

最佳健康营养指导全书
最实用的生活饮水指南

健康是三分水补 七分食补

JIANKANG SHI SANFEN SHUIBU
QIFEN SHIBU

罗鲜英◎编著

饮食决定健康，吃出来的健康，喝出来的美丽。食物是最好的药，药补不如食补；好水是最佳的营养品，补水胜于补药。

好水如药，坏水似毒。

营养专家：最适合自己的食物就是最有营养的食物。

食物是你最好的健康之药。

中国华侨出版社



健康是三分水补
七分食补

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

100

1. *Journal of Management Studies*, 1996, 33, 1, 1-14.

[illegible]

100

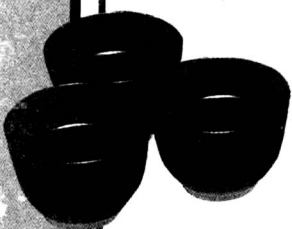
1000



最佳健康营养指导全书
最实用的生活饮水指南
**健康是三分水补
七分食补**

JIANKANG SHI SANFEN SHUIBU
QIFEN SHIBU

罗鲜英◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康是三分水补七分食补/罗鲜英编. —北京: 中国华侨出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 80222 - 618 - 0

I. 健… II. 罗… III. ①饮食卫生—基本知识②合理营养—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057901 号

●健康是三分水补七分食补

编 著/罗鲜英

责任编辑/滕森

装帧设计/阿正

责任校对/胡首一

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 259 千字

印 刷/北京银祥福利印刷厂

版 次/2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 618 - 0/G · 475

定 价/29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

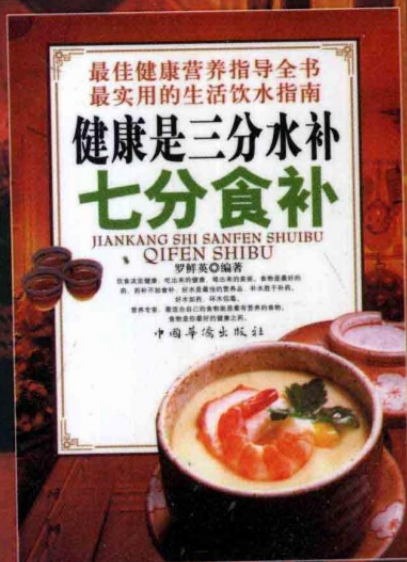
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443979 64443056

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



责任编辑：滕 森

封面设计：朝聖設計·阿 正

饮食决定健康

——代前言

健康和美是人类永恒的追求。要拥有健康的身体，必须保持良好的习惯，除此之外，还应加强膳食的科学补养。俗话说，饮食决定健康。其中，水补和食补是非常重要的两个环节，如果我们掌握水补和食补的科学方式以及技巧，对健康是大有裨益的。可以这样说，健康是“吃”出来的，也是“喝”出来的。

有句谚语说得好：“多喝凉白开，健康自然来。”水是人体必需的六大营养素之一。很多疾病往往和脱水有关。脱水是影响人类健康的最大杀手。但是，由于我们对水的认识太肤浅，往往忽略了补水的重要性。

众所周知，水是生命之源，人体一切的生命活动都离不开水。但是，很多人对喝水的理解仅限于解渴。其实喝水也是一门学问，正确地补水对维护人的健康非常重要。

比如，每天早晨洗脸漱口后空腹喝杯温水可预防疾病的发生，延缓衰老。

清晨饮水法可以预防脑血栓、心肌梗塞等循环系统疾病。因为，在血管中流动的血液有55%是由红细胞等有形物质组成的，如果体内水分不足，血液浓度增加，正常流速受到干扰，就会堵塞血管，出现血液“凝固”趋势，从而引起循环系统疾病，这种现象最易发生在早晨起床后的三个小时内。因此起床后喝点开水，对老年人尤其重要。

