



食物才是最好的药房

百花 编著

食物是最好的补药

SHIWU SHI ZUIHAO DE BUYAO

介绍现代医学推崇自然疗法——食疗

副作用及伤害

本质区别

多种常见疾病的食疗方案

揭秘食物抗衰老的神奇功效

日常生活中如何靠饮食防病

让身体早选对食物中，不知不觉得到呵护

告诫人们：最简洁保障身体健康的唯一手段

可谓是一部最安全的防病治病的食疗速查手册



黑龙江科学技术出版社

食物才是最好的药房

食物是最好的补药

SHIWU SHI ZUIHAO DE BUYAO

百花 编著



介绍现代医学推崇自然疗法——食疗

体的副作用及伤害

疗的本质区别

效

多种常见疾病的食疗方案

揭秘食物抗衰老的神奇功效

日常生活中如何靠饮食防病

让身体早选对食物中，不知不觉得到保护

告诫人们：最简洁保障身体健康的唯一手段

可谓是一部最安全的防病治病的食疗速查手册

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食物是最好的补药 / 百花编著. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5388-7276-7

I. ①食… II. ①百… III. ①合理营养 - 基本知识②食物疗法 - 基本知识 IV. ①R151.4②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 136436 号

食物是最好的补药

SHIWUSHI ZUIHAODE BUYAO

作 者 百 花

责任编辑 焦 琰

封面设计 赵雪莹

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 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 20

字 数 300 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7276-7/R · 2041

定 价 36.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



目录 CONTENTS

第一篇

食物的本源

——细心发现,健康就在身边

水 / 2

糖 / 4

脂类 / 6

蛋白质 / 7

维生素 / 9

维生素A / 10

维生素B₁ / 11

维生素B₂ / 13

维生素B₃ / 14

维生素B₅ / 15

维生素B₆ / 16

维生素B₁₁ / 18

维生素B₁₂ / 19

维生素C / 20

维生素D / 22

维生素E / 24

维生素H / 25

维生素K / 26

维生素P / 27

矿物质 / 29

钙 / 29

磷 / 31

钾 / 32

钠 / 33

镁 / 34

氯 / 35

铁 / 36

锌 / 37

碘 / 39

硒 / 40

铜 / 41

锰 / 42

膳食纤维 / 43

食物的种类

——用心选择,美味无所不在

一、五谷类

大米 / 46
糯米 / 47
小麦 / 47
黑米 / 48
小米 / 49
燕麦 / 50
荞麦 / 51
玉米 / 51
薏米 / 52

二、豆 类

黄豆 / 53
绿豆 / 54
扁豆 / 55
蚕豆 / 56
豌豆 / 57
豇豆 / 58
黑豆 / 58
红豆 / 59

三、蔬菜类

白菜 / 60

萝卜 / 61
胡萝卜 / 62
土豆 / 63
西红柿 / 64
黄瓜 / 65
冬瓜 / 66
苦瓜 / 66
丝瓜 / 67
佛手瓜 / 68
茄子 / 69
韭菜 / 69
洋葱 / 70
青椒 / 71
菠菜 / 72
生菜 / 73
油菜 / 73
苋菜 / 74
荠菜 / 75
黄花菜 / 75
芹菜 / 76
菜花 / 77
莲藕 / 78
芦笋 / 79
竹笋 / 79
小白菜 / 80
卷心菜 / 81
茼蒿 / 82
荸荠 / 83
茭白 / 83
莴笋 / 84
芋头 / 85

四、菌、藻类

香菇 / 86
平菇 / 87
金针菇 / 88
黑木耳 / 89
银耳 / 90
紫菜 / 90
海带 / 91

五、水果类

苹果 / 92
香蕉 / 94
葡萄 / 94
橘子 / 95
橙子 / 96
李子 / 97
桃子 / 98
柿子 / 99
柚子 / 100
猕猴桃 / 101
梨 / 102
杏 / 103
西瓜 / 103
哈密瓜 / 104
木瓜 / 105
菠萝 / 106
荔枝 / 107
芒果 / 108

