋、茄子、白萝卜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、茭白、空心菜、绿豆芽、菠菜、苋菜、芹菜、香菇、橘子、橙子、西瓜、苹果、鸭肉、兔肉。

温



功效：有温中散寒、助阳、暖胃的功效，还能增强体力、强健身体，适合偏寒体质、阳虚畏寒或寒凉病证者食用，也适合秋季温补食用。

代表食物：糯米、高粱米、鹅蛋、小茴香、香菜、南瓜、桂圆、木瓜、石榴、乌梅、栗子、红枣、核桃、杏仁、鸡肉、牛肉、羊肉、狗肉、鳝鱼、鲢鱼、虾、海参。

平



功效：有开胃健脾、强壮补虚的功效，一般体质及寒凉、热性病证的人都可食用。

代表食物：大米、玉米、花生、大豆、红小豆、黑豆、鸡蛋、牛奶、土豆、芋头、莲子、榛子、芡实、香菇、银耳、黑木耳、白菜、芥菜、圆白菜、胡萝卜、洋葱、李子、无花果、葡萄、牛肉、猪肉、鹅肉、黄鱼、鲳鱼、青鱼、鲤鱼、鲫鱼、泥鳅。

热



功效：有明显的驱寒暖身功效，比热性食物更容易令人产生温热作用，适合寒性体质人群食用。

代表食物：辣椒、韭菜、蒜苗、蒜薹、大蒜、大葱、生姜、荔枝、樱桃、鳊鱼。

食物的五味

食物的五味，就是食物的苦、酸、甘、辛、咸五种味道。在这五味之外还有淡味和涩味，习惯上把淡味附于甘，把涩味附于咸。

食物的性味不同，对人体的作用有明显区别。食物由于五味不同而各归其经，即酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾。因此我们只有对“五味”有了全面的认识，才能在饮食中吃得更合理、更科学、更有益健康。

苦



对应器官：心

功效：苦味能清热泻火、降火气、除烦躁、解毒消炎、健胃开脾，还具有抗菌、抗病毒的作用。但不能过多食用，否则容易引起消化不良。

代表食物：苦瓜、苦菜、百合、白果、蒲公英、杏仁、金银花、茶叶。

酸



对应器官：肝

功效：酸味收敛、固涩，食用酸味食物可以增进食欲、开胃健脾，增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率，但是如果过多食用会伤及筋骨。

代表食物：橙子、桃、李子、柠檬、橄榄、山楂、芒果、葡萄、柚子、橘子、乌梅、杏、醋。

甘



对应器官：脾

功效：甘味补益、强壮，凡虚证者都适宜食用，如气虚、阴虚、阳虚等，还能消除肌肉紧张，但过多食用容易发胖。

代表食物：薏米、木耳、丝瓜、黄瓜、南瓜、白菜、糖、芹菜、蜂蜜。

辛



对应器官：肺

功效：辛味宣散、行气、通血脉，食用辛味食物可以促进胃肠蠕动，增加消化液分泌，提高淀粉酶的活性并促进血液循环和新陈代谢。但过多食用容易伤及津液，导致上火。

代表食物：辣椒、姜、葱白、白萝卜、紫苏、茴香、桂皮、白酒及药酒、胡椒。

咸



对应器官：肾

功效：咸味食物含有丰富的矿物质，能祛痰、补肾、泻下通便、软坚散结，可治大便干结等症。但过多食用会导致高血压、动脉粥样硬化等症。

代表食物：苋菜、海带、紫菜、海参、海蜇、蟹肉、蛤蜊、螺、鸭肉、猪肉。

食物的五色

饮食中的五色是指食物的五种天然颜色，即白、黄、红、绿、黑。中医认为，人体心、肝、脾、肺、肾五脏分别对应不同的食物颜色，红色养心、绿色养肝、黄色养脾、白色养肺、黑色养肾。

白

白色食物：指的是米、奶、蛋、鱼类及蔬果中的瓜类、果实、笋类等。

对应器官：肺

功效：白色食物具有润肺的功效，常食白色食物对调节视力与安定情绪有一定的作用，对于高血压、心脏病患者益处也颇多。

代表食物：鸡肉、鱼肉、大米、糯米、土豆、山药、莲子、面粉、杏仁、洋葱、冬瓜、竹笋、茭白、莲藕、牛奶、豆腐、豆浆、豆皮、鸡蛋、梨、荔枝、椰子、银耳、白萝卜、白糖、百合。

黄

黄色食物：多为五谷根茎类、豆类和黄色蔬果。

对应器官：脾

功效：黄色食物的最大优势是富含维生素A、维生素D。维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃溃疡、胃炎等疾病发生；维生素D可促进钙、磷两种矿物元素的吸收，壮骨强筋。

