

# 药食同源



编著 韩智礼



## 吃出健康

中国食品工业协会营养指导工作委员会(专家) 执行委员  
北京崔月犁传统医学研究中心专家研究员、教授  
马瀛通 审定



从天然食物入手，“药食同源”、“健体排毒”，展开21世纪的抗衰老运动。调整人体脏腑阴阳平衡，增进健康，延年益寿。

“吃”是一门艺术，更是一门延缓衰老的学问。药食功效兼而有之的60种蔬菜、干果入手，亲身体会，达到延缓衰老治未病的目的，让深奥的医学理论进入“寻常百姓家”。



中国人口出版社

# 药食同源

编著 韩智礼

## 吃出健康

YaoShiTongYuan

ChichuJianKang

中国食品工业协会营养指导工作委员会(专家)执行委员  
北京月犁传统医学研究中心专家研究员、教授

马瀛通 审定



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药食同源 吃出健康/韩智礼编著. —北京: 中国人口出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 80202 - 821 - 0

I. 药… II. 韩… III. 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 195068 号

药食同源 吃出健康

韩智礼 编著

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京盛兴文豪彩色印刷有限公司  
开 本 889 × 1194 1/24  
印 张 6.375  
字 数 120 千字  
版 次 2009 年 1 月第 1 版  
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 80202 - 821 - 0/R · 714  
定 价 28.00 元

---

社 长 陶庆军  
电子信箱 chinaphouse@163.net  
电 话 (010) 83519390  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 序

随着生活水平的提高，人们对生活的要求出现了由量向质的转化。人的健康问题涉及诸多领域，其中一个重要因素就是饮食。

本书从探讨吃与喝问题切入，从常用的天然食物入手，以中医药理论为基础，通过现代医学研究资料加以佐证，试图以较通俗的语言说明“药食同源”与“健体排毒”的关系。其中讲了两个相关问题：

一是中医药作为我国宝贵的知识财产，凝集了中华民族源远流长、博大精深的国粹精华，是我国人民数千年实践与智慧的结晶。它重视阴阳协调与平衡，自古就有“药食同源”之说。依据这一学说，“药食同源”强调了药食同源于气味；气味相宜量相宜的观点。也就是要根据食物的气味特点，根据个体的相应体质，合理摄取食物，注意饮食宜忌，滋养排毒。通过饮食调配的自然方法，调整人体脏腑阴阳平衡，从而增进健康，延年益寿。

二是我国自古以来就有“民以食为天”的说法。“吃”是一门艺术，更是一门滋养益寿、延缓衰老的学问。吃对吃好适宜食物，既是提高个体体质、促进健康



长寿的重要因素，也是提高整个民族体质的重要问题。本书从人们熟悉的、药食功效兼而有之的60种蔬果入手，阐述了“药食同源”的基本观点。让人们在学吃学喝的过程中，亲身体会、领悟、把握、传播“药食同源”之说，达到延缓衰老治未病的目的，使看似深奥的医学理论能进入“寻常百姓家”。

本书将两个相关问题紧密相连，做出了有益的尝试。

中国食品工业协会营养指导工作委员会（专家）执行委员  
北京崔月犁传统医学研究中心专家研究员、教授  
2008年10月

## 写在前面的话

随着生活水平的改善与提高，人们对生活的要求开始实现由量向质的转化。特别是在生活水平大幅提高后，过去的一些非常见病已转变为常见病，并呈现出低龄化的态势。由此带来下述问题：怎样使人们期盼的健康与长寿水平能与生活水平同步提高？怎样才能不生病或少生病？怎样使儿童和青少年茁壮成长？

怎样使中老年人健康长寿？正因如此，人们开始注意、了解、学习、掌握养生保健方面的相关知识。健康问题涉及诸多领域，其中一个重要因素就是饮食。从吃与喝入手，探讨防病与治病，保健与增寿，可以说是人人渴求的热点与焦点问题。

“回归自然，药食同源”作为一种养生观念，已逐渐在全



世界范围内得到人们普遍的认同。排毒健身亦随之进入人们的视野。以蔬果作为食疗滋养与排毒健身的佳品，已开始成为人们生活的上上之选。

开宗明意，本书在编写中努力从大题材入手，从具体问题着眼，接受、认同“回归自然，药食同源”的养生观念，整理、编写出60种蔬果（含干

货调料与杂粮）在营养滋补与排毒健身方面的资料，与有兴趣的人共同分享。同时，本书在编写过程中，力图从实用角度出发，将各种蔬果（含干货调料与杂粮）从产地特点、营养成分、中西药理、排毒作用及饮食宜忌五个方面分别作出说明，以方便读者阅读和使用。