榴莲 / 109
椰子 / 109
石榴 / 110
山楂 / 111
柠檬 / 112
大枣 / 113
樱桃 / 114

六、坚果类

花生 / 115
核桃 / 116
栗子 / 117
榛子 / 117
腰果 / 118
开心果 / 119
莲子 / 120
葵花籽 / 121

七、禽畜类

鸡肉 / 122
鸭肉 / 123
鹅肉 / 123
鸽子肉 / 124
鹌鹑肉 / 125
猪肉 / 126
猪肝 / 127
猪血 / 127
猪蹄 / 128
牛肉 / 129
羊肉 / 130

驴肉 / 131

狗肉 / 132

八、蛋乳类

鸡蛋 / 134

鸭蛋 / 135

鹌鹑蛋 / 136

牛奶 / 136

酸奶 / 137

羊奶 / 139

九、水产类

青鱼 / 140

草鱼 / 141

鲢鱼 / 141

鲤鱼 / 142

鲫鱼 / 143

黄花鱼 / 144

武昌鱼 / 145

鲈鱼 / 145

鱿鱼 / 146

鲑鱼 / 147

沙丁鱼 / 148

带鱼 / 148

甲鱼 / 149

鲍鱼 / 150

泥鳅 / 151

海参 / 152

虾 / 153

蟹 / 154

扇贝 / 155

鳝鱼 / 156

蛤蜊 / 157

十、调料类

食盐 / 158

味精 / 159

鸡精 / 159

植物油 / 160

香油 / 161

酱油 / 162

醋 / 162

红糖 / 163

白糖 / 164

胡椒 / 165

桂皮 / 165

豆豉 / 166

茴香 / 167

大料 / 168

咖喱 / 168

芥末 / 169

辣椒 / 170

葱 / 171

姜 / 171

蒜 / 172

香菜 / 173

丁香 / 174

十一、饮品类

茶叶 / 175

白酒 / 176

啤酒 / 176

葡萄酒 / 177

碳酸饮料 / 178

咖啡 / 179

果汁 / 180



食物的合理搭配

——科学搭配,营养因你而来

一、食物的搭配原则

食物的主副搭配 / 182

食物的粗细搭配 / 182

食物的荤素搭配 / 183

食物的海陆搭配 / 184

食物的酸碱搭配 / 184

食物的浓淡搭配 / 185

食物的冷热搭配 / 185

食物的色彩搭配 / 186

二、常见食物的搭配宜忌

燕麦与红枣同食可补血养身 / 190

麦片与牛奶同食利于营养吸收 / 190

糙米与牛奶同食有益健康 / 190

小米与大豆、肉类同食可互补 / 190

大豆与胡萝卜同食利于营养吸收 / 191

豆腐海带同食可补碘 / 191

豆腐与鱼肉同食可补钙 / 191

豆腐干宜与辣椒同食 / 191

萝卜与豆腐同食促消化 / 191

萝卜与牛肉同食营养丰富 / 191

黄瓜与木耳同食能减肥 / 192

黄瓜与鲤鱼同食营养好 / 192

南瓜与海带同食利于排毒 / 192

南瓜与牛肉同食能防病 / 192

丝瓜宜与鸡蛋同食 / 192