另外，食补是关乎人体健康的重要养生手段。食物是最好的良药，药补不如食补。

食补从广义的角度亦称食疗或食养，是根据需要利用食物来治疗和强壮身体，达到治疗疾病和延年益寿的方法。中医认为，药物多用于攻病，食物多重于调补。所以，从古至今，食补调养，不论用于治疗，还是为了保持身体健康，都是必需的，食物和中药并无绝对的分界。食物供给我们维持身体活动所需要的能量，就像汽车跑动需要汽油，空调送冷需要电力一样。人体也像一台机器，需要食物的营养来运转，站、走、睡觉、读书都需要食物的能量。

人体的组织和器官，如骨骼、肌肉、牙齿、血液，它们的生长发育需要食物提供“建筑原料”。各种组织需要不断地更新和修补，也需要食物提供原料。

与此同时，食物还参与了维持正常的渗透压、酸碱平衡等一系列生理生化活动，保持机体正常运转。

人的一生，以七十岁寿命计算，包括饮水在内，共计摄入接近六十吨的食物。如此巨大的膳食库足以改变人的健康走向。合理饮食，有益健康，延长寿命，提高生活质量和情趣。

当然，现代人的养生保健，应当根据各自不同的体质特征、生活环境、精神状态等采取不同的补养方法。

为了满足广大读者对水补和食补的极大热衷，我们会同医学专家、营养学家、烹饪大师等，根据人的生理特点、营养需求、平衡膳食等诸多因素，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，根据各种水补和食物的不同药理和疗效，以科学的理论数据、严谨的科学态度，编写了《健康是三分水补七分食补》一书。

本书共分为十大板块，各板块简单易懂，切实可行。愿本书的出版能给您的生活带来活力、健康、美丽与自信。让您“美”梦成真。



目 录.

contents

第一章 喝水也有大学问

水是生命之源，人体一切的生命活动都离不开水。但是，很多人对喝水的理解仅仅限于解渴。其实喝水也是一门学问，正确地补水对维护人的健康非常重要。

1. 水是所有营养物中最重要的物质 (3)
2. 神奇的水 (5)
3. 人体各器官含水比例 (6)
4. 水是最宝贵的资源 (7)
5. 平衡饮食结构 (7)
6. 不要忽视水的营养及保健功能 (8)
7. 长期饮用退化水会使免疫力下降 (9)
8. 藻类毒素对水的污染 (10)
9. 铅与水污染 (12)
10. 喝什么样的水才会有利健康 (13)



第二章 好水如药，坏水似毒

好水如药，坏水似毒，水是被我们遗忘的最重要的营养物质。人类饮用的好水与自然界存在的好水应当是统一的。

1. 人要喝好水，细胞更要“喝”好水 (17)
2. 干净安全的水不等于健康水 (18)
3. 健康水的七大标准 (19)
4. 好水出自好水源 (20)
5. 从浊度衡量水质的好与坏 (22)
6. 口感是水滋味的最主要指标 (23)
7. 水中矿物质不可替代的作用 (24)
8. 水的硬度 (26)
9. 水的酸碱度最佳值 (28)
10. 好水中氡含量低 (29)
11. 天然矿泉水，天然最好自然最美 (30)
12. 最好的水——冰川泉水 (32)
13. 理想的健康饮用水水源——深层海水 (33)

第三章 补水胜于补药

水是大自然恩赐人类的最好营养物质。自然界中不是所有的水都具有保健和治疗作用，只有没有污染、充满生命活力的水才具有保健与治疗功能。正确的补水方式不仅仅会起到解渴的作用，还能促进健康，延年益寿。有句谚语说得好：“多喝凉白开，健康自然来。”



