

食物是天赐的良药，是大自然给予我们最好的“精华素”

细说**78**种常见病的饮食疗法

精选**200**种食物自疗方，轻松找回属于你的健康

花小钱 请食物做你的保健医师

治大病 小小食物功效比药好

简单易行、一看就会，是你贴心的食疗宝典

小营养



吉林科学技术出版社

大疗效

傅警龙 张海波◎主 编

食物是大自然赐给人类的“精华素”

小营养 大疗效

傅警龙 张海波◎主 编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小营养大疗效 / 傅警龙, 张海波主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 4
ISBN 978-7-5384-3807-9

I. 小… II. ①傅…②张… III. 常见病-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第043047号

小营养大疗效

主 编: 傅警龙 张海波

副 主 编: 刘雅娟

编 委: 纪康宝 湛先霞 王玲玲 宋学军 程晓芬
刘连军 刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕
王振华 高红敏 岳贤伦

责任编辑: 李 梁 孙 默

封面设计: 孙明晓 王阿娜

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85619083

团购热线: 0431-85619083

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 开本: 16 印张: 15.5 字数: 230 千字

版次: 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3807-9

定价: 19.90 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

前言

FOREWORD

民间历来流传着这样一句俗谚，即“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，关于这一说法的科学性我们暂且不论，至少它清晰地反映出了在文明发展的过程中，我国民间对于饮食在认识上的一种提升。饮食已不再是一项只为满足果腹之需的单纯的生存活动，如茹毛饮血的先民那样，也不再仅仅是作为一项追求美味佳肴、得享口福之乐的审美活动，而是作为一种更蕴含理性意味的文化，逐渐被广泛地认同为一项可防病治病、强身健体、延年益寿的养生保健事业。古时便有一句话简练地概括了饮食对于人类健康的重要意义，即“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。”用现代健康理念来阐释这句话，便是饮食营养的合理搭配与相辅相成，可以补益身体，增强人的气血和精神。

时至今日，越来越多的人已经看到了饮食营养与健康之间的紧密关联。饮食不当或营养失衡会给健康造成不利影响，安排科学的饮食营养又可为健康带来深远的助益。但让人遗憾的是，对此缺乏足够认识的人仍然不难觅见。据近年来的数据统计，糖尿病、高血压、高血脂、脂肪肝、冠心病、肥胖等等慢性疾病的发病率已呈逐年上升的趋势。从病例上来看，这一现象之所以形成，起着关键性作用的往往就是不合理的饮食结构。

经调查发现，首先，动物脂肪、蛋白质等高营养品摄入过多，长期高盐饮食，同时富含膳食纤维和各种维生素及矿物质的蔬菜、水果等食物的摄入量又相对缺乏，可以说是我国历年来极为普遍的饮食状况；其次，对于许多中老年人来说，随着年事的增长，身体各系统功能进入缓慢的衰退期，但饮食营养方面却没有作出相应的调整，使得身体各系统的正常功能无法得到有效维持和改善，进而致病；再次，随着现代都市生活节奏的加快、生活压力的增大，许多疾病的发病人群也出现了一定程度的转移，某些疾病的发病人群已出现“年轻化”的倾向……凡此种种，

无不与饮食有着直接的关联。

但正所谓亡羊补牢未为晚，只要提高对健康饮食的自觉意识，及时改变不合理的饮食结构，制定科学的营养安排，并在日常生活中认真去践履，整个身体的健康状况就可以得到相应的改善，发生疾病的可能性也会随之大大降低。值得一提的是，近年来逐渐兴起的一个概念“亚健康”也正好为我们提了个醒儿，它的一个基本内涵便是，不生病并不代表健康，未出现任何症状，也不表明身体就没有疾患。

从这个角度来说，我们所要做的便不仅是要提高对健康的自觉意识，还应进一步理解健康的内涵。由此我们也不难发现，科学的饮食营养安排正是维系和促进我们身心健康不可或缺的一个方面。有人说“吃得好，不如吃得对”，其中包含的道理与此相同。

