

寻常百姓饮食保健长寿新概念

★ 是药三分毒
★ 病魔从口入
★ 吃好不吃药
★ 长寿靠食物

最好的 保健品 是 食物

250 种营养食品就在你身边

◎萧西 编著

很多人活了大半辈子，却对每天吃的东西缺乏了解，甚至一无所知。品尝美味，远离疾病，吃出健康——适当的食物可以治病，不适当的食物引发疾病，最好的保健药物是食物，最好的保健医生是自己。

寻常百姓饮食保健长寿新概念

★ 是药三分毒
★ 病魔从口入
★ 吃好不吃药
★ 长寿靠食物

最好的 保健品 是 食物

250 种营养食品就在你身边

图书在版编目(CIP)数据

最好的保健品是食物 / 萧西编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009. 2

ISBN 978—7—80753—372—6

I. 最… II. 萧… III. 食物养生—基本知识 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 122761 号

责任编辑: 关 力 苗 岩

封面设计: 古 月

最好的保健品是食物

萧西 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82—9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451—87900345

E—mail: hrbcbs@yeah.net

网址: www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京市文林印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 15.5 字数 200 千字

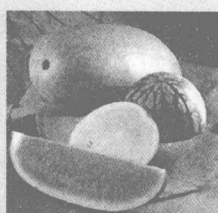
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—80753—372—6

定价: 26.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451—87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



前

言

PREFACE

吃好不吃药

“自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。”这是我国著名健康教育专家洪昭光教授所提倡的新健康观，话很朴实却很实用。平时注意养成科学合理的饮食习惯，杜绝不良嗜好和有害食物就能少得病，就能少进医院少吃药，就能少花钱，自己不遭罪，儿女们也安心。所以说，“你的健康就是家人的幸福”一点儿也不为过。

随着物质条件的改善，生活水平的提高，人们对健康越来越重视，于是各种各样的养生书籍、一种比一种贵的保健品纷纷涌现，大有不养生、不吃保健品就会远离健康的架势。其实按照洪教授和许多养生专家的观点，要想拥有健康，最好的保健品是日常离不开的各种食物，最好的方法是科学的生活习惯。

中医一向认为“药食同源”，食物可以强身健体，可以防病治病，而且没有任何副作用。从远古的时候起，人们就开始重视饮食的重要性了，神农尝百草，百草中没有药理作用的就成了食物，有药理作用的就成了药。在漫长的生活实践中总结了很多宝贵的经验，不但具有了高超的烹调艺术，又知道了各种食物的特殊功效。

但是，很多人活了大半辈子，却对自己每天都在吃的东西缺乏了解甚至一无所知。很少有人知道：红薯、芦笋、卷心菜是防癌、抗癌蔬菜中的前三甲；黑木耳是降低血液黏稠度、降血压、防治动脉硬化和心血管疾病的最佳食品；燕麦片是降低胆固醇、降血糖的佳品；多喝绿茶可以减少肿瘤、减少动脉硬化、延年益寿……

在日常生活中,食物对我们每个人来说是必不可少的,什么东西适宜吃,什么东西不适宜吃;什么东西可以多吃,什么东西只能少吃一点儿;什么东西吃了对人体有好处,什么东西吃了有害无益……这些看似很简单很琐碎的事却关乎健康,关乎未来,因为身体是一切的本钱。通过长期的实践,人们知道了什么食品对健康有益,什么食品中含有人体所需的高蛋白、碳水化合物,以及各种必需的氨基酸、维生素、矿物质,科学合理地搭配饮食,胜过昂贵的保健品,胜过吃药打针,可以达到健康长寿的目的。

纵观那些名目繁多的保健品,其实很多都是从植物和动物中提取和提炼的,比如大豆卵磷脂、大蒜精油等,有些商家却以纯植物、纯天然等等名义,抬高其身价,实际上这些保健品所起的作用和从食物中摄取没什么两样。只要注意了食物的食用、搭配、加工、储存、烹调宜忌,养成了好的饮食习惯,掌握了各种病人的饮食宜忌规律,就能充分发挥食物在养生保健、防病治病方面的重要作用。吃得科学合理可以让你神清气爽,身心康健,省钱省心;吃得不合理不科学可以导致病魔缠身,精神萎靡,用保健品来弥补也只能是花钱遭罪。