代表食物：薏米、燕麦、糙米、花生、黄心甘薯、南瓜、金针菜、玉米、韭黄、大豆、柠檬、菠萝、香蕉、橙子、木瓜、柑橘、枇杷、甘蔗、蜂蜜。



红

红色食物：指偏红色、橙红色的蔬菜、水果及各种畜肉类的肉及肝脏等。

对应器官：心

功效：红色食物大都含有胡萝卜素，而胡萝卜素与红色食品中的其他营养物质一起，能增强人体细胞活性，因此，多吃红色食品能提高人体预防和抵抗感冒的能力及活血化瘀；红色食物还有一个优势在于富含天然铁质，如樱桃、红枣等都是贫血患者的天然良药，也适合女性经期失血后滋补。

代表食物：牛肉、羊肉、猪肉、猪肝、胡萝卜、红辣椒、红甜椒、红苋菜、茄子、红紫苏、枸杞子、山楂、番茄、西瓜、红苹果、红枣、柿子、草莓、樱桃、李子、葡萄、紫山药、红小豆、红心甘薯、红酒。



绿



绿色食物：指各种绿色的新鲜蔬菜、水果，其中以深绿色的叶菜最具代表性。

对应器官：肝

功效：绿色食物以蔬菜居多，含有丰富的维生素C，大量维生素C有助于增强身体抵抗力和预防疾病。对于工作紧张、长时间操作电脑和吸烟的人来说，应适量加强维生素C的摄入；绿色食物还能提供各种维生素和膳食纤维等，可促进排毒、润肤美容。

代表食物：菠菜、空心菜、芥蓝、茼蒿、小油菜、西兰花、青椒、韭菜、葱、丝瓜、黄瓜、苦瓜、青豆、豌豆、芦笋、香瓜、番石榴、猕猴桃。

黑



黑色食物：以黑色菌菇类、海藻类为主。

对应器官：肾

功效：黑色食物含丰富的氨基酸和矿物质，有补肾、养血、润肤的功效，还具有保健养颜抗衰防老的功能，故又有“长寿食品”之称。

代表食物：黑米、黑芝麻、木耳、黑豆、紫菜、海带、乌鸡、香菇、黑枣、桑葚、皮蛋、豆豉、乌梅、酱油、陈醋、黑海参、墨鱼。

不同体质，养生有侧重

中医将体质分为9种：平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、瘀血体质、气郁体质、特禀体质。生活中，大多数人都是两种或两种以上的复合体质。不同的食物有不同的养生功效，适合于不同的体质，只有根据自己的体质特征选择合适的食物，才可获得营养加倍的效果。

平和体质

特点：肤色润泽，精力充沛，睡眠好，对疾病抵抗力强，是健康体质。

饮食原则：在饮食上有节制，合理搭配饮食，不偏食，不暴饮暴食；避免吃过冷、过热或不干净的食物，少吃油腻、辛辣的食物。



气虚体质

特点：平常语音低弱，常会感到疲劳乏力、精神不振，易出汗，脾肺功能较弱，身体抵抗力差，易患感冒，或者生病了不易痊愈，或易出现内脏下垂的症状。

饮食原则：应适当增加益气健脾的食物，如山药、糯米、小米、鸡肉、香菇、红枣、蜂蜜、糖类、牛肉等；忌吃萝卜、空心菜等破气、耗气的食物；忌食冷饮、啤酒、冰镇西瓜等生冷寒凉食物和油腻、辛辣食物。



阳虚体质

特点：平时畏寒怕冷，手足不温，喜热饮食，舌淡胖嫩；新陈代谢不畅通，会出现肥胖、糖脂代谢紊乱等一系列代谢性疾病。

饮食原则：要适当多食用性属温热，具有温阳散寒作用的食物，如荔枝、桂圆、腰果、姜、韭菜、辣椒、牛肉、狗肉、花椒等；少吃性质寒凉的食物，如萝卜、豆腐、苦瓜、荸荠、西瓜、绿豆、海带、螃蟹等；尤其要避免食用从冰箱里直接拿出来的食品。



痰湿体质

特点：易发胖，身体比较笨重，不喜欢喝水，对潮湿环境适应能力较差；易患糖尿病、单纯性肥胖、脂肪肝、月经不调等疾病。

饮食原则：应该多吃富含蛋白质的食物和新鲜蔬菜、水果；忌吃高脂肪、高糖类的高热量饮食，晚上或睡前忌吃甜点；避免吃冷饮、海鲜等寒凉生冷食物及狗肉、羊肉、桂圆等温热助湿的食物。