冬瓜与火腿同食营养丰富 / 192

菠菜宜与碱性食物同食 / 193

菠菜与芝麻同食能防病 / 193

菠菜与木耳同食有助于减肥 / 193

青椒与猪肝同食吸收好 / 193

西红柿与鸡蛋同食可防衰老 / 193

茄子与牛肉同食能强身 / 194

芹菜宜与花生同食 / 194

芹菜宜与牛肉同食 / 194

油菜与豆浆同食美容效果好 / 194

豆苗宜与虾仁同食 / 194

韭菜与猪肝同食利于养肝明目 / 194

洋葱宜与猪肝同食 / 195

香菜与羊肉同食可补虚 / 195

蘑菇宜与猪肉同食 / 195

木耳与银耳同食可增强免疫力 / 195

银耳与莲子同食可嫩肤 / 195

银耳与燕窝同食美容效果好 / 195

香蕉与苹果同食治便秘 / 196

梨与蜂蜜同食治肺热 / 196

木瓜与牛奶同食美白效果好 / 196

椰子与牛奶同食可嫩肤 / 196

栗子宜与大米同食 / 196

红肉与红葡萄酒同食助消化 / 196

猪蹄与醋同食利于营养吸收 / 197
动物内脏宜与蒜同食 / 197
狗肉与大米同食补肾虚 / 197
乌骨鸡宜与黑芝麻同食 / 197
鲤鱼与卷心菜同食吸收好 / 197
鳝鱼与藕同食利于人体酸碱平衡 / 198
螃蟹与姜同食可杀菌 / 198
甲鱼与香菜同食可造血 / 198
葱与醋同食抗病毒 / 198
辣椒宜与醋同食 / 198
冰糖与梨同食治哮喘 / 198
绿茶宜与玫瑰花同饮 / 199
普洱茶宜与菊花同饮 / 199
荞麦与猪肉同食易致脱发 / 199
面食与田螺同食易腹泻 / 199
糯米与酒同食醉难醒 / 199
煮粥不宜放食用碱 / 199
黄豆不宜与猪血同食 / 200
胡萝卜不宜与醋同食 / 200
胡萝卜不宜与白萝卜同食 / 200
菠菜与豆腐同食影响钙质吸收 / 200
菠菜不宜与瘦肉同食 / 200
黄瓜与芹菜同食营养低 / 200
韭菜不宜与蜂蜜同食 / 201
萝卜与橘子同食易诱发甲状腺肿大 / 201
红薯与柿子同食易伤胃 / 201
马铃薯不宜与香蕉同食 / 201
西红柿与咸鱼同食增加致癌概率 / 202
炒青菜时不宜放醋 / 202
花生与毛蟹同食易腹泻 / 202
鲜橘皮不宜泡茶饮用 / 202
猪肉不宜与牛肉同食 / 202

猪骨不宜与醋同食 / 202
猪肝不宜与富含维生素C的食物同食 / 203
猪肝与鹌鹑肉同食易色素沉着 / 203
羊肉不宜与醋同食 / 203
烹调羊肉不宜加茶 / 203
牛肉与栗子同食难消化 / 203
狗肉与葱同食易增火热 / 204
兔肉不宜与姜同食 / 204
鸡蛋不宜与白糖同食 / 204
鸡蛋不宜与豆浆同食 / 204
牛奶中不宜放红糖 / 204
牛奶不宜与糖同煮 / 204
牛奶不宜与酸性饮料同饮 / 205
海鲜不宜与含鞣酸较多的食物同食 / 205
鲤鱼狗肉忌同食 / 205
鳝鱼不宜与菠菜同食 / 205
田螺不宜与木耳同食 / 206
海参不宜与醋同食 / 206
茶不宜与酒同饮 / 206
饮茶服药会影响药效 / 206
饮用中药不宜加糖 / 206