所以,最好的保健医是你自己,最好的处方是好习惯,最好的“保健品”是食物。食物是我们生存立命的根本,对我们的健康起着决定性作用,但却不花费我们额外的钱,所以这个奇妙的“保健品”是大自然对我们的馈赠,也是人的造化带来的最好礼物,从饮食方面着手解决健康问题,是人类更加成熟的表现,也是人类的希望所在。

本书针对人们的家居生活,结合人们的日常饮食,从食物保健作用的概述入手,介绍百余种具有不同保健作用的食物,全面细致地通过畜肉篇、鱼虾篇、禽蛋篇、水果篇、坚果篇、蔬菜篇、菌藻篇、谷物篇、豆类篇、饮品篇、调料篇 11 大类来介绍各种食物的营养成分、功效、宜忌和做法。所有的食物都是人们日常生活常见常吃的食物,读者可以针对不同的身体状况恰当地选择食用。

另外,本书附有日常生活中各种食物保健功效分类,明确了什么食物可以食疗或辅疗何种疾病,方便读者查阅和使用。

最后,祝每位读者身体健康、家庭幸福、生活快乐。

2008 年 8 月



目

录

CONTENTS

概述

最好的“保健品”是食物	1	日常食品保健功效	7
对健康至关重要的食物	4		

1. 畜肉篇

羊肉——肉中人参	12	猪肺——养肺补肺佳品	25
羊肝——补肝明目的佳品	13	猪肝——浓缩维生素和矿物质的药丸	26
羊腰——帝王御用滋补品	14	猪血——液体肉	27
羊血——冬令补品	15	猪腰——补肾佳品	28
羊骨——补肾强骨佳品	16	猪肚——煲汤的最佳原材料	29
羊髓——维生素 A 的天然宝库	17	猪肠——补虚润肠佳品	30
牛肉——肉中骄子	18	猪蹄——与熊掌媲美的美味	31
牛肚——补脾胃健身心的佳品	19	狗肉——冬令进补佳品	32
牛髓——益智健脑的珍品	20	兔肉——美容肉	33
猪肉——长寿之药	21	鹿肉——肉中极品	34
猪皮——美容食品之冠	22	驴肉——肉中极品	35
猪脑——益智健脑补品	23	田鸡——百味之冠	36
猪心——以脏补脏	24		



2. 鱼虾篇

鲍鱼——海味珍品之冠·····	38	鱿鱼——天然水产蛋白质·····	51
鳝鱼——土人参·····	39	田螺——盘中明珠·····	52
黑鱼——生熟皆宜佳品·····	40	蛤蜊——天下第一鲜·····	53
甲鱼——滋阴壮阳的佳品·····	41	牡蛎——海洋牛奶·····	54
鲢鱼——美味鱼头·····	42	基围虾——滋补壮阳妙品·····	55
鲫鱼——催乳佳品·····	43	虾皮——壮阳补品·····	56
鲑鱼——水中珍品·····	44	草虾——高蛋白滋补品·····	57
鲤鱼——鱼中上品·····	45	青虾——壮阳滋补品·····	58
带鱼——抗癌防癌珍品·····	46	螃蟹——食中珍味·····	59
青鱼——鱼类潜水员·····	47	海参——生命保鲜剂·····	60
草鱼——水中拓荒者·····	48	海蜇——海产八珍之一·····	61
黄花鱼——海鱼中的珍品·····	49	鲜贝——上佳海洋食品·····	62
墨鱼——海洋变色龙·····	50		

3. 禽蛋篇

鸡肉——食补之王·····	64	鸡蛋——理想的营养库·····	71
乌鸡——鸡中上品·····	65	咸鸭蛋——蛋中极品·····	72
鸡肝——补血养生佳品·····	66	鹌鹑蛋——卵中佳品·····	73
鸭肉——绿色食品·····	67	松花蛋——美味特色蛋·····	74
鸭血——补血佳肴·····	68	鸽蛋——动物人参·····	75
鹅肉——绿色食品之王·····	69	鹌鹑肉——最上等的营养品·····	76
鸽肉——动物人参·····	70		

4. 水果篇

梨子——百果之宗·····	78	苹果——健康的保护神·····	81
桃子——鲜果寿桃·····	79	橘子——天然抗氧化剂·····	82
西瓜——夏季瓜果之王·····	80	柚子——天然水果罐头·····	83