湿热体质

特点：面垢油光，口苦口干，大便黏滞不畅或燥结，男性易阴囊潮湿，女性易白带增多；对潮湿或气温偏高的环境较难适应；易患皮肤病、肝胆疾病和泌尿生殖系统疾病。

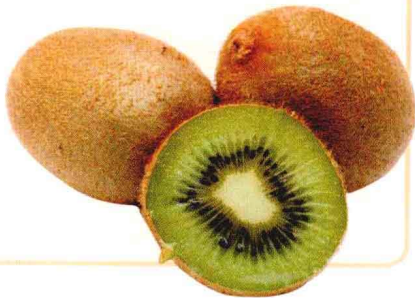
饮食原则：要适当多吃蛋白质含量高的食物和蔬菜、水果；少吃高热量、高脂肪、高胆固醇的食物，如甜食、肥肉、动物内脏等；少食甘温滋腻及烧烤、煎炸的食物。



阴虚体质

特点：特别容易上火，手、脚心会莫名地发热、发烫、发汗，而且情绪波动大，睡眠时间短。易患结核病、失眠、肿瘤等疾病。

饮食原则：宜吃甘凉滋润、生津养阴的食物，但要注意不能过量，以免伤及脾胃。甘凉滋润、生津养阴的食物有小麦、大米、小米、玉米、荞麦、黑芝麻、鸭肉、鸭蛋、荸荠、甲鱼、银耳、黑木耳、白菜、番茄、菠菜、黄瓜、苦瓜、丝瓜、紫菜、葡萄、梨、猕猴桃、柚子、西瓜等；慎食辛辣刺激性食物、煎炸食品及脂肪、糖类含量过高的食物，防止耗伤阴津、助热生痰，加重阴虚。



瘀血体质

特点：肤色晦暗，色素沉着，容易出现瘀斑；口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下脉络紫黯或增粗；健忘、易烦躁；易患以疼痛为主要表现的疾病以及肿瘤包块等。

饮食原则：饮食应多样化，不要偏食，经常吃些胡萝卜、香菜、芥菜、姜、橘子等具有理气活血功效的蔬菜和水果；忌吃寒凉生冷的食物，以免血液寒凝，造成血行不畅。寒凉生冷的食物有各类冷饮、生拌凉菜、螃蟹、田螺、梨、西瓜、黄瓜、柚子、荸荠等。



气郁体质

特点：精神抑郁，以性格内向为主，对精神刺激的适应力较差，不喜欢阴雨天气；易患抑郁症、慢性胃炎、慢性咽喉炎、痛经、偏头痛、乳腺增生等病症。

饮食原则：应采用低脂高纤的饮食，能疏肝理气，并促进血液循环；节制高脂肪的食物，膳食宜清淡，少吃盐和辛辣刺激的食物，多吃谷类、豆类及新鲜蔬菜和水果；少食酸涩收敛的食物，如南瓜、泡菜、石榴、酸枣、李子、柠檬等。



特禀体质

特点：先天失常，包括过敏体质、患遗传性疾病体质、患胎传性疾病体质。特禀体质的人对外界环境适应能力差，易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等症。

饮食原则：要注意营养平衡，适当增加摄入牛奶、淡水鱼、豆制品及新鲜蔬菜、水果，避免吃海鱼、虾、蟹等易引起过敏的食物及含有添加剂的蜜饯、糖果等食物。另外，注意避免饮酒和食用过于生冷、酸咸、油腻的食物。



第1章

吃对不吃错 食物护健康

——药食同源饮食宜忌

大米

促进消化，预防动脉硬化

性味归经 / 性平，味甘，归脾、胃经。



主要营养成分（每100克可食部分）

碳水化合物	77.9	克
磷	110	毫克
锌	1.7	毫克
锰	1.29	毫克
烟酸	1.9	毫克
热量	1448	千焦

药典摘要：大米“可健壮筋骨、益肠胃、通血脉、调和五脏”。——《本草纲目》

养生功效

预防动脉硬化：大米可为人体提供必需的营养和能量，而其所含丰富的膳食纤维，可将肠道内的胆汁排出体外，促进消化，预防动脉硬化。

养颜强身：大米有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，多食能令人“强身好气色”。

搭配宜忌

- ✓ **大米 + 绿豆** 二者搭配食用，可提高大米营养成分的利用率。
- ✓ **大米 + 黑米** 二者同食具有开胃、增进食欲的功效。
- ✗ **大米 + 蜂蜜** 大米与蜂蜜一起食用易致胃痛。

人群宜忌

- ✓ **婴儿** 米汤可使牛奶中的营养更易吸收，有益于婴儿的发育。
- ✓ **老人** 早饭时吃一碗米粥，有健脾健胃，增强胃动力的作用。
- ✗ **糖尿病患者** 大米煮成粥后血糖生成指数较高，糖尿病患者不宜过多食用。

烹饪小窍门

做大米粥时，不要放碱，否则会破坏大米中的维生素B₁。做米饭时要“蒸”而不要“捞”，“捞饭”会损失掉大量维生素。