四季养生的饮食方案

——寒来暑往，养生常伴身旁

暖春饮食养生 / 208
炎夏饮食养生 / 211
燥秋饮食养生 / 215
寒冬饮食养生 / 219

第五章

健体强身的饮食方案

——增强体质,远离亚健康

消除疲劳 / 224
缓解压力 / 227
提高免疫力 / 229
提高性功能 / 233

第六章

美容塑身的饮食方案

——青春永驻,调出好气色

护发养发 / 238
护眼美目 / 241
健牙固齿 / 244
润肤美白 / 247
排毒养颜 / 250
美体瘦身 / 254
美体丰胸 / 258

第七章

常见病症的饮食方案

——食疗医药,解除病痛良方

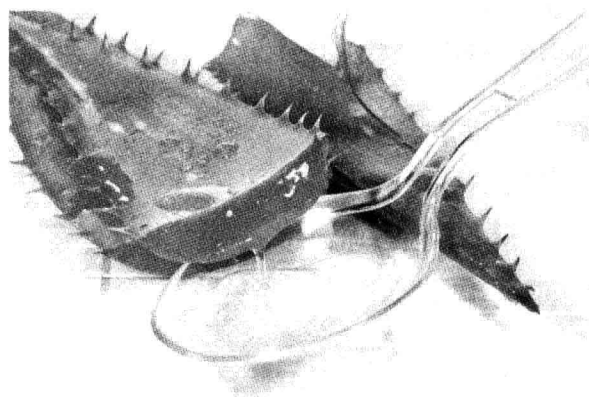
感冒 / 262
腹泻 / 264
便秘 / 266

痤疮 / 268
龋齿 / 270
口腔溃疡 / 272
慢性胃炎 / 274
肺结核 / 276
贫血 / 279
高血压 / 281
冠心病 / 283
动脉硬化 / 286
心力衰竭 / 288
脂肪肝 / 290
肝硬化 / 292
肾炎 / 295
尿路结石 / 297
糖尿病 / 299
痛风 / 301
骨折 / 303
骨质疏松症 / 305
阳痿 / 307
月经不调 / 309

第一篇

食物的本源

——细心发现,健康就在身边





水占人体体重的2/3以上,是人体必不可少的组成成分,也是人体必需的营养素之一。当人体失去6%的水分时会出现口渴、尿少和发热的症状,失水20%将出现昏厥甚至死亡。对人类而言,水比食物更为珍贵,人在不进食的情况下,若能摄取充足的水分,生命仍可维持十几天;但如不饮水,则几天便会死亡。可以说水是生命之源,没有水就没有生命。

◆ 水对人体的生理作用

水对人体的生理作用主要有以下几个方面:

① 水是体液的主要成分。人体内的水分统称为体液,它集中分布在细胞内、组织间和各种管道中,是构成细胞、组织液、血浆等的重要物质。

② 水是各种营养成分的溶剂。各种营养物质,如脂肪和蛋白质等,只有在悬浮于水中的胶体状态时,才能被人体吸收和利用。

③ 水是运输的媒介。水在血管、细胞之间循环运转,把氧气和营养物质运送到各组织细胞,再把代谢废物排出体外,在人体的各种生理活动中起着重要的作用。

④ 水可以调节体温。在炎热的季节,环境温度高于体温,人体就会大量排汗,使水分蒸发带走一部分热量,以便降低体温,使人免于中暑。而在天冷时,由于水贮备热量的潜力很大,人体不致因外界温度低而使体温发生明显的波动。

⑤ 水还是体内的润滑剂。皮肤缺乏水分,就会变得干燥失去弹性,显得憔悴苍老。体内一些关节囊液、浆膜液可使器官之间免于摩擦受损,且能灵活转动。眼泪、唾液也都是相应器官的润滑剂。

⑥ 水是廉价而又颇具治疗效果的奇药。当感冒、发热时,多喝开水能帮助发汗、退热,并冲淡血液里细菌所产生的毒素;同时,小便增多,有利于加速

毒素的排出。此外,当大面积烧伤以及发生剧烈呕吐和腹泻等症状,体内水分大量流失时,都需要及时补充淡水,以防止严重脱水,加重病情。

◆ 每日合理饮水量

每个人每日需要摄入1.5~2.0升的水量。饮水量的多少,还受气候、流汗量、身体状况和气温、湿度等的影响。运动量大或夏季时,饮水量也要相应增加;有时还要根据实际情况,适当喝点淡盐水,以补充体内流失的盐分。

◆ 日常饮水宜与忌

【宜】

① 早晨起床后宜空腹饮用适量的白开水。因为经过一夜的睡眠,人体在排尿、呼吸等过程中消耗了大量的水分,早晨起床后体内处于一种生理性缺水状态。这时,饮用适量的温开水,既可以补充水分,又可以洗涤胃肠。

② 在三餐前约1个小时宜空腹喝水。饭前空腹喝水,水在胃内只停留2~3分钟,便迅速进入小肠并被吸收进入血液,1个小时左右可补充到全身细胞,供应人体对水的需要。尤其在早餐前多饮水非常重要。