李子——黑色美食	84	桂圆——岭南佳果	99
橙子——疗疾佳果	85	石榴——神奇的自然果宝	100
杏——防癌功臣	86	甜瓜——赛西瓜	101
山楂——长寿果	87	哈密瓜——瓜中之王	102
柿子——中国的无花果	88	无花果——果中圣品	103
海棠——百益之果	89	枇杷——果中“金丸”	104
柠檬——神秘的药果	90	杨梅——绿色保健水果	105
荔枝——果中之王	91	青梅——返老还童素	106
香蕉——快乐之果	92	乌梅——天然矿泉水	107
樱桃——早春第一果	93	酸枣——绿色健康水果	108
菠萝——四大名果	94	芒果——热带果王	109
草莓——水果皇后	95	椰子——水果之王	110
葡萄——水果皇后	96	黄皮——热带水果皇后	111
甘蔗——天生复脉汤	97	木瓜——万寿果	112
猕猴桃——维生素 C 之王	98		

5. 坚果篇

板栗——干果之王	114	腰果——四大干果之一	121
白果——植物界的大熊猫	115	葵花子——阳光之子	122
大枣——活维生素丸	116	南瓜子——男人的坚果	123
核桃——营养丰富的坚果	117	杏仁——坚果中的精品	124
榛子——坚果之王	118	花生——长生果(植物肉)	125
松子——坚果中的鲜品	119	莲子——健脾开胃果	126
开心果——开心解郁的仙果	120		

6. 蔬菜篇

菠菜——营养的宝库	128	油菜——金殿玉菜	132
芹菜——纤维素之王	129	青菜——百菜之王	133
韭菜——蔬菜中的“伟哥”	130	包菜——最佳食品第三名	134
大白菜——菜中之王	131	发菜——山珍野味	135

西蓝花——蔬菜皇冠	136	豌豆苗——无公害蔬菜	154
菜花——天赐良药	137	荷兰豆——世界性蔬菜	155
香椿——树上蔬菜	138	蒜苗——最提味的菜	156
竹笋——天然绿色山珍	139	冬瓜——减肥妙品	157
洋葱——餐桌上的降糖药	140	苦瓜——植物胰岛素	158
荠菜——天然之珍	141	黄瓜——厨房里的美容剂	159
蕨菜——山菜之王	142	丝瓜——植物海蜇	160
萝卜——小人参	143	佛手瓜——果中珍品	161
百合——蔬菜人参	144	西葫芦——价格低营养不低	162
山药——补虚佳品	145	茼蒿——铁、钙的补充剂	163
红薯——抗癌食物冠军	146	莴笋——厨房里的药物	164
马铃薯——十全十美的食物	147	生菜——减肥美容菜	165
茄子——血管之友	148	香菜——芳香佳品	166
西红柿——神奇的菜中果	149	葱——菜中皇后	167
辣椒——女性美容品	150	大蒜——保健圣品	168
四季豆——四季常见的蔬菜	151	姜——菜中珍品	169
蚕豆——立夏三鲜“罗汉豆”	152	黄花菜——健脑菜	170
豌豆——蔬菜中的翡翠	153		

7. 菌藻篇

黑木耳——护心良药	172	金针菇——智慧菇	178
银耳——民间燕窝	173	紫菜——营养宝库	179
慈姑——中国的郁金香	174	海带——长寿菜	180
香菇——抗衰延年的妙品	175	竹荪——菌中之皇后	181
草菇——健康食品	176	猴头蘑——素中荤	182
平菇——山珍佳肴	177		

