

资深权威养生专家 倾力打造健康秘笈



蔬果 养生 治百病

SHUGUOYANGSHENG
ZHUBAIBING

■ 挥别亚健康，唤醒生命新动力

谢文英◎编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

SHUGUOYANGSHENG
ZHIBAIBING

蔬果 养生 治百病

谢文英◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬果养生治百病/谢文英编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5606 - 3

I. ①蔬… II. ①谢… III. ①蔬菜—食物养生
②水果—食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 254369 号

蔬果养生治百病

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

http: //www. snstp. com

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 21. 25

字 数 340 千字

版 次 2013 年 6 月第 1 版

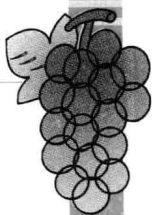
2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5606 - 3

定 价 29. 80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



前言

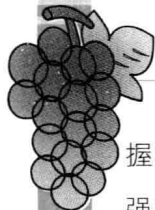
FOREWORD

中国有句古话：“民以食为天”，说的便是饮食之于人们生活的重要性。虽然我们每天都在进食，但真正懂得合理进食、健康进食的人却没有多少。因而各种怪病层出不穷，让人们饱受“现代科技病”之苦。为何人们越来越关注健康，健康却离我们越来越远呢？究其原因，人们发现，那些所谓“方便、快捷、美味”的食物渐渐都暴露出了“色素、甜味剂、重金属、营养流失、有毒物质超标”的本质，于是，人们又重新把目光聚集于天然食物，传统的饮食养生也再次受到了人们的重视。

说到饮食养生，可能我们首先会想到中医药膳、米面肉食。然而，你可能不知道，吃对蔬果也能养生，也能有治百病的功效。

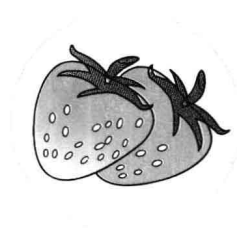
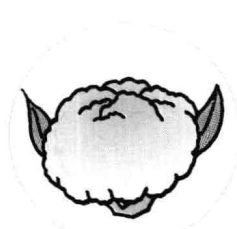
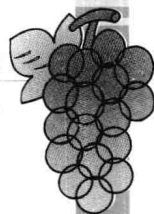
在日常生活中，我们所食用的蔬果中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质。合理均衡地食用既可以维持生命的正常运转，又能加强身体对营养的吸收，而且蔬果中某些特殊的营养成分会大大提高人体自身对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对我们的侵害。

本书遵循“从生活中来”的原则，站在日常生活的视角上，结合现代营养学知识，为读者介绍了近百种常见的药食两用蔬果。书中将这些蔬果主要分为蔬菜养生、水果养生、蔬果调养三大块，不但包含了对各种食物的食疗功效、营养成分、选购储存、宜忌人群的详细介绍，帮助读者充分了解和掌



握其药用功能，还加入了与之相对应的妙用偏方、保健美食、厨方妙招，增强了本书的实用性，使读者可以通过合理的饮食搭配、安全方便的操作步骤，轻松达到健体强身、延年益寿、防病祛病的目的。

编者



第一章

蔬果养生，你不可不知的饮食要点

第一节 健康饮食基本概念

食物的五味	/ 002
食物的五色	/ 004
食物的四性	/ 006
体质自测	/ 007

第二节 美味蔬果正确吃

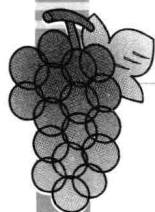
水果食用禁忌	/ 012
蔬菜食用禁忌	/ 013
蔬菜的科学进食	/ 014
清除农药残留妙法	/ 016
四季饮食要点	/ 017