不过，我们希望这本书不是误导读者去按图索骥，不是扩大了饮食治疗的效果，丢弃了药物治疗和健身运动，以免贻误了疾病的治疗，更不希望读者拿着这本书去与医师争论某个具体方案的正误。因为人体实在太复杂，疾病的表现也千变万化。本书的宗旨在于告诉读者，“是药三分毒”，在药物治疗的同时，切记不要忽视食补，所谓“药食同源”，在“食补+药补+科学”的生活方式面前，一切疾病都将是纸老虎！如果这本书能有助您认识到这一点，能够有助您建立起珍惜健康的观念，有助于提高医患之间的相互理解与沟通，然后一起共同努力来战胜疾病，作者就实现了编写这本书的初衷。

希望本书出版后，能提供于您树立正确的防治意识，能使更多人燃起快乐生活的信心与希望。

祝您健康！

傅警龙

2008.4

目 录

CONTENTS

第一章 五官科常见病的饮食处方/13

眼、耳、口、鼻、喉的健康离不开饮食营养的支持。

口腔溃疡、扁桃体炎、咽喉炎等各种炎症，都与营养缺乏、局部抵抗力低下密切相关；眼睛和耳部的健康同样也离不开营养，若营养缺乏，局部抵抗力低下，眼睛便可出现视力下降、眼涩、疼痛等症状，耳部则可出现听力下降、耳痛、耳鸣，乃至耳聋。而且营养的意义不光在于防治五官疾病，维护五官的健康，而且还可改善它们的功能，延缓其衰退和老化的过程。

口腔溃疡并不就是因为“上火”	14
治疗扁桃体炎，用营养排毒	17
补充维生素C，保护牙龈，预防牙周炎	20
防治腮腺炎，营养均衡是关键	23
都市白领尤其要警惕咽喉炎	26
感冒、鼻炎都可引发中耳炎	29
用营养防治耳鸣，还“耳根清静”	31
易导致近视的四大饮食习惯	34

第二章 皮肤科常见病的饮食处方/37

光滑、细嫩、白里透红的皮肤，谁不渴求这份美丽呢？于是，清洁皮肤、避免皮肤受到伤害，乃至使用护肤品“护肤养颜”，便成为了许多人日常生活中的一项操持。但是只做这种外在的护理其实是远远不够的，因为皮肤作为整个机体的一部分，与整个机体的健康密切相连，机体若出现内分泌失调、营养不良等问题，皮肤往往会出现病状，而这时仍只用外部护理的办法来改善皮肤，显然就有些舍本逐末了。换句话说，外部养护固然重要，营养调理则是必不可少，它不仅可协助皮肤疾病的治疗，而且整个机体的健康状况也离不开营养，只有整个身体健康起来，肌肤才会焕发出健康之美。

调节饮食营养，把青春痘一网打尽	38
营养调理也可“外治”皮炎	41
抵抗力强大，带状疱疹病毒自难发作	44
多点水果蔬菜，防止牛皮癣复发	47
真菌不除，脚气难消	50

第三章 呼吸系统常见病的饮食处方/53

我们每时每刻都在通过呼吸系统与周遭的空气进行着“交流”，但由于环境污染、尘土飞扬、人来人往……空气中往往飘浮着大量的细菌和病毒，只是用肉眼无法看见。但

这些细菌和病毒一旦进入我们的呼吸系统，便会给我们的健

康带来很大威胁，因此要阻止这一威胁，维持健康的呼吸，必须采取相应的预防和保护措施，为机体及时补充营养元素，保证营养均衡，提高机体抵抗力，以战胜细菌和病毒的侵害。

补充维生素C, 增强抵抗力防感冒	54
感冒发烧, 能量消耗要及时补充	57
用维生素修复“咳坏”的呼吸道黏膜	60
预防鼻炎, 维生素A、维生素C不可少	63
防治哮喘, 膳食平衡不可小视	66
老年人为什么易患支气管炎	69
营养缺乏, 邪气犯肺, 易发肺炎	72
老年肺结核, 儿时预防不可少	75