# 目 录

# CONTENTS

## 写在前面的话

## 第一章 药食同源 健体排毒

- 一、认识人体之毒与排毒 ..... 2
  - 1. 毒的由来与排毒 ..... 2
  - 2. 人体排毒器官与功能 ..... 9
  - 3. 清除体内毒素的类型与方法 ..... 9
- 二、认识药食同源与排毒 ..... 10
  - 1. 药食同源与排毒 ..... 10
  - 2. 药食同源及相关问题 ..... 11
  - 3. 药食同源与健康新观念 ..... 13
- 三、认识药食同源与蔬果 ..... 16
  - 1. 蔬果的重要作用 ..... 17
  - 2. 蔬果同样有四性五味 ..... 17
  - 3. 顺应大自然的养生之道 ..... 19





## 第二章 善用蔬果 回归自然

### 一、水果

苹果	24
奇异果	26
山楂	28
木瓜	30
芒果	32
番石榴	34
香蕉	36
葡萄	38
樱桃	40
柠檬	42
梨	44
菠萝	46
西瓜	48
荔枝	50
橙	52
草莓	54
桃	56
枣	58
枇杷	60
金橘	62

### 二、蔬菜

西兰花	64
菠菜	66
胡萝卜	68
芦笋	70
西红柿	72
韭菜	74
芹菜	76
黄瓜	78
西洋菜	80
辣椒	82
茄子	84
甜菜根	86
通心菜	88
苦瓜	90
椰菜(洋白菜)	92
丝瓜	94
南瓜	96
大白菜	98
冬瓜	100
玉米	102

### 三、干货

白木耳	104
黑木耳	106
黑芝麻	108
生姜	110
紫菜	112
海带	114
大蒜	116
无花果	118
燕麦	120
荞麦	122
薏米	124
绿豆	126
红豆	128
豆腐	130
蜂蜜	132
茶叶	134
竹笙	136
橄榄油	138
莲子	140
香菇	142



*Jian Ti Pai Du*

## 第一章



### 药食同源 健体排毒



近年来，“排毒”及其与之相关的内容，已成为各相关专业人士研究的新课题；也成为寻常百姓健身养生的新话题。“排毒”现已成为人们生活中使用频率颇高的一个词语。有人曾讲，排毒是一项即将展开的21世纪的抗衰老运动。排毒既然这么引人注目，那么它到底指什么呢？具体说毒素是什么？毒素源自何处？毒素又给人体带来什么危害与症状？人们真的需要排毒吗？药食同源与养生、与健体排毒又存在着怎样的联系？蔬果与排毒有什么关系、在食用上又要注意一些什么问题呢？



## 一、认识人体之毒与排毒

### 1. 毒的由来与排毒

人的生命过程是一个连续不断的新陈代谢、吐故纳新的过程。而人体的毒素，正是在这个新陈代谢过程中，当人体抵抗力减弱、下降或人体的脏腑排毒功能出现故障时，人们在从外界摄取物质后，不能进行正常的新陈代谢，吐故纳新，不能顺利将废物

排出人体之外后，残存并积滞在人体自身的各种废物。这些废物会逐渐导致人体的慢性中毒，从而成为各种疾病的源头。20世纪后期，生物学家从特殊行业工人肺癌发病率高的现象中，发现了毒素对人体的危害。人类开始认识到在地球上还有比细菌和病毒更凶险的敌人——这就是毒素。那么，人体内的毒素又分布在什么地方，有什么表现呢？请见下列简表：

人体毒素存于何处

人体器官	毒素表现
肝胆	腐败的胆汁；胆红素结石和其他结石；胆固醇形成的丝片状物
呼吸道	粉尘；痰液；带菌分泌物等
肠道	积存的粪便未及时排出
关节	尿酸；各种无机物
肾脏	草酸钙；结石等
泌尿系统	尿液排泄问题



综上所述，概括而言，人体毒素就是指对人的身体有不利影响的物质。毒素对人体的损害表现在：毒素会导致人的细胞膜被破坏；会使血清抗蛋白酶失去活性；会损伤人体基因，导致细胞变异的出现及累积。那这些对人体不利的物质又是怎么形成的呢？简单讲，人体毒素的形成来自人体的外部和人体的内部两个方面。主要经由日常食物中获得；环境污染中感染；不良生活习惯累积及人体自身体质因素等途径进入人体，而人体又未及时地将之排出体外，长期积累而成。