8. 谷物篇

小麦粉——不可或缺的食物	184	燕麦——绿色食品	186
大麦——营养之源	185	荞麦——营养价值高的谷物	187

糯米——强壮食品	188	玉米——黄金谷物	191
高粱——五谷之精	189	黑米——难得的长寿米	192
小米——补血健身佳品	190		

9. 豆类篇

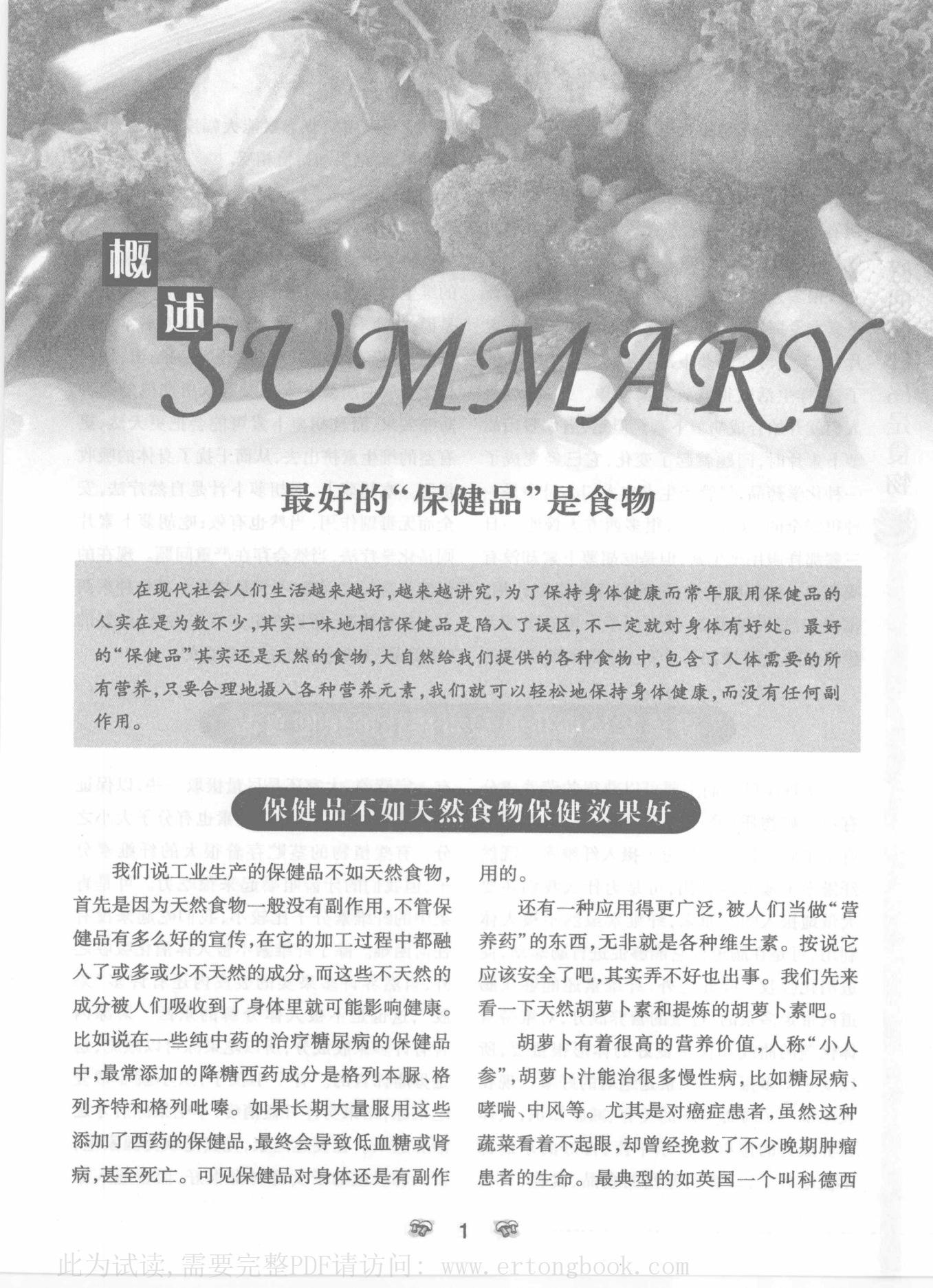
黑豆——豆中之王	194	黄豆——豆中之王	200
芝麻——长生不老之药	195	豆浆——绿色牛奶	201
芸豆——神仙豆	196	豆腐——植物肉	202
白扁豆——天然保健佳品	197	黄豆芽——营养之花	203
赤小豆——“心之谷”	198	花粉——天然美容之源	204
绿豆——济世良豆	199		

10. 饮品篇

茶叶——健康自然卫士	206	白酒——有利有弊的酒精饮料	212
绿茶——清汤绿叶保健茶	207	葡萄酒——天然氨基酸	213
花茶——天然绿色饮品	208	啤酒——液体面包	214
咖啡——最时尚的健康饮品	209	米酒——百药之长	215
牛奶——最佳补钙之源	210	蜂蜜——百花之精	216
酸牛奶——长寿之乳	211		