第二章

蔬菜养生功效全记录

第一节 叶、茎、茎类

大白菜——百菜之王	/ 020
菜花——百姓的医生	/ 022
芹菜——天然降压药	/ 025
生菜——宜生吃的蔬菜	/ 027
苋菜——补血佳蔬	/ 029

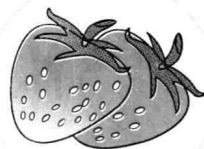
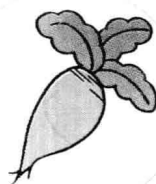
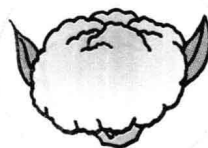
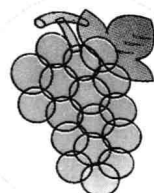


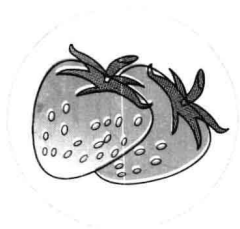
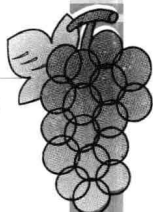
CONTENTS

芥菜——开胃醒脑	/ 031
油菜——平衡营养	/ 033
油麦菜——富矿蔬菜	/ 035
芦笋——全面抗癌	/ 037
芥蓝——抗癌新星	/ 039
空心菜——绿色精灵	/ 041
圆白菜——保胃“战士”	/ 043
香菜——佐味佳蔬	/ 045
韭菜——蔬中之葶	/ 047
香椿——解毒止痢	/ 049
菠菜——维生素宝库	/ 051
茼蒿——利胃良蔬	/ 053
黄花菜——健脑安神	/ 055
葱——提神配菜	/ 057
蒜薹——消炎杀菌	/ 059
小白菜——美容养颜	/ 061
娃娃菜——通便利尿	/ 063

第二节 根茎类

土豆——地下苹果	/ 066
白萝卜——降脂降压	/ 068
红薯——防癌抗癌	/ 070
山药——养胃佳品	/ 072
芋头——平衡酸碱	/ 074
百合——养心安神	/ 076
茭白——利尿祛湿	/ 078
莲藕——生熟两用	/ 080
胡萝卜——补肝明目	/ 082
洋葱——杀菌消食	/ 084
生姜——呕者圣药	/ 086
莴笋——千金菜	/ 088





大蒜——天然抗生素 / 090

竹笋——油脂克星 / 092

第三节 豆类

豆芽——活体蔬菜 / 095

蚕豆——绿色牛奶 / 097

豇豆——补肾安脏 / 099

豌豆——促进新陈代谢 / 101

四季豆——抗癌解毒 / 103

毛豆——增强记忆力 / 105

第四节 瓜茄类

冬瓜——降脂减肥 / 108

南瓜——保护胃肠道 / 110

苦瓜——降糖减肥 / 112

丝瓜——护肤除斑 / 114

黄瓜——增强免疫力 / 116

西葫芦——最佳美容食品 / 118

茄子——改善血液循环 / 120

番茄——美容护肤 / 122

辣椒——燃烧体内脂肪 / 124

柿子椒——维C宝库 / 126

第五节 菌菇藻类

金针菇——增智菇 / 129

香菇——山珍之王 / 131

平菇——滋补强身 / 133

猴头菇——防癌延寿 / 135

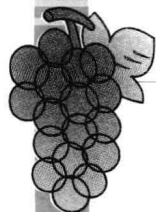
口蘑——草原明珠 / 137

鸡腿蘑——杀菌降糖 / 139

木耳——补血养颜 / 140

银耳——药食两用 / 142

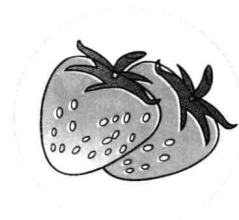
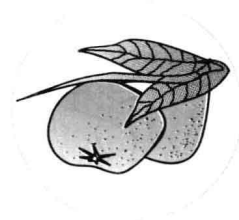
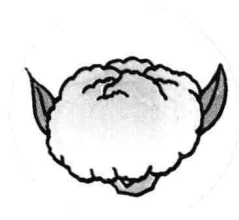
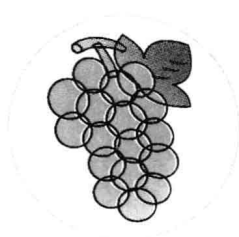
海带——降脂降压 / 144