具体可从人体外部和人体内部两方面分析如下：

从人体外部看，毒素主要来源于人们饮食、环境污染和生活习惯等方面。

### 【认识饮食（或食品）中的因素】

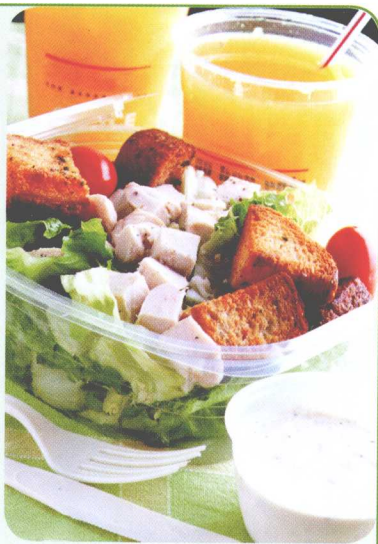
“吃”与人的身体健康有着密切的联系。吃对食物，是构成身体健康的重要因素。吃错食物，就会导致“毒从口入”、

“病从口入”，从而对身体健康产生不利的影响。世界卫生组织曾公布了全球十大垃圾食品，依次是：油炸类；腌制类；肉类加工品；饼干类（不含低温烘烤和全麦饼

干）；汽水可乐类；即食类（主要指方便面和膨化食品）；罐头类；话梅蜜饯类；冷冻甜品类（冰激凌、各种雪糕）及烧烤类。以上这些食品会对人体造成什么样的毒害，以至影响人体的健康呢？

#### ◆食品类型对人体的毒害

**油炸类** 油炸食品含有致癌物质；破坏维生素，令蛋白质变性；是导致心血管疾病的重要原因。





**腌制类** 蔬菜和肉类一经腌制，会含有一种亚硝基化合物，在人的肠道中转变为亚硝胺。亚硝胺是一种较强的致癌物。会令肾脏负担过重；对肠胃有害，影响黏膜系统；容易发炎、溃疡；导致高血压及鼻咽癌等。

**肉类** 用于肉类加工品中的亚酸盐是一种致癌物。大量接触防腐剂，会加重肝脏的负担。

**饼干类**（不含低温烘烤和全麦饼干）



其中所含的食用香精和色素，破坏食物的维生素，造成了肝脏负担。而且热量多，营养成分较低。

**即食类**  
（主要指方

便面和膨化食品）其中所含的过高盐分和防腐剂，会损害肝脏功能。

**罐头类与话梅蜜饯类** 其中亦含有亚酸盐；盐分过高，防腐剂和香精的使用都会损害肝脏功能。

**冷冻甜品类** 含糖量过高。

**烧烤类** 其中含有的三苯四丙吡，是致癌物质之一。会造成蛋白质炭化变性，加重肾脏与肝脏的负担。

从以上可以看出，食品的非正确食用，会给人体带来不容忽视的毒害。值得一提的是：在日常饮食中，人们已经形成的一些习以为常、见怪不怪却又极易对人体造成伤害的习惯。如：

**含铅食品** 很多人喜欢吃松花蛋（又称皮蛋），但在松花蛋的制成品中，大量的铅含量会使人脑中的去钾肾上腺素、多巴胺和5-羟色胺的含量明显降低，造成神经质传导阻滞，引起记忆力减退以至痴呆症、智力发育障碍等。也会使人脸色灰



暗，过早衰老。

**发霉食品** 食品一经霉变，就会产生大量的病菌和黄曲霉素。这些毒素一经人体吸收，轻则出现肠胃不适，重则致癌致畸。一些长期存放的食品，在其油脂酸败后会产生一种过氧脂质，即我们常说的某某东西有哈喇味了。这是一种不饱和脂肪酸的过氧化物，进入人体后会对人体的酸系统以及食品的维生素等产生极大的破坏作用。对人体的直接损害是致癌。

在人的日常饮食中，人体中的脂肪、蛋白质、糖等物质，在人体的新陈代谢过程中，也就是食物在经过人体的消化分解后，会产生代谢废物——毒素。而含在食品中的各种有害物质，就成为人体毒素的重要来源。

### 【认识环境污染中的毒素】

因为全球环境变异，不只饮食不当会造成人体毒素的堆积；环境污染也会对人体毒

素的累积产生巨大作用。污染的大气，使人长期生活在低浓度污染的空气环境中，使慢性呼吸系统疾病的发病率增高，也使肺癌的发病率有所增长。

水作为人的基本生存条件，它在人体中约占65%的比例。现在水资源污染已引起人们关注。由于大量的工业废物（料）倾入江河湖泊之中，排入水中的有害物质超过了水体的自净能力，造成了水体污染，人在饮用后就会引起饮用水中毒。