第四章 消化系统常见病及症状的饮食处方/78

消化系统就好比是我们人体内的一家食物处理工厂，如果长期饮食不当、营养失衡，这一工厂的正常运作就会受到影响，进而给食物在人体内的吸收和利用带来阻碍，使得健康受到损害，因此在日常生活中合理安排饮食、保证营养均衡是必须重视的，其意义不仅在于维护消化系统各器官的功能，而且还能为我们身体的健康带来长远的益处。

胃胀由食起, 促进消食病自消	79
胃病由食起, 也须靠食养	82

治疗胃炎需要精心的饮食调节	85
烟酒零食少沾边, 远离消化性溃疡	88
烟酒不分家, 肝脏成冤家	91
“三高一适量”, 打压肝硬化	95
营养过剩或营养不良都可导致脂肪肝	98
节食的女性易患胆结石	101
饮食不合理, 结石就会“诱出”胆囊炎	104
酗酒、暴饮暴食是胰腺炎的罪魁祸首	107
别让腹泻把您的身体拖垮了!	110
增加膳食纤维, 解除便秘之苦	113
积极改善饮食, 让痔疮消失于无形	116

第五章 内分泌系统常见病的饮食处方/119

内分泌系统对我们整个身体的生长、发育、代谢和生殖起着重要的调节作用, 就像人体其他系统一样, 它的健康与饮食营养方面的因素密切相关。当今极其普遍的内分泌系统疾病, 如糖尿病、肥胖、痛风等, 便多是肇因于饮食问题, 而预防和治疗也是首先从饮食营养方面着手。通过合理的饮食安排来预防内分泌系统疾病, 通过合理的饮食营养的调理来辅助治疗内分泌系统疾病, 让内分泌系统重获井然的秩序。

限食限量, 强化营养, 控制糖尿病	120
控制饮食也要谨防低血糖	123
肥胖有时恰恰是营养缺乏的表现	126
坚持高营养低碘饮食, 战胜甲亢	129

第七章 神经系统常见病及症状的饮食处方/165

神经系统，包括我们的大脑、脊髓及周围神经组织，对我们个体的生理、心理，乃至精神都起着“调度、指挥”的作用。在它的指导下，我们进行着各种生命活动，但神经系统自身的正常活动也离不开营养支持。如果饮食不当或营养缺乏，神经系统就会受到不利影响，引起头晕、头痛、记忆力衰退等各种症状。另外，饮食营养在人体逐渐衰老、神经系统功能开始减退时，还可以在在一定程度上维护神经系统的“青春活力”。

缺乏营养可“刺激”癫痫发作	166
长时间头晕，小心营养不良在“作祟”	169
偏头痛，查查您的饮食是否科学	172
慢性疲劳综合征，上班族要警惕！	175
让美食带您远离失眠，重归甜美梦乡	178
多吃健脑食物，预防老年痴呆症	181

第八章 运动系统常见病的饮食处方/185

我们每天的身体活动需要热能和营养，支持我们四处活动的骨骼、肌肉及韧带也同样需要热能和各种营养的保证。骨骼的生长发育和健康如果缺乏营养，就可能停滞下来，或变得脆硬，难以承受整个身体的重量。肌肉和韧带的健康如果缺乏营养，就会逐渐地萎缩、变硬、老化，失去应有的弹性和韧度。因此要维护运动系统各部分的健康，营养一定要保证，而一旦出现症状，营养的及时补给更不可少。