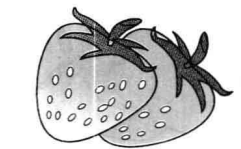
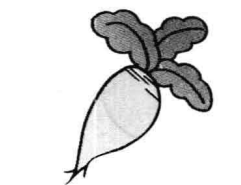
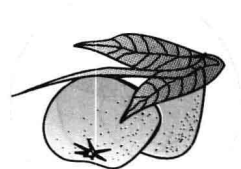
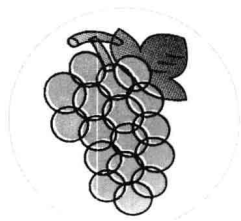
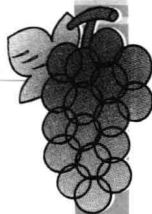


第三章 水果养生功效全记录

第一节 鲜果类

苹果——医生第一药	/ 148
梨——百果之宗	/ 150
香蕉——快乐水果	/ 152
桃——天下第一果	/ 154
菠萝——消炎佳果	/ 156
李子——消食开胃	/ 158
山楂——长寿果	/ 160
葡萄——抗癌抗氧化	/ 162
橙子——疗疾佳果	/ 164
柑橘——调和肠胃	/ 166
柠檬——益母果	/ 168
荔枝——岭南果王	/ 170
金橘——解郁化痰	/ 172
柿子——润肺生津	/ 174
哈密瓜——消凉解暑	/ 176
甜瓜——养肾护肝	/ 178
木瓜——百益果王	/ 179
西瓜——瓜中之王	/ 181
樱桃——百果第一枝	/ 183
杨梅——排毒养颜	/ 185
草莓——水果皇后	/ 187
猕猴桃——维C之王	/ 189
石榴——降糖好帮手	/ 191
杏——润肺止咳	/ 193
桑葚——补肾养阴	/ 195
芒果——热带水果之王	/ 197
柚子——天然水果罐头	/ 199
枇杷——果中之皇	/ 200





火龙果——通便养颜	/ 202
椰子——清凉消暑	/ 204
荸荠——地下雪梨	/ 206
橄榄——天堂之果	/ 208
山竹——调养补虚	/ 210
龙眼——壮阳益气	/ 211

第二节 干果类

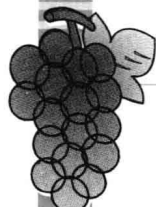
花生——长生果	/ 214
白果——止带缩尿	/ 216
开心果——食疗仙果	/ 218
无花果——健脾消食	/ 220
杏仁——抗癌之果	/ 222
松子——延年益寿	/ 223
葵花子——安定情绪	/ 225
腰果——排毒养颜	/ 226
核桃——养人之宝	/ 228
南瓜子——补中益气	/ 230
大枣——木本粮食	/ 232
罗汉果——东方神果	/ 234
板栗——干果之王	/ 236
莲子——养生佳品	/ 237
榛子——坚果之王	/ 239

