

健康如此简单系列

食疗 如此简单



SHILIAO
RUCI JIANDAN

何新波◎主编



深圳出版发行集团
海天出版社

食疗如此简单

何新波◎主编

图书在版编目(CIP)数据

食疗如此简单 / 何新波主编. — 深圳 : 海天出版社,
2008

(健康如此简单丛书)

ISBN 978-7-80747-377-0

I.食… II.何… III.食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第147265号

食疗如此简单

SHILIAO RUCI JIANDAN

出品人 陈锦涛
出版策划 毛世屏
责任编辑 陈邢准
责任技编 蔡梅琴
扉页插图 周媛
装帧设计 海天龙

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 22
字 数 330千
版 次 2009年1月第1版
印 次 2009年1月第1次
印 数 1-6000册
定 价 38.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



食物是最好的医药

(序)

“民以食为天”，在人们的生活中，天天离不开吃与喝。只有科学地吃，才会增进健康。有病就医，属被动保健；注重食疗，属主动保健。所以从某种意义上来说，食疗重于药疗。

吃有讲究，喝有学问。人体千差万别，每个人都有不同的营养需要。对于处在不同生理状态、患有不同疾病的人来说，他们都有不同的营养需求；同时，通过摄取不同的食物，还能对身体的种种不适和潜在疾病起到调剂和辅助治疗的功效，这就是我们所提倡的“食疗”。

“药补不如食补。”从中医学的养生学上来说，选择食物，讲究四气五味，这里面有很独特的生活科学道理。四气是指寒、热、温、凉，五味指甘、酸、苦、辛、咸。中医合称“四气五味”为“性味”。食物性味不同而功能各异，人们选择食物时，尤其是进行“食补”时，就得根据各种食品的性质合理选择，因人施补。

食物的性能通常分平补、清补、温补三大类型。平补（性平）食品，性能平和，适应性强，无论健康人，还是寒、热病人，无论阴虚、阳虚，都可食用。这类食品中有粳米、大豆、玉米、甘薯、高粱、蚕豆、豌豆、芋头、胡萝卜、莲子、百合、花生、芝麻、葡萄、李子、脐橙、猪肉、鸭肉、青鱼、黄鱼、银鱼、鲫鱼、海蜇、泥鳅等。

清补食物（性寒食物），可以泄火、清心、濡热、润燥、止渴、生津等，适合阴虚热盛者食用，但阴虚怯寒者忌之。这类食物有小米、绿豆、



荞麦、豆芽、豆腐、大麦、梨、甘蔗、苹果、香蕉、冬瓜、茄子、地瓜、西瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、荸荠、藕、海带、紫菜、菜籽油、兔肉、鸭蛋、田螺、猪排骨汤、猪肾、蛙肉等。

温补食物（性温食物），能生热、暖胃、助阳、益气、御寒、保温，适合阳虚畏寒的人吃，但阴虚热盛者当忌，不然会加重内热，出现咽干、舌苦、牙痛、便血、便秘等症状。这类食物有面粉、豆油、糯米、酒、醋、辣椒、生姜、莴苣、韭菜、龙眼、核桃、荔枝、大枣、桃子、公鸡肉、狗肉、羊肉、虾、鲤鱼等。