11. 调料篇

白糖——必备调味品	218	豆豉——营养豆	225
红糖——东方的巧克力	219	桂皮——不能多食的香料	226
冰糖——滋补之糖	220	橄榄油——植物油皇后	227
盐——百味之祖	221	食醋——健康美容良药	228
胡椒——食药两用调料	222	酱油——提鲜又提味的调味品	229
花椒——中国特有的香料	223	咖喱——印度黄金	230
小茴香——芳香调料	224	番茄酱——美食营养专家	231



概

述

SUMMARY

最好的“保健品”是食物

在现代社会人们生活越来越好,越来越讲究,为了保持身体健康而常年服用保健品的人实在是为数不少,其实一味地相信保健品是陷入了误区,不一定就对身体有好处。最好的“保健品”其实还是天然的食物,大自然给我们提供的各种食物中,包含了人体需要的所有营养,只要合理地摄入各种营养元素,我们就可以轻松地保持身体健康,而没有任何副作用。

保健品不如天然食物保健效果好

我们说工业生产的保健品不如天然食物,首先是因为天然食物一般没有副作用,不管保健品有多么好的宣传,在它的加工过程中都融入了或多或少不天然的成分,而这些不天然的成分被人们吸收到了身体里就可能影响健康。比如说在一些纯中药的治疗糖尿病的保健品中,最常添加的降糖西药成分是格列本脲、格列齐特和格列吡嗪。如果长期大量服用这些添加了西药的保健品,最终会导致低血糖或肾病,甚至死亡。可见保健品对身体还是有副作

用的。

还有一种应用得更广泛,被人们当做“营养药”的东西,无非就是各种维生素。按说它应该安全了吧,其实弄不好也出事。我们先来看一下天然胡萝卜素和提炼的胡萝卜素吧。

胡萝卜有着很高的营养价值,人称“小人参”,胡萝卜汁能治很多慢性病,比如糖尿病、哮喘、中风等。尤其是对癌症患者,虽然这种蔬菜看着不起眼,却曾经挽救了不少晚期肿瘤患者的生命。最典型的如英国一个叫科德西



的人,他患了晚期膀胱癌,用了最好的药全没有效果。著名的自然疗法专家格尔森博士当时给他开的处方是:每天喝 13 茶杯胡萝卜汁和苹果汁,连喝两年。从此科德西就天天喝胡萝卜汁,身体竟逐渐好了起来。

很多人都知道胡萝卜能治病主要是胡萝卜素在发挥作用,那么如果每天吃些胡萝卜素片,就无须再吃胡萝卜或青菜了,一片药就够了,这样生活变得既省力又简单。从那以后,人们就开始合成胡萝卜素。但是,当你服用胡萝卜素片时,问题就起了变化,它已经变成了一种化学药品,尽管维生素在人们心目中是一种很安全的“太平药”,很多西方人像吃一日三餐那样服用维生素,但是吃胡萝卜素却没有喝胡萝卜汁那样的效果,而且还有毒副作用。据调查,每天服用 20 毫克胡萝卜素的吸烟者患癌症的危险增加了 6%。原来的研究目的

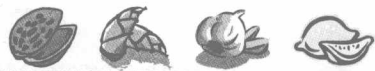
是想证明服用胡萝卜素能大幅度减少患癌症的比率,而结果却恰恰相反。

人们可能要问,吃胡萝卜能治病,吃胡萝卜素就出事,这究竟是什么原因呢?那就是人体只适于接受天然存在的维生素,而化学合成的维生素与大自然提供的天然食物不同,也就是说,胡萝卜素与天然食物胡萝卜有着本质的不同,世界卫生组织发表公告明确指出,任何化学合成的胡萝卜素都没有众所期待的那种防癌效果,而且胡萝卜素可能会把更天然、更有益的维生素挤出去,从而干扰了身体的吸收机制。吃胡萝卜、喝胡萝卜汁是自然疗法,安全而无毒副作用,当然也有效;吃胡萝卜素片则是化学疗法,当然会存在严重问题。现在的保健品流行之兴盛,不只是胡萝卜素一种东西出现这种情况,所以在更多专家看来,最好的“保健品”是那些多元的天然食物。