第四章

蔬果调养，自然的养生之道

第一节 不同人群的养生法

婴幼儿	/ 242
青少年	/ 245
孕产妇	/ 248
脑力劳动者	/ 252



体力劳动者	/ 256
更年期女性	/ 260
中老年人	/ 263
电脑族	/ 266

第二节 天然果蔬，美容美体

瘦身减肥	/ 269
美肌护肤	/ 273
丰胸美体	/ 275
光泽秀发	/ 277
明眸美目	/ 278

第三节 四季养生之道

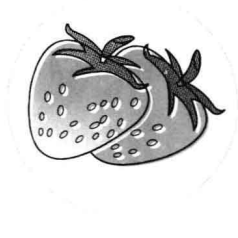
春季	/ 282
夏季	/ 285
秋季	/ 287
冬季	/ 290

第四节 亚健康的饮食调理

失眠健忘	/ 293
食欲不振	/ 295
精神抑郁	/ 298
便秘	/ 300
慢性疲劳	/ 303

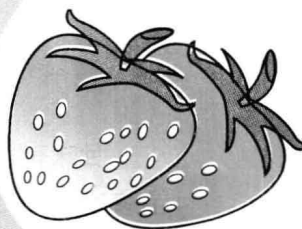
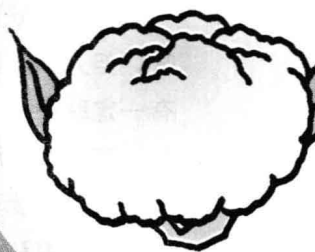
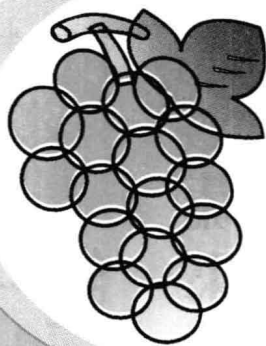
第五节 疾病对症食疗

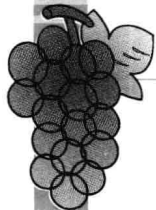
感冒	/ 307
肺炎	/ 309
高血压	/ 311
糖尿病	/ 313
高血脂	/ 316
贫血	/ 319
冠心病	/ 322
胃病	/ 324
月经不调	/ 326
骨质疏松	/ 328



第一章

蔬果养生，
你不可不知的饮食要点





第一节 健康饮食基本概念



食物的五味

五味，就是指饮食的辛、甘、酸、苦、咸五种味，实际上还有淡味、涩味，但人们习惯上把淡附于甘味，把涩附于咸味。食物的味和它的效用之间有一定联系，也就是说，不同味的食物有不同的作用。一般来说，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾、胃病忌甘、酸味。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，才能取得理想的效果。在饮食中，不同的味有不同的作用和功效。



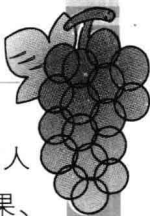
辛味

辛味能宣散，行气，通血脉，适宜有外感表证或风寒湿邪者服食。近代研究认为，辛味可促进胃肠蠕动，增强消化液分泌，增强淀粉酶的活性，促进血液循环和新陈代谢，并有祛散风寒、疏通经络的功能。辛味的代表蔬果有：韭菜、芥菜、芫荽、姜、葱、蒜、白萝卜、青椒、金橘、酒、胡椒、桂皮等。



甘味

甘味有补益强壮作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，适宜多吃味甘之品。甘味虽能补充气血，又能消除肌肉紧张和解毒，但若过吃



蔬果养生，你不可不知的饮食要点

则易发胖，是很多心血管疾病如动脉硬化症的诱因，故这类患者及糖尿病人应当忌吃甜物。甘味的代表蔬果有：哈密瓜、红枣、山楂、山竹、无花果、木瓜、李子、杨桃、杨梅、草莓、榧子、梨、榛子、橘子、榴莲、龙眼、荔枝、枇杷、葡萄、西瓜、花生、芹菜、白菜、菠菜、苋菜、茼蒿、胡萝卜、莲藕、竹笋、南瓜、扁豆、香菇、木耳、猴头菇、玉米、土豆、芋头、甘薯等。



酸味

酸味有收敛、固涩作用，适宜久泄、久痢、久咳、久喘、多汗、虚汗、尿频、遗精、滑精等遗泄患者食用。酸味还能增进食欲、健脾开胃、增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率。但过食酸物，又会导致消化功能紊乱。酸味的代表蔬果有：番茄、苹果、梨、柑橘、橙、柚子、柠檬、石榴、橄榄、猕猴桃、杏等，以水果类居多。