1. 水的保健治疗功能	(37)
2. 补水胜于良药	(38)
3. 脱水是健康杀手	(40)
4. 身处脱水环境要及时补水	(41)
5. 水补的两大形式：内补和外补	(42)
6. 合理补水，让体内水分达到平衡	(43)
7. 补水的最佳时间	(44)
8. 清晨补水健康长寿	(46)
9. 每天要补多少水	(48)
10. 适量补水对糖尿病患者有益	(49)
11. 补水对结石病患者有利	(50)
12. 补水可预防心脏血管病发生	(52)
13. 补水可预防前列腺炎	(53)
14. 补水对脑血栓患者有益	(55)
15. 补水能预防冠心病	(56)
16. 补水有健脑功能	(56)
17. 补水是女性最好的美容方式	(57)
18. 最佳补水时间表	(58)
19. 养成天天喝水的好习惯	(59)

第四章 水补宜忌

水补无疑是非常重要的，但要根据自身情况采取科学的水补方式，切不可盲目地水补，否则会适得其反。

1. 忌不渴不喝水	(63)
2. 忌饭后饮水过多	(64)
3. 忌喝回锅开水忌常喝纯净水	(64)
4. 忌一次喝水过多	(65)



健康是三分水补 七分食补

5. 忌饮用放置 3 天以上的水 (66)
6. 忌饮用“三精水” (66)
7. 忌用饮料代替白开水 (67)
8. 忌直接喝自来水 (68)
9. 忌饮用温泉水 (69)
10. 忌直接饮用雨水 (69)
11. 忌直接饮用雪水 (70)
12. 老年人宜勤喝水 (70)
13. 婴幼儿严禁饮用纯净水 (71)
14. 孕妇忌喝含酒精的饮料 (72)
15. 学生忌被动补水 (73)
16. 补水因人而异 (74)
17. 忌长期饮用碳酸饮料 (75)
18. 高血压患者夏季宜多补水 (77)
19. 病人宜多补水 (78)
20. 腹泻时宜及时补水 (78)
21. 吃饭时忌喝水 (79)

第五章 药补不如食补

俗语说：“药补不如食补”。金元时代名医张从正指出：“养生当论食补，治疗当考药攻”。食补具有预防疾病和配合治疗的作用，因其取材便利、味美适口、相对安全等优点，所以受到广泛的欢迎。

1. 药补不如食补 (83)
2. 食物的功效 (84)
3. 食补的作用 (86)
4. 食补要因人而异 (88)
5. 根据年龄段确定食补方式 (90)





6. 食补与美发	(92)
7. 食补与健脑	(96)
8. 食补与排毒	(98)
9. 食补与护眼	(99)
10. 食补与健齿	(101)
11. 食补与健骨	(102)
12. 食补与防感冒	(104)
13. 春季食补	(105)
14. 夏季食补	(107)
15. 秋季食补	(111)
16. 冬季食补	(114)

第六章 食物是最好的医药：瓜果蔬菜

瓜果蔬菜中所含的维生素和微量元素是维持人体正常新陈代谢、增进健康所必需的营养来源之一。同时它们还具有保健、养生、防病、治病的功效。在食补中，它们占有非常重要的地位。

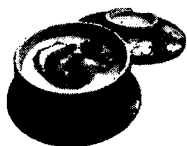
1. 芦笋：清凉降火，补充叶酸	(119)
2. 卷心菜：预防感冒，抑菌消炎	(120)
3. 芹菜：利尿降血糖	(121)
4. 韭菜：杀菌消炎，促进食欲	(122)
5. 番茄：预防便秘，降低血压	(123)
6. 胡萝卜：润皮肤，抗衰老	(124)
7. 魔芋：防治癌瘤，润肠通便	(125)
8. 萝卜：降低血脂，稳定血压	(126)
9. 土豆：强血益肾，活血消肿	(128)
10. 洋葱：预防感冒，防癌抗衰老	(129)
11. 白菜：百菜不如白菜，清热养胃	(130)