青菜是最廉价且最贵族化的保健食品

从青菜里我们主要可以获得的营养成分有:水、矿物质(离子)、维生素等,吃青菜还有个主要的目的就是为了摄入纤维素。既然纤维素不被人体利用,可是为什么我们还要大量地摄入呢?原来,纤维素虽然不被人体利用,可是在肠道内它能够促进胃肠蠕动,促进消化吸收。除此之外,纤维素还能够从肠道内带走多余的、过量的营养成分,对维持身体优美的曲线和保持良好的体形很重要,所以女士多多摄入纤维素是绝对的好事。现在大家都有了排毒养颜的美容、减肥知识,人体营养成分的摄取要讲求平衡,再好的东西都不能吃多了,口感稍差些的食品、食物,只要

有一定营养,大家还是尽量摄取一些,以保证人体健康发育。当然纤维素也有分子大小之分。有些植物的茎贮存着很大的纤维素分子,但我们的牙齿咀嚼起来很吃力。可是青菜中的纤维素分子比较小,我们吃起来没有任何困难。除了纤维素不被人体消化吸收之外,自然界许多果实的表皮内还有许多“果胶”,这也是不被人体分解的东西。果冻内含有许多果胶成分,所以吃果冻可以减肥,这是毋庸置疑的。有个小孩子,从小就非常爱吃果冻,结果身体日益消瘦,不吃果冻后才逐渐胖起来。在发达国家,尤其是欧美国家里,富人和贵族的子女身材都很好,而普通人家



的子女有很多是肥胖者,这和他们平时的饮食结构有关。富人和贵族子女平时虽然吃得不多,可是营养全面,所以身材都比较好,当然这和他们吃青菜多不无关系。而普通人家的子女只能满足温饱,而且无法顾及营养结构,吃肉食偏多,结果造成肥胖。想贵族化吗?想保持好身材吗?多吃青菜!

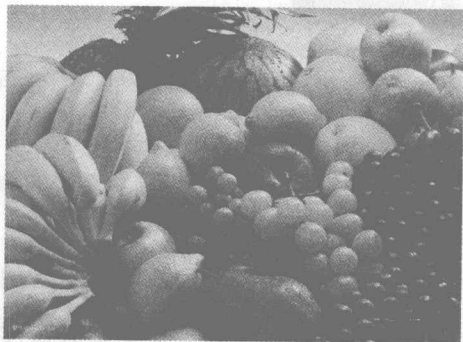
另外,在目前,保健品对于一般的消费者来说,仍然是一笔不小的开支,不是每个人都可以轻松承受的。比如,20元一盒的国产维

生素C片、200元左右一盒的进口维生素C咀嚼片,或许消费者“一分价钱一分货”的想法在购买保健品时起了主导作用,认为价格贵的就当成好的。但是对收入中等不上不下的大众消费者来说,从天然食物中摄取营养物质所需的成本比吃保健品不知道低了多少倍。

从这些方面来看,我们大家还是安然地吃大自然赠与我们的大众食物比较好,不但安全,没有副作用,而且价格便宜,物美价廉,何乐而不为呢?

安全,持久,简便,大众化

医学研究证明,与身体老化相关的疾病及基因的突变,都与自由基的损伤有关。因此保持身体有足够的抗氧化物质,及时清除自由基,是抗衰老的重要手段。拒绝衰老的两大要素就是蔬菜和水果。



蔬菜、水果在防治人类一些与自由基损伤相关的疾病以及抗衰老过程中起着十分重要的作用,世界各国的膳食指南都把摄取蔬菜、水果列为重要内容。美国2000年修订最新版膳食指南时,将“选择富含谷物、蔬菜、水果的膳食”这一条改为“每日选择多种蔬菜与水果”。

大量科学测试证明,蔬菜、水果不仅提供

人体所需的一些维生素、矿物质和纤维素等,而且还含有许多植物抗氧化物质,如一些蔬菜、水果含有丰富的多酚类物质,包括类黄酮、花色素类等,有些物质的抗氧化作用甚至强于人所熟知的抗氧化剂维生素C、维生素E和胡萝卜素。

西谚有云:“一日一苹果,医生远离我。”适当的食物确有防病、治病之功效,例如蛋白质、锌、维生素C和E,这些营养都有助于巩固我们的免疫系统。人的免疫系统十分脆弱,它不像心脏和循环系统那样坚强。皮肤的免疫系统包含一系列的复杂屏障,防范病毒的侵犯。举例说,皮肤、鼻孔和肺里的黏膜黏液是我们身体的第一道防线,抵抗细菌和病毒的侵袭。在精神上备受压力或营养不良时,我们的免疫系统会变弱,如维生素A不足,肺部黏膜功能减弱,能让细菌和病毒肆无忌惮地进犯身体。基本上,你的免疫系统越强,你抵抗传染的防护越坚强,如果你生病或受伤,你也会比免疫能力低的人快些复原。