中医有“寒者热之，热者寒之，虚则补之，实则泻之”的原则，人们知道各种食物的性味后，就可以依照中医这一原则合理选择食物。

掌握了各种食品的性味，食疗就变得十分简单了：

1.每天清晨喝两杯水（约500毫升），能有效消除便秘，而且喝冷水的效果更好。

2.大豆被称为“素的肉”，多吃大豆能促进乳酸杆菌的繁殖，使排便顺畅，降低患癌概率。

3.便秘时吃苹果不要削皮，腹泻时吃削下来的苹果皮更有效。

4.胡萝卜的营养集中在皮下部分，因此应连着皮食用。

5.喝葛粉，可以促进血液循环，对于肩和颈部疼痛、腰痛、压力造成的情绪低落、高血压等都有效果，还能改善腹泻和便秘。

6.柠檬汁和蜂蜜，用温开水调和，制成蜜汁柠檬水，经常饮用可以起到通便、净化血液、美容养颜、增强免疫力的功效。

7.辣椒中的辣椒素能减少体内积存的内脏脂肪，预防肥胖。但是别大量吃，免得把胃搞坏。

8.平时容易身体发冷的人一天吃10克姜能温暖身体，还能降低血压，减少胆固醇。

9.芹菜是天然的利尿药，它还能消除疲劳。

10.芝麻是天然、强效的降低高胆固醇的药。

11.每天吃9克干香菇（大约两个），坚持一周后，胆固醇值能下降约10%。

12.新鲜香菇在阳光下晒干后，营养价值和药效都可提高。



- 13.吃柑橘时不要剥去橘瓣上白色筋状的物质和薄膜。
- 14.吃海带、紫菜能抑制胆固醇、血压、血糖上升，防止动脉硬化和血栓，还有提高免疫力、预防过敏和癌症的作用。
- 15.B族维生素是消除疲劳必不可少的营养素。
- 16.食用卷心菜的外层叶片，能更有效地吸收维生素C。
- 17.维生素E有返老还童的功效，每日必需的维生素E量，男性是10毫克，女性是8毫克。
- 18.如果饭后要躺下，也一定右侧卧，这样有助于消化。
- 19.不管哪种药，都不要和酒一起喝，因为有可能引起胃溃疡。
- 20.吃葡萄不要吐葡萄皮，因为果皮中的多酚可以抗衰老。

“大道至简”，说的是“越是真理就越是简单的”。这句真理的箴言同样适用于食疗。

现代科学研究证明：人对营养素的需求是有规律的。到目前为止，人体共需要42种营养素，对这些营养素需求一是必须全面，缺任何一种都会影响健康或带来疾病；二是对多种营养素的需求必须保持一定的比例关系，少了不行，过多了也不行。人类文明发展到今天，吃不再是随心所欲的个人行为，而是必须接受营养科学指导的社会行动。

这里要强调的是，在预防和治疗某种疾病时，绝不能仅仅依靠食物营养的调整，在没有医生许可的情况下，在重大疾病的医治过程中，千万不可擅自停医停药，因为本书所提到的食疗方，并不能代替常规治病，它只能对病人起到辅助治疗的作用。

编者
2007年10月



目 录

食疗的知识

饮食养生箴言·····	2
健康饮食新观念·····	4
健康饮食七大法则·····	6
健康饮食十五要素·····	7
健康饮食二十条·····	8
饮食保健要点·····	10
不宜多吃的美味·····	12
长寿之道 饮膳在行·····	14
吃偏食益健康·····	16
偏食也是养生经·····	17
六大营养素藏在哪儿·····	18
十大最佳营养食品·····	19
营养“金字塔”·····	20
补充营养的七个技巧·····	21
营养配餐吃出健康·····	23
蔬菜水果五颜六色要合理·····	24
五色养生汤正流行·····	26
善饮者长寿·····	28



养生保健最佳食品·····	30
保健佳品食中求·····	31
科学膳食 防癌保健·····	33

食疗方集锦

保护心脏的食物·····	36
心脑血管疾病的食物疗法·····	37
茶叶鲫鱼汤治心衰·····	39
心血管病人的“聪明饮食”·····	40
冠心病食疗方·····	42
补血养心南瓜饭·····	45
动脉硬化喝喝粥·····	46
预防脑梗塞吃什么·····	47
饮食防中风·····	48
美尼尔氏综合征的食疗·····	49
帕金森病药膳10款·····	50
高血压患者多吃清蒸鱼·····	52
春日食疗降血压·····	53
降血压的靓汤·····	54
血压高 试蒜疗·····	55
低血压病人的饮食·····	56
低血压症的饮食疗法·····	57
血小板减少食疗方·····	59
糖尿病人食疗法·····	60
治糖尿病食疗方·····	61
糖尿病人一周健康食谱·····	62
老年糖尿病食疗方·····	63
肺结核患者的食品·····	65
美食降血脂·····	66