健康是三分水补 七分食补

12. 甘蓝：补肾壮骨，健胃通络…………… (131)
13. 菠菜：蔬菜之王，含铁丰富…………… (132)
14. 黄花菜：观为花，食为菜，用为药…………… (133)
15. 冬瓜：一身都是宝，营养佳品…………… (134)
16. 红薯：通便活血，抑肌肉痉挛…………… (135)
17. 莲藕：益血补髓，安神健脑…………… (137)
18. 南瓜：健脾暖胃，消炎止痛…………… (138)
19. 苦瓜：清热解毒，降血糖…………… (139)
20. 丝瓜：盛夏丝瓜赛人参…………… (139)
21. 西瓜：清热解暑，减肥美容…………… (140)
22. 梨：保肝润嗓，止咳祛痰…………… (141)
23. 香蕉：健脑益智，预防心脏病…………… (142)
24. 苹果：排毒防癌，调节机体血糖…………… (144)
25. 草莓：护肤养颜的极品…………… (146)
26. 猕猴桃：清热降火，润燥通便…………… (147)
27. 柑橘：防病强身，养颜益寿…………… (148)
28. 大枣：健脾益气，安神定志…………… (149)
29. 柿子：补差健脾，生津止渴…………… (152)
30. 荔枝：改善失眠，延缓衰老…………… (153)
31. 椰子：减缓衰老，延年益寿…………… (154)
32. 山楂：散淤血，行结气…………… (154)
33. 柠檬：开胃健脾，增进食欲…………… (155)
34. 葡萄：补气血，强筋骨…………… (156)
35. 桃：天下第一果…………… (157)
36. 香菇：食疗佳品…………… (158)
37. 银耳：润肺生津，滋阴养胃…………… (160)
38. 黑木耳：补血活血，护肤养容…………… (161)





第七章 食物是最好的医药：肉食蛋奶

肉食、蛋、奶类食品是食补当中最为重要的部分，而且它们在我们的日常生活膳食食谱中最为常见。肉类食品营养价值很高，能提供人体所需的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素；蛋类食品中含有大量的蛋白质，是营养滋补的最佳选择；奶类食品含有人体所必需的营养成分，而且比例适宜，容易被人体消化和吸收，是老人、病人、孕妇等的食补佳品。

1. 兔肉：益智美容，延年益寿 (165)
2. 牛肉：营养丰富，强身健体 (166)
3. 蛇肉：清火明目，祛风活血 (166)
4. 田鸡：大补元气，利尿清肿 (167)
5. 火鸡：益气养生，滋补肝肾 (168)
6. 熊掌：八珍之一，大补佳品 (169)
7. 鹌鹑：补五脏，益精血 (170)
8. 乌鸡肉：滋补佳品，妇科良药 (171)
9. 鸽肉：一鸽赛九鸡 (172)
10. 鹅肉：喝鹅汤吃鹅肉，一年四季不咳嗽 (173)
11. 鹿肉：治手脚冰凉 (174)
12. 狗肉：地上走兽，香不过狗肉 (175)
13. 牛骨髓：润肺补肾 (176)
14. 蚕蛹：补气养血，强腰壮肾 (177)
15. 蜗牛：清热解毒，清肿平喘 (178)
16. 牛奶：白色血液 (179)
17. 鸡蛋：理想的营养库 (180)
18. 鸽蛋：滋补良品，补肾益气 (181)



健康是三分水补 七分食补

- 19. 鹌鹑蛋：蛋中珍品之王 (182)
- 20. 黄鳝：益气养血，明目通络 (183)
- 21. 泥鳅：暖中益气，利尿保肝 (184)
- 22. 三文鱼：补虚劳，健脾胃 (185)
- 23. 鳕鱼：治疗创伤，去除炎症 (186)
- 24. 鲈鱼：益脾胃，补肝肾 (187)
- 25. 海马：温肾壮阳，高气活血 (188)
- 26. 蟹：味道鲜美，营养丰富 (188)
- 27. 河蚌：聪耳明目，润泽肌肤 (189)
- 28. 鳖：滋阴补阳，补中益气 (190)
- 29. 对虾：化痰开胃 (191)
- 30. 海参：补肾益精，养血润肤 (192)
- 31. 鲍鱼：养血开胃，安神通乳 (193)
- 32. 鱼翅：滋养肌肤，延年益寿 (194)
- 33. 海蜇：清热解毒，降压清肿 (195)