每天在饮食上稍微用点儿心,就可以达到非常明显的效果,既简便易行又安全持久。现在各种各样的疾病增多,归根结底是生活方式和饮食结构不科学造成的。所以,保健的前提是在减少疾病的同时增强体质,一个人不可能一辈子吃各种保健品,但可以一辈子吃有益于身体健康的食品,少吃或者不吃不利于健康的食品。上世纪 50 年代,美国的“三杯奶运动”,解决了美国人普遍缺钙的问题;上世纪 60 年代,日本政府为学生提供午餐牛奶,日本青少年体质普遍改善,平均身高比上一代增长 11 厘米。牛奶就应该被列为中国人从小到大

每天都喝的饮品,可以让中国人的体质得到全面提升。一两元钱就可解决大问题,何乐而不为呢?

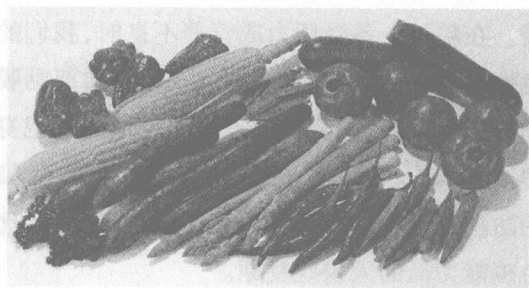
健康是自己的,生命是自己的,你自己不珍惜别人也无能为力。当然保持健康、珍惜生命也要有方法,也要有经济基础,平时花小钱保健康,就可以节省治病保命的巨大开支,更何况很多时候即使有钱也只能治得了病却救不了命。

还是那句话,最好的“保健品”是食物,最好的保健医是自己。合理安排每天的饮食,健康享受生活 and 生命,轻松快乐度过人生。

对健康至关重要的食物

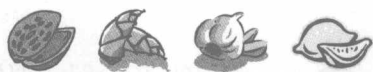
抗癌抗癌食品

十字花科蔬菜:包括西蓝花、卷心菜、椰菜花、芽甘蓝,都是抗癌的食物。很多研究显示,常吃上述蔬菜对预防胃癌、乳癌、肠癌有益。令人惊异的是,十字花科蔬菜里的治病物质既非维生素,又非矿物质,而是一系列被称为靛基质的复合物。但靛基质会在煮的时候失去,所以不要煮得时间太长。



甜瓜类蔬菜:南瓜、葫芦属甜瓜类,连同黄色和绿叶类蔬菜都含有丰富的乙型胡萝卜素,这是一种像维生素 E 那样的抗氧化剂,能减少几种癌症(子宫癌、肺癌、胃癌)的发病率。另外,吃含有乙型胡萝卜素的食物,亦可减少患白内障的危险。乙型胡萝卜素一被消化,便会转化成维生素 A,以维持一个健全的免疫系统。当你的身体缺乏维生素 A 时,免疫系统就会减弱,呼吸系统和眼睛会变得特别脆弱,难以对抗入侵的细菌,此时就算吞下大量维生素 A 量,也不能抵御疾病的侵袭。所以每日应该多吃含乙型胡萝卜素的蔬菜。

芥菜:芥菜含有芥菜酸、生物碱、氨基酸、



维生素和多种有机酸等成分。研究发现,常食芥菜对贲门癌、肝癌、食道癌、子宫颈癌、前列腺癌等具有预防和治疗作用,亦可作为癌症化疗、放疗之后的辅助治疗。

山药:亦称“淮山药”,富含淀粉、黏液汁、氨基酸、胆碱、尿囊素、维生素 B₂、维生素 C 和多种矿物质等成分。经常食用不仅增加营养补益,而且有良好的防癌抗癌作用。

菱角:研究发现去壳后的菱角肉中含有菱角甾烯、谷甾醇等抗癌物质成分,有防癌抗癌之特效,癌症患者术后康复期食之有辅助治疗作用。现在医学进一步研究证明,菱角含有 β -谷甾醇、菱角甾四烯及鞣质等药物成分,具有防癌抗癌功能,民间也有用菱角治疗食道癌、骨癌、子宫颈癌的单方。