③ 临睡前宜喝少量的温开水。这样可有效地补充睡眠时体内消耗的水分,明显降低血液的浓度,防止血栓的形成。

【忌】

① 忌饮用生水。生水中含有对人体有害的细菌或病毒,饮后容易引起各种疾病。

② 忌饮用蒸锅水。蒸锅水,特别是经过多次重复使用的蒸锅水,其亚硝酸盐浓度很高。经常饮用这种水,容易引起亚硝酸盐中毒。

③ 忌饮用太烫或太冷的水。太烫的水易损伤口腔和食管的黏膜,进而引起溃疡等症;而太冷的水会刺激胃黏膜,引起胃功能紊乱,造成腹泻、腹痛等。

④ 忌一次过量饮水。暴饮会使血浓度降低,血液中含氧量下降,脑细胞会因得不到足够的新鲜氧气而致活性受挫,出现全身疲倦、食欲下降、反应迟钝等症状,还会加重心脏负担,诱发心脏病。

⑤ 剧烈运动后忌饮水过快。大量出汗时,人体胃肠道血管处于收缩状态,吸收能力差,大量饮水易在胃肠道里积聚,使人感到闷胀,并会引起消化

不良。

⑥ 吃饭时忌大量饮水。吃饭时大量饮水会冲淡胃液,影响食物的消化。

⑦ 服药后忌饮水过多。服药后大量饮水会稀释胃酸,不利于药物的溶解吸收。



糖又称碳水化合物,是人体能量最主要的来源,人体所需热量的60%~70%来自食物中的糖。糖在人体内消化后,主要以葡萄糖的形式被吸收,葡萄糖能够迅速被氧化并提供(释放)能量。糖也是构成人体细胞和组织的重要成分,在多种生理过程中起着至关重要的作用。

◆ 糖的类型

根据其形式及数量的差别,糖可以分为三种类型:单糖、二糖、多糖。

单糖是最常见、最简单的碳水化合物,主要有葡萄糖、果糖、乳糖和甘露糖等。单糖易溶于水,不经过消化液的作用就可以直接被机体吸收利用。

二糖由两分子单糖组合而成,主要有蔗糖、麦芽糖和乳糖等。二糖易溶于水,需分解为单糖后,才能被机体吸收利用。

多糖则是成百上千个葡萄糖分子组合而成,主要有淀粉、糊精和糖原等。多糖不溶于水,需经消化酶的作用,才能分解成单糖而被机体吸收。

◆ 糖对人体的生理作用

① 构成身体组织。糖是构成人体组织的重要原料,在所有的神经组织和细胞核中,都含有糖类物质。

② 供给热量。人体进行各种生命活动都需要消耗一定的能量,糖是供给人体热量的最主要、最直接的来源。

③ 辅助脂肪氧化。体内脂肪氧化需要糖供给能量,如果糖供给不足,脂

肪不能完全氧化,就会产生过多的酸性物质,引起酸中毒。

④ 帮助肝脏解毒。当糖的供给不足时,会使葡萄糖转化为糖原,在肝脏中贮存起来,肝糖原能促进肝脏代谢作用,提高肝脏再生能力,增强肝脏的解毒作用。

⑤ 节约蛋白质。当膳食中热量供给不足时,机体将会消耗体内的蛋白质来产生热量。因此,保证膳食中糖的供给量,可使蛋白质得到节约。

◆ 糖的食物来源

在食物中,糖的主要来源是谷类、豆类和薯类食物。其中,谷类一般含糖60%~80%,豆类一般含糖40%~60%,薯类一般含糖15%~30%。此外,糖的来源还有糖果、水果、蔬菜、含糖饮品等。