第八章 食物是最好的医药：五谷杂粮

五谷杂粮的食补功能很大，其中谷类为人体提供 70% 左右的能量和 50% 左右的蛋白质，在人们的饮食中起着举足轻重的作用。现在人们极其注重饮食的营养价值，所以很多人选购一些粗粮，就是我们所说的五谷杂粮，是很有道理的。粗粮里面含有大量的食物纤维素，它能促进肠胃蠕动，具有防病保健作用。

- 1. 芝麻：健美美容，延年益寿 (199)
- 2. 燕麦：降糖减肥，改善循环 (202)
- 3. 豆腐：益气和中，生津解毒 (203)
- 4. 玉米：嫩滑皮肤，延缓皱纹 (204)
- 5. 莲子：养心益肾，健脾止泻 (205)



6. 绿豆：祛热解暑，明目降压	(206)
7. 红小豆：清热除湿，健脾降糖	(206)
8. 葵花子：益脑健智，清除健忘	(207)
9. 大麦：调中益气，止渴除烦	(208)
10. 大米：提高免疫，促进循环	(209)
11. 蚕豆：促进骨骼发育	(210)
12. 黄豆：护肤抗衰老	(211)
13. 豌豆：防癌治癌，清除体内垃圾	(212)

第九章 冬季大补技巧

冬季进补是我国传统的防病强身、改善体质虚弱的自我保健的方式之一。冬季进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有着密切的关系。所以，人们常说，冬季是进补的大好季节。

1. 冬补要因人而宜	(217)
2. 胖人该怎样冬补	(218)
3. 瘦人该怎样冬补	(221)
4. 脑力工作者与冬补	(223)
5. 老年人冬季进补	(224)
6. 老人便秘能不能冬季进补	(226)
7. 中老年人如何补脾肾	(227)
8. 老年人头晕眼花该怎样进补	(228)
9. 老年人睡眠不佳如何进补	(228)
10. 妇女体弱与冬季进补	(230)
11. 女性冬季进补原则	(231)
12. 更年期妇女与冬季进补	(232)
13. 都市白领与冬季进补	(233)
14. 学生该怎样进补	(234)



第十章 食补宜忌

虽然食补可以帮助我们提高身体健康，增强自身体质，但是，任何一种滋补保健都必需根据自身情况，合理进补，科学进补，绝对不能盲目进行。所以，在食补之前，一定要掌握科学的食补方法，熟知食补的宜忌，才能有效地促进自己的身体健康。

1. 肺结核病人食补宜忌 (239)
2. 肝病病人食补宜忌 (240)
3. 溃疡病人食补宜忌 (242)
4. 白血病人食补宜忌 (244)
5. 糖尿病病人食补宜忌 (245)
6. 高血压病人食补宜忌 (247)
7. 易疲劳者的食补宜忌 (249)
8. 骨头汤不宜久煮 (250)
9. 动物内脏宜炖忌炒 (251)
10. 食补宜按血型进行 (252)
11. 吃羊肉后忌马上喝茶 (253)
12. 儿童忌乱补人参 (254)
13. 中老年人营养膳食中的三忌 (254)
14. 老年人忌盲目进补鸡汤 (255)
15. 孕妇宜多吃海产品 (256)
16. 孕妇宜多吃鸡蛋 (257)
17. 不宜吃鸡蛋的人 (258)
18. 不宜吃花生的人 (259)
19. 不宜吃月饼的人 (260)
20. 不宜吃银耳的人 (261)