第十章 生殖系统常见病的饮食处方/224

在生殖系统疾病中，最为常见的男科疾病是前列腺炎，最为常见的妇科疾病是阴道炎、宫颈炎等。这些疾病多是由于细菌或病毒侵入生殖系统内部引发感染所致。局部抵抗力降低是致病的根本因素，但造成局部抵抗力降低的原因则是多方面的，其中一个重要方面便是饮食营养的问题。饮食不当、营养失衡，导致整个机体抵抗力下降，生殖系统的免疫功能就会受到很大影响。尤其是女性，由于生理结构相对特殊，女性发生感染的可能性也往往较大。但通过合理的饮食和科学的营养搭配，以维系生殖系统的免疫功能，便可有效防御病菌的侵害。

前列腺炎并非“不死绝症”	225
保护好“私处”免受炎症困扰	228
少吃辛辣油腻食物，预防宫颈炎	231
保证充足营养，让夏天远离盆腔炎	234
肥胖或饮食不当可加快子宫肌瘤生长	237

附录/240

各种营养元素功能简表	240
看看自己的免疫力有多强	246
您的营养状况合理吗	247

chapter

1

第一章

五官科常见病的饮食处方

眼、耳、口、鼻、喉的健康离不开饮食营养的支持。口腔溃疡、扁桃体炎、咽喉炎等各种炎症，都与营养缺乏、局部抵抗力低下密切相关。眼睛和耳部的健康同样也离不开营养，若营养缺乏，局部抵抗力低下，眼睛便可出现视力下降、眼涩、疼痛等症状，耳部则可出现听力下降、耳痛、耳鸣，乃至耳聋。而且营养的意义不光在于防治五官疾病，维护五官的健康，而且还可改善它们的功能，延缓其衰退和老化的过程。

口腔溃疡并不就是因为“上火”

“上火”了，嘴巴里出现了口疮，稍微张嘴就疼痛难忍，许多人都知道这是口腔溃疡，而且往往还看到了它与饮食之间的联系，比如吃太多辛辣食物和海鲜“补品”、喝太多白酒等等，便可导致心火旺盛、脾胃积热，加重“内火”，从而引发口腔溃疡。但这些食物吃得多，也并不必然就致病，因为如果懂得讲究饮食搭配，不忘吃点儿新鲜蔬菜和水果，多喝点儿水，也可以把“内火”给扑灭下去。

当然，如果做进一步的解释，饮食不当还只是一个方面，因为从根本上来说，导致口腔溃疡的原因是免疫力下降，引发感染，而饮食不当会造成营养失衡，从而降低免疫力。如果还需要进一步解释的话，口腔溃疡的发生实际上主要肇因于某些营养元素的缺乏，比如维生素C、B族维生素等，这些维生素若长期缺乏，机体抵抗力就会下降，口腔黏膜的自我保护能力也随之降低。

快餐是口腔溃疡的一大诱因

经常吃快餐的人为什么会患上“快餐综合征”？这是因为长期吃快餐，食物品种太单一，容易造成营养失衡，不仅可导致舌头丧失敏锐的味觉，还会引起咽痛、口臭、口腔溃疡、牙痛、便秘等疾病。

营养补给站：

增强免疫功能，加快受损组织的自我修复

口腔溃疡的发生或复发与自身免疫功能降低有关，其治疗便是采取增强自身免疫功能的措施。维生素的缺乏是引起口腔溃疡的重要因素，因此，在饮食上需注意相应营养元素的补充，帮助口腔溃疡的治疗。