脂肪肝患者的饮食·····	67
脂肪肝食疗方·····	69
脂肪肝自疗十几法·····	71
降脂的蔬菜疗方·····	72
保肝护肝食疗推荐·····	74
传染性肝炎的食物疗法·····	76
肝硬化食疗方·····	77
胆结石患者的饮食保健·····	78
胆结石患者食谱·····	80
预防胆囊结石的饮食·····	81
慢性胰腺炎食疗方·····	82
补肾食疗方·····	84
治肾炎有妙方·····	85
肾虚腰痛食疗处方·····	86
慢性肾衰的饮食治疗·····	87
前列腺增生的饮食疗法·····	88
急性前列腺炎食疗方·····	90
慢性前列腺炎的食疗法·····	91
老年慢性前列腺炎的饮食疗法·····	92
尿频食疗方·····	93
尿路结石 食疗可祛·····	95
向血尿者荐方·····	96
老人尿频可食疗·····	97
性功能减退食疗方·····	98
痛风患者的饮食原则·····	100
痛风患者食物选择·····	101
痛风食疗方·····	102
胃下垂有方疗·····	103
溃疡病人的饮食疗法·····	104
急性胃炎食疗方·····	105



溃疡病食疗方·····	106
伤食食疗法·····	107
便秘宜食疗·····	108
甲亢病人怎样吃·····	109
有益宝宝的零食·····	110
治疗小儿咳嗽·····	111
粥疗法治疗小儿厌食·····	112
腹泻时病儿吃什么好·····	113
多动症儿童饮食疗法·····	114
咳嗽的饮食疗法·····	115
食疗小偏方治孕妇感冒·····	117
食疗能催乳·····	118
产妇常食催乳汤效用大·····	119
产后缺乳有办法·····	120
坐月子的食补·····	121
产后便秘的食疗·····	122
痛经的饮食疗法·····	123
带下病的食疗·····	124
改善气虚食疗方·····	125
便秘食疗方·····	126
夏季“上火”食疗法·····	127
冬天治感冒食疗方·····	128
眼病食疗方·····	129
头晕眼花多吃猪蹄·····	130
护耳食疗方·····	131
老年耳聋饮食宜忌·····	132
柿子治疗鼻黏膜炎、膀胱炎、外伤出血·····	133
鼻炎药膳食疗方精选·····	134
哮喘的食疗·····	136
慢性咽炎的民间食疗·····	138





咽喉炎食疗粥品四款·····	140
咽喉肿痛的蔬果食疗方·····	141
支气管炎食疗要点·····	142
美齿固牙食疗方·····	143
口腔疾病食疗方·····	144
口气清香有妙方·····	145
慢性腰痛食疗方·····	147
春季防旧伤疼痛食疗方·····	148
骨质疏松食疗五则·····	149
坐骨神经痛药膳·····	150
颈椎骨质增生食醋疗法·····	151
治骨关节炎食疗方·····	152
椎间盘突出症食疗方·····	154
骨折调养方·····	155
骨质疏松症的饮食疗法·····	156
足跟痛食疗方·····	157
盗汗食疗方·····	159
痔疮食疗方·····	160
食疗治失眠·····	161
催眠食疗法·····	162
食疗排铅·····	164

主食的食疗

主食可降胆固醇·····	166
米饭其实是减肥食品·····	167
杂吃米饭 更益健康·····	168
吃米饭可降血压·····	169
米饭百变好吃不厌·····	170
吃面条好处多·····	171



小杂粮主要营养成分·····	173
杂粮是粮也是“药”·····	175
常吃粗杂粮预防脑卒中·····	176
吃小米可延缓衰老·····	177

老年人保健

老人钟爱的抗衰防老食品·····	180
冬季，老年人怎样进补·····	182
防止脑子老化吃什么·····	184
年长者吃全谷食品好·····	185
可防老年痴呆 大豆卵磷脂·····	186
更年期便秘的饮食疗法·····	187
老人开胃八大诀窍·····	189
食物淡化老年斑·····	191
老年人吃什么水果好·····	192
含铬食物预防老年病·····	193
中老年眩晕食疗方·····	194
老人膳食点滴成“金”·····	196
饮食治疗黄褐斑·····	197
科学饮食防色斑·····	198
多吃洋葱祛除老年斑·····	199
女性更年期 饮食巧安排·····	200
对症进食 健康长寿·····	201
饮食调治老花眼·····	202
老人夏季饮食五要·····	204
人到老年怎样食补·····	206
老年性皮肤瘙痒症食疗方·····	208
老年性白内障食疗方·····	209
治贫血验方·····	210