土壤被废弃物或有毒物质污染后，会通过土壤—植物—人体和土壤—水—人体两个环节对人体产生间接的影响，出现重金属中毒、致癌等问题。

由此可见，环境污染中产生的各种问题，都会对人体产生极为有害的毒素。

### 【认识日常生活中（含生活习惯）的因素】

日常生活中，一些经常遇见的问题都会给人体带来不同程度的危害。



居室装修和车内污染对人体造成的危害，已逐渐成为人们关注的重点。因装修造成的室内甲醛污染超标，对人体的直接损害容易成为再生障碍性贫血和白血病的诱因。而车内空气污染，特别是部分新车污染物（如甲醛、苯）的超标，都会对人体产生损害。

家居生活中，水垢的产生对人体造成的伤害也不容忽视。因为水垢中含有镉、汞、砷、铝等有害物质，会造成人体的重金属沉积中毒。高温油烟亦对人体形成危害，因为食用油在高温催化下，产生的含有丁二烯成分的烟雾，会对人体健康产生不利影响。

从生活习惯中看，由于生活节奏快，生活不规律，不少人又缺少运动等，这些都破坏了人体各器官的正常运作和平衡，使身体排毒的能力下降。有研究指出，当人体压力不断累积时，人体内就会产生一种类似荷尔蒙类物质的毒素。

### 【认识人体内部的因素】

如果说“食物中的毒素”；“环境污染中的毒素”；“日常生活中的因素”是人体毒素的外部成因的话，那人体毒素的内部成因就可以归结为遗传因素和内生毒素两种了。

受来自父母遗传基因的影响，每个人都会形成自己的先天体质。依据中医理论，人的体质一般分为阴虚型、阳虚型、气滞血瘀型、痰湿型、气血两虚型。而易生湿惹毒的则是阴虚型、阳虚型、偏热型体质。常讲的是湿毒与热毒。湿毒的表现是湿气淤积，日久成毒，按中医讲是积于肠而下注可致湿毒便血；积于肌肤，则易生疮。热毒则是由各种因素导致机体阴虚阳亢，如肝火旺、胃热等都是热毒的表现。

人体的内生毒素，主要是自由基、宿便、尿酸、乳酸及人们所熟悉的胆固醇、高血脂等。



自由基是人体内氧化反应的产物。由人体从其他物质（如污染物、香烟、药物、化学剂及某些食物）中摄取，或因暴饮暴食和压力巨大时，由人体产生的。它是引起人体多种疾病产生的元凶，它会源源不断产生，亦会不断地参与到人体的各种生理和病理过程之中，被认为是导致许多癌症的主要因素。

宿便是人体中多余的废物滞留在肠道中，无法排出体外而形成的。其常见原因包括饮食失调、生活习惯不良及器官性病变等。宿便是体内毒素的主要来源。

随着现代社会的发展，



人们在日常生活中接触各种污染物的机会越来越多，不知不觉中吸收了许多有毒物质。这些毒素的日积月累，会在不同程度上，给人体带来如下反应：

容易感冒。咳嗽、气管敏感、哮喘。  
胃或肠胀气。经常便秘。

失眠、情绪不稳、心情忧郁、暴躁易怒。

容易疲倦。汗液过多而且酸臭、口臭。  
皮肤粗糙无光泽；生粉刺、暗疮、易过敏。

关节、肌肉酸痛。体内产生胆、肾结石。

高血压；高血脂；高胆固醇。过肥或过瘦。

这些症状都是毒素逐渐发展成疾病的信号。当毒素发展达到临界点时，人体的组织器官就会发生严重病变。而罹患率逐年增加的癌症更是过量毒素所引发的人体病变。





人体新陈代谢所产生的大量毒素，加上日益增多的外来毒素与人体内在之毒，这些都对人体健康构成了极大的威胁。毒素危害健康。要健康就必须从排毒开始。

排毒虽然已为人们逐渐认识和接受，但还有认识上的误区。

在讲到身体排毒时，人们往往将之与女士们的美容护肤、健美减肥画上等号。其实从排毒的真正意义上讲，这仅仅是问题的表面。除女士外，男士和中老年人群都是进行身体排毒的重要人群。

以男士为例。男人，特别是中年以上的男士，是最易产生体内毒素，也最需要进行身体排毒的人群。由于男士们穷于应酬，致使饮食无度，烟酒难离；由于要面对事业、经济、生活等各方面的压力，造成了不少男性心理上的压迫感及至对身体的损害；很多男士出现了身体肥胖、精力不济、食欲不振及口臭便秘等问题。这些正是身体代谢不畅的表现，一旦体内毒素超过负荷，各种毛病



就会随之而来，甚至身体崩溃。有见于此，有谁还能说男士不要排毒呢！

以中老年人群为例。随着年龄增长，身体机能在逐渐衰退。随着人体新陈代谢功能的放缓，毒素的累积就成为中老年人群身体健康的大敌。要想延年益寿，拥有高质量的生活，中老年人同样要关注并进行身体排毒。