蒜头和洋葱:蒜头和洋葱对某些疾病有疗效,在西方国家引起许多人的重视,一些研究者目前正在探索大蒜精在抗癌和加强免疫系统方面的功效。一般学者相信蒜头和洋葱含有的大蒜精,能阻止亚硝基胺形成,亚硝基胺留在胃里很有可能变成酿癌素。专家发现中国人和意大利人常吃蒜头和洋葱,患胃癌的概率减少一半多。还有,只要每日吃大量蒜头(八瓣大蒜),可降低血液里的胆固醇,有助于

避免血液凝结成块,对预防心脏病和中风有重要作用。此外,大蒜精能帮助人体对抗霉菌和细菌的感染。

麦芽、全麦面以及谷物、植物油和果仁:这些全都提供丰富的抗氧化剂维生素 E。维生素 E 保护细胞免受氧化破坏,对癌细胞有较强的抵抗能力。另外,维生素 E 能加速白血球的生长,进一步提高免疫力。

鱼:寒带冷水里的鱼,体内含有一种在严寒下仍保持液体状态的脂肪,我们吃下去能防止患心脏病和癌症。更有趣的发现是这些鱼体内的 Omega-3 脂酸对患有风湿性关节炎的人有好处,因为鱼油似乎能减轻风湿性关节炎这类疾病的症状。由于偏头疼部分成因也可能来自免疫反应,服用 Omega-3 脂酸可使病情减轻。

蚕蛹:含有极其丰富的营养物质,诸如蛋白质、钙、磷、铁及 19 种氨基酸等,有一定的抗癌作用。

鸡蛋:防癌灵丹。台湾医学教授研究表明,一般致癌毒素要在人体氧化分解,都需要维生素 B₂ 的参与,然而中国人体内维生素 B₂ 的摄取量普遍不高,使得肝癌患者比外国多得多。通过用老鼠试验在饲料中加入维生素 B₂ 则癌症不会发生。因为维生素 B₂ 在人体内能帮助抑制分解致癌物质黄曲霉素。

绿茶:绿茶含有阻止癌细胞生长、降血压和降胆固醇的成分。绿茶茶叶分解出来的特别复合物 ECGC,能有效抑制动物的癌细胞生长。日本东京的国家癌症研究中心研究日本的癌症死亡率时,发现饮茶多的静冈县居民患癌症概率较小。外国人饮的红茶中,ECGC 的





含量较少,故没有绿茶的防癌功效高。

紫菜:属海藻类,有一定的抗癌作用。日本妇女乳腺癌的发病率很低,据研究认为与日本人食用紫菜量居世界之首有关。碘的不足可引起乳腺异常改变,因而癌变的概率比常食紫菜的人要高出9倍。紫菜海藻类含有多种微量元素,碘的含量尤其丰富,且有机碘在人体内吸收和排泄都比较缓慢,对预防癌相当有效。海藻中含有的“褐藻酸”能有选择性地与体内镉、镉等致癌物质结合并排出体外。同时,海藻类含有的大量纤维素,能增加排便量,

促进体内某些致癌物的排泄,亦有助于防癌。

全脂牛奶:牛奶和乳制品中的蛋白质、钙质及乳酸菌等均有一定抗癌作用。最近几年的研究表明,牛奶脂肪成分中也有一些抗癌物质,包括结合亚油酸、鞘磷脂、丁酸等。结合亚油酸可抑制人类恶性黑色素瘤、乳腺肿瘤和肺癌等癌细胞的增殖,还可减少因化学物质所致的皮肤癌的发生率。丁酸是许多癌细胞的增殖抑制剂,其酯类在结肠的发酵可预防结肠癌,膳食中的丁酸酯可抑制乳腺癌。

降低胆固醇、防治心脑血管疾病的食物

苹果:因富含果胶、纤维素和维生素C,有非常好的降脂作用。如果每天吃两个苹果,坚持一个月,大多数人血液中的低密度脂蛋白胆固醇(对心血管有害)会降低,对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇水平则会升高。

胡萝卜:富含果胶酸钙,它与胆汁酸发生化学反应后从大便中排出。身体要产生胆汁酸势必会动用血液中的胆固醇,从而促使血液中胆固醇的水平降低。

玉米:含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等,具有降低血清胆固醇的作用。

牡蛎:富含锌及牛磺酸等,尤其是牛