口疮反复发作，除了和“上火”有关，还和缺乏微量元素锌、铁等有关。另外，口腔黏膜有损伤或经常进食辛辣干燥的食物，也可导致口腔溃疡。

防治口腔溃疡需要补充的营养元素

营养元素	功能	主要食物来源
维生素C	可抗氧化，提高免疫力，对伤口愈合非常重要	橙子、柠檬、猕猴桃、红枣、油菜、小白菜、苦瓜等

维生素B ₂	能帮助碳水化合物转化为能量ATP	动物内脏、瘦肉、乳类、蛋类等动物性食品及绿叶蔬菜
维生素B ₆	可协助氨基酸的分解代谢和合成，有利于溃疡疮口的愈合	蛋黄、瘦肉、鱼类、香蕉、土豆、豆类、白菜、卷心菜等
β-胡萝卜素	在人体需要时能转为维生素A，清除自由基，促进细胞生长和更新	番茄、茄子、胡萝卜、白萝卜、白菜、菠菜等
锌	可加快伤口愈合，提高免疫力，保护机体对抗自由基	动物肝脏、瘦肉、蛋类、花生、核桃等

*维生素C的外用：可使用维生素C片，将其放入溃疡疮口部位，闭口片刻，每天1~2次，能加快疮口愈合。

祛病之道：口腔溃疡患者的饮食调节

饮食原则：

得了口疮后，应选用易消化、易进食、营养丰富的清淡饮食。

食物的选择：

- (1) 多喝水，可常饮用可清热去火的淡茶，如绿茶、菊花茶等。
- (2) 注意营养搭配，多吃新鲜蔬菜和水果，如白菜泥、苹果汁、胡萝卜汁、木耳粥等；
- (3) 对于便秘患者，多喝水、多吃蔬菜、讲究粗细粮搭配，保持大便通畅，是预防口腔溃疡的良方；食物应尽量稀软、细碎，可以多吃鸡蛋羹、蔬菜粥、瘦猪肉、鸭肉、鸡蛋和乳制品，同时多进食西红柿、萝卜、冬瓜、白菜、苹果、百合、梨、绿豆等清热解毒的蔬菜水果。
- (4) 避免辛辣、干燥、生冷、坚硬和油煎、温热、上火食物，如笋、葱、姜、韭、蒜、辣椒、胡椒、柿子、花生、瓜子、巧克力、蟹类、牛羊、狗肉、腌制品等，以免进食时刺激溃疡面引起疼痛，妨碍病灶愈合。
- (5) 尽量少吃炸鸡腿、炸牛排及其他太粗糙、太坚硬的食物，以免损伤口腔黏膜。
- (6) 戒烟，忌酒、咖啡、浓茶、可乐等刺激性饮料。
- (7) 补充维生素B族元素可以促进黏膜再生。
- (8) 可以适当饮用莲子芯茶，或用金银花、麦冬泡茶喝，起到滋阴清热的作用。

日常注意：

- (1) 注意口腔卫生。早晚刷牙、饭后漱口，可用盐水漱口，减少口腔细菌。
- (2) 注意生活习惯。保证充足睡眠，避免操劳过度；锻炼心理调节能力。

DIY： 3种简易食疗方

1 苹果酒

【原料】苹果1个，酒精少许。

【制法】将苹果削成片，放入容器内，加入冷水加热至沸，待其稍凉后同酒一起含在口中片刻再食用，连用几天即可治愈。

【营养功效】苹果是“全方位的健康水果”，含有丰富的维生素、膳食纤维、矿物质、多酚及黄酮类营养物质，不仅能补充机体所需的营养元素，还能润肺止渴，增强肠胃功能，防治口腔溃疡。

2 核桃汤

【原料】核桃50克。

【制法】将核桃熬水2次，早晚各服1次。

【营养功效】核桃含有蛋白质、胡萝卜素、维生素B₂及锌、锰等人体不可缺少的微量元素，能温肺润肠，是口腔溃疡患者上佳的营养食疗品。

3 山楂双耳汤

【原料】白木耳、黑木耳、山楂各10克。

【制作方法】将材料加入水中煎煮，喝汤，吃木耳，每日1~2次。

【营养功效】木耳含有蛋白质、维生素A、B族维生素、胡萝卜素、膳食纤维及钾、钠、钙、镁等矿物质，能补气血，润肺，止血，其中黑木耳能明显抑制溃疡的形成。