苦味

苦味能清泄，燥湿，适宜热证、湿证病人服食。例如，苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，佐餐食用，就能取其苦能清泄之力，达到清热、明目、解毒、泻火的效果，适宜热病烦渴、中暑、目赤、疮疡疔肿者服食。再如茶叶，苦甘而凉，也具有清泄的功效，适宜夏日饮用，有清利头目、除烦止渴、消食化痰的好处。苦味的代表蔬果有：苦瓜、苦菜、百合、圆白菜、香椿、白果、淡豆豉、茶叶等。

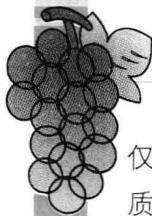


咸味

咸味能软坚，散结，也能润下，凡结核、痞块、便秘者宜食之。具有咸味的食物，多为海产品及某些肉类。如海蜇味咸，有清热、化痰、消积、润肠的作用，痰热咳嗽、痰核、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者，食之最宜。

咸味的代表食物有：大麦、小米、苋菜、海带、紫菜、海参、海蜇、蟹肉、蛤蜊、鸭肉、猪肉、精盐、酱等。

中医的五味学说还包含了五味与五脏的密切关系。五味入于口也，各有所走，各有所病。肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。由此可见，饮食的五味，直接关系到人体的健康长寿。饮食的五味宜忌，不



仅要与食物的四气、归经相结合，还要考虑到季节变化、病情性质和身体素质，已经形成了一套综合性的五味宜忌理论。中国传统医学的食物五味理论，正是指导传统饮食宜忌的重要依据。五味调和，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，或不遵宜忌，将导致五脏失调，形成疾病。



食物的五色

传统中医根据五行学说，把人体分为“心、肝、脾、肺、肾”五脏，同时根据颜色和味道，分别将食物划分为五类，因此产生了“五色入五脏”和“五味入五脏”的理论。每种食物都有属于自己的颜色与味道。正如中医五行学说中，对人体所做的“心、肝、脾、肺、肾”的划分一样，蔬果也可以根据不同的味道和颜色归纳出五味与五色。所谓“五色入五脏”，“五味入五脏”，就是将蔬果与人体健康紧密地联系在一起。所以了解了蔬果的五色、五味后，才能选对适合自己的蔬果，从而达到食疗养生的目的。

蔬果的五色包括黄、红、绿、黑、白，与中医五行说对应后就是：黄色属土，是脾之色；红色属火，是心之色；绿色属木，是肝之色；黑色属水，是肾之色；白色属金，是肺之色。



黄色食物

黄色的食物富含胡萝卜素和维生素C，作用于脾，可抗氧化，提高人体免疫力，也能帮助培养积极开朗的心情，增加幽默感，更可以强化消化系统功能与肝脏，清除血液中的毒素，令皮肤变得细滑幼嫩。

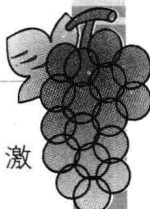
黄色蔬果如橘子、黄豆、花生、杏等的优势在于富含两种维生素。维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾病的发生；维生素D则有促进对钙、磷两种矿物质吸收的作用。

黄色的代表蔬果有菠萝、竹笋、玉米、香蕉、南瓜、藕、柠檬、黄花菜、橘子、橙子、木瓜、枇杷、白果等。



红色食物

红色的食物在视觉上能给人以刺激，让人胃口大开，精神振奋，因此，



蔬果养生，你不可不知的饮食要点

红色食物是抑郁症患者的首选食物。同时，红色作用于心，能减轻疲劳，激发食欲，令人精神状态变好，增强自信及意志力。

红色食物天生具有增强人体组织中的巨噬细胞活力的功能，巨噬细胞是感冒等致病微生物的“杀手”，其活力增强了，感冒病毒自然难以在人体内立足。

红色的代表蔬果有西瓜、红辣椒、草莓、红苹果、番茄、苋菜、山楂、红枣、樱桃、枸杞子等。



绿色食物

绿色的食物可舒缓肝胆压力，调节肝胆平衡，它含有丰富的维生素、矿物质以及膳食纤维，能在最大程度上避免癌症的发生。多食绿色食物能让我们的身体保持酸碱平衡，不仅如此，从心理方面讲，经常吃绿色食物还可舒缓压力，并能预防偏头痛等疾病。

绿色果蔬中含有丰富的叶酸，叶酸可保护心脏。此外，绿色蔬菜也是钙元素的很好来源，吃“绿”已被营养学家认为是最好的补钙途径之一。

绿色的代表蔬果有韭菜、芹菜、菠菜、芥菜、空心菜、油菜、冬瓜、黄瓜、芥蓝、茼蒿、丝瓜、苦瓜、芦笋、荷兰豆、葱、猕猴桃等。



黑色食物

黑色食物不仅给人们质朴、味浓的食欲感，而且补肾作用突出。经常食用这些食物，可调节人体生理功能，刺激消化系统，促进唾液分泌，有促进胃肠消化与增强造血功能的作用。同时，黑色食物富含大量的微量元素及亚油酸等物质，可抵抗衰老，美容养颜。

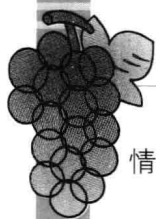
而且此类食物营养成分齐全，质优量多。例如，黑芝麻富含 17 种氨基酸、14 种微量元素和维生素；还可明显减少动脉硬化、冠心病、中风等疾病的发生概率。

黑色的代表蔬果有葡萄、紫菜、黑芝麻、海带、黑木耳、香菇、牛蒡、桑葚等。



白色食物

白色食物润肺，同时白色给人干净清爽的感觉，可调节视觉平衡，安定



情绪，对预防高血压、心脏病也大有益处。

白色的代表蔬果有花生、山药、糯米、豆腐、白菜、大蒜、土豆、莲子、杏仁、洋葱、茭白、金针菇、口蘑、银耳、椰子、柚子、白萝卜等。



食物的四性

食物的四性是指寒、凉、温、热四种属性，寒热偏性不明显的食物则归于平性，但习惯上仍称为四性。

中医理论认为，每种食物都有其特定的性味归经，不同的性味归经对身体的作用和功效不同。所以，什么情况下该吃什么食物是有讲究的，只有掌握了食物的四性，才能做到“有的放矢”，越吃越健康。

食物的四性是根据食物吃完后对身体产生的作用来划分的。一般来说，寒、凉性的食物能减轻或消除体内热象，清热解渴；而吃完后能明显地消除或减轻身体寒象的就归于温、热性。其实，所谓寒、凉、温、热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻就归凉，温、热也是如此。

* 寒凉性食物

凡适用于热性体质和病证的食物，就属于凉性或寒性食物。如适用于发热、口渴、烦躁等症的西瓜，适用于咳嗽、胸痛、痰多等症的梨等，都属于寒凉性食物。寒凉食物能清热泻火、解毒，能使身体热能及体能降低。寒性食物的作用比凉性食物强一些。体质偏干燥热者，可选用寒凉食物。相反，体质虚寒怕冷，或者有呼吸道疾病、肠胃不适的，则应尽量避免食用。

寒性食物

柚子、柿子、猕猴桃、火龙果、甜瓜、甘蔗、香蕉、绿豆、芹菜、苦瓜、西红柿、竹笋、白菜、空心菜、芦笋、紫菜、海带、螺蛳、鸭肉等。

凉性食物

西瓜、梨、橙子、草莓、荞麦、黄瓜、莲藕、苋菜、茭白、橘子、绿豆芽、茄子、芥菜、丝瓜、冬瓜、白萝卜、莴笋、油菜、兔肉等。