美容减肥方

鲜为人知的饮食减肥法·····	212
“享瘦”美食两款·····	213
天然食物除雀斑·····	214
懒人简易食谱·····	215
健美健康吃芹菜·····	216
“和颜悦色”的美容食品·····	217
吃出美丽·····	218
“吃”掉皱纹·····	219
十种食物还你青春·····	220
红润女人饮食疗法·····	221
牛奶绿豆汤护肤保健康·····	222
适合女人的健康食品·····	223
皮肤喜欢的十种食物·····	224
几种女性防燥食疗方·····	225
冬季食疗减肥五法·····	226
平常食物 呵护男人·····	227
性“障碍”的瓜果疗法·····	229
遗精食疗三则·····	230
增加精子话食疗·····	231
头发枯黄 饮食防治·····	232
乌发验方三则·····	233

蔬菜食疗方

蔬菜之王大白菜·····	236
蕨菜的药用与吃法·····	237
番茄疗疾胜过药·····	238
白蘑是良好的补硒食品·····	239



紫菜的保健价值·····	240
保健佳品——猪蹄·····	241
多吃青菜可减少血管疾病·····	242
青椒的食养价值·····	243
多吃姜蒜 少去医院·····	244
春来野菜香 席上抗癌忙·····	245
茄子的食养功效·····	246
常吃红薯好处多·····	247
巧用菜根防头痛脑热·····	248
洋葱是个宝 防病抗衰老·····	249
大葱祛百病·····	250
醋烹蔬菜防流感·····	252
莴苣类蔬菜宜多吃·····	253
多吃土豆可防中风·····	254
生吃芹菜降压三法·····	255
餐桌上的“降糖药”·····	256
食莲养心·····	257
花生、花生油对心脑血管有益·····	258

水果食疗方

水果疗法降血压·····	260
健脑益寿食核桃·····	262
每天吃点枣保您身体好·····	264
秋食板栗 健肾补脾·····	266
橘子烤吃能治病·····	267
菠萝食疗方·····	268
老人夏季多吃瓜·····	269
果中之珍说葡萄·····	270
绿色牛奶——花生·····	271



食橘可防心脑血管病·····	272
喝果汁益处多·····	274
葡萄的营养价值·····	275
吃柑橘可预防冠心病和动脉硬化·····	276
哪些水果适合您·····	277
秋季佳果猕猴桃·····	278
多食水果防秋燥·····	279
无花果可抗癌·····	280
苹果炖鱼补肾益肝·····	281
柿子营养多·····	282
西红柿疗疾十法·····	283
巧用山楂治病·····	284
吃新鲜提子有益心脏健康·····	285
热带果王——芒果·····	286
食梨防燥最宜秋·····	287

饮食防癌治癌

防癌治癌吃为先·····	290
一份防癌“菜单”·····	292
癌症病人的饮食宜忌·····	293
具有抗癌功效的水产品·····	294
鸡蛋可防乳腺癌·····	295
放疗病人如何饮食调理·····	296
乳腺癌药食康复法·····	298
对抗乳癌的好食物·····	299
红辣椒和花椰菜防癌·····	300
萝卜不离嘴 癌症不上门·····	301
柑橘越甜越抗癌·····	302
常食胶原蛋白可抗老防癌·····	303



蜂蜜的防癌作用·····	304
灵芝酸——神奇的抗癌物质·····	305

四季饮食安排

春天巧食防疾病·····	308
早春时节素食香·····	309
春季喝健康粥·····	311
适合春季吃的五种食物·····	313
食疗治春困·····	314
春季食补菜肴·····	316
药粥帮你轻松度夏·····	318
苦味食品助你度夏·····	320
夏季瓜果食疗大盘点·····	322
夏日家常美食·····	324
常食药膳防秋燥·····	326
秋日养阴用百合·····	328
冬日的饮食调养·····	330
冬补食胜良药·····	331
冬季滋补菜肴·····	332
冬季美食粥品·····	334



食
疗

De Zhu Zhu

的
知
识