◆ 糖摄入过量的危害

① 容易造成口腔中的细菌大量繁殖。这些细菌能使牙齿、牙缝和口腔里的酸性增加,进而引起龋齿和口腔溃疡。

② 糖在人体内表现为较强的有机酸,会使胃酸增多,加重胃病患者的疼痛,造成胃溃疡等疾病的发生。

③ 糖会在肾脏中产生高浓度的草酸,草酸与钙产生化学作用,生成草酸钙沉淀,从而导致尿道结石和肾结石。

④ 会引起体内钙质代谢紊乱,妨碍体内钙化作用,导致骨质疏松症。

⑤ 会引起人体维生素B₂的缺乏,从而抑制胆碱乙酰化酶的活性,阻碍乙酰胆碱的合成,导致视神经传导障碍,影响视力。

① 空腹时不宜吃糖。糖能与各种蛋白质结合,从而改变蛋白质的分子结构,空腹时吃糖,会影响体内各种蛋白质的吸收。这种蛋白质的聚糖作用会使蛋白质营养减少,并加速老化。长期如此,更会影响人体的各种正常功能。

② 运动前不宜吃糖。白糖在生产、包装、运输、贮存过程中,容易受病原微生物的污染,尤其是存放1年以上,颜色变黄后的白糖,极可能生有螨虫;如果吃了这种白糖,就会引起胃肠不适、腹泻等症状,甚至引起全身性过敏反应。

温馨提示



脂 类

脂类是人体必需的重要营养素之一,在供给人体能量方面起着十分重要的作用。

◆ 脂类的类型

脂类包括脂肪和类脂两类。

脂肪是由甘油和脂肪酸所形成的三酰甘油酯。它绝大部分存在于皮下、腹腔、脏器周围及肌肉隙中。人体内的脂肪含量与营养状况及活动量有关,因此又称可变脂。正常人体内脂肪含量为人体的13%~14%。

类脂是在某些理化性质上与脂肪很相似的物质,包括磷脂、糖脂、固醇等。它是构成人体组织细胞的重要成分。类脂可以在人体内合成,受膳食、活动量等因素影响小,因此又称基本脂或固定脂。正常人体内类脂含量约为人体的5%。

脂肪和类脂有着共同的物理性质,都不溶于水而溶于有机溶剂。

◆ 脂类对人体的生理作用

① 脂肪是人体含热量最高的能源物质,其主要功能是贮存能量和供给能量。人在饥饿时首先会动用体内脂肪来满足人体的能量需求,从而避免体内蛋白质的损耗。

② 脂肪是脏器的支撑和保护者。脂肪作为隔离层和填充衬垫,可以保护和固定器官,避免机械摩擦和移位,使手掌、足底、臀部更好地承受压力。

③ 脂肪有保温作用。皮下脂肪减少体内热量散失,对保持体温很重要。

④ 脂肪能促进脂溶性维生素如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。如果膳食中缺乏脂肪,脂溶性维生素吸收率将会下降,从而引起脂溶性维生素缺乏症。

⑤ 类脂是构成人体组织细胞的重要成分，是组成细胞膜和原生质的成分，尤其是在神经组织细胞内含量丰富，对生长发育十分重要。

◆ 脂类的食物来源

在食物中，脂类的主要来源是肉类、奶类、豆类及食用油类。例如，50克猪肉中的脂类含量约8克，1个鸡蛋中的脂类含量约为7克，1盒240毫升鲜奶中脂类含量约为9克。

◆ 脂类摄入过量的危害

- ① 脂肪长期堆积在人体内，会造成身体肥胖、臃肿，加重肝脏负担。
- ② 脂类中的胆固醇堆积在血管壁上，时间久了便会造成动脉硬化、脑供血不足及中风等疾病。
- ③ 会使多种脂溶性的毒素留在人体内，对人体造成伤害。

◆ 减少膳食中脂类的方法

- ① 在选购食物时，应先阅读营养成分标识，不要买脂肪含量太高的食物。
- ② 使用不粘锅或喷雾式食用油，可减少倒入油锅中的食用油量。如果没有喷雾式食用油，用刷子将少量食用油刷在锅内，也可减少用油量。
- ③ 使用自制高汤前，先放入冰箱内，使油浮出变硬，以便刮去。
- ④ 在烹调肉类食物时，尽可能将皮及肥肉部分去掉。
- ⑤ 煎炒肉片或其他食物时，不要切得太厚。
- ⑥ 尽量避免食用油炸、油煎的食物，如炸鸡、煎蛋等。



蛋白质是构成人体细胞的基本物质，是人类及所有生物赖以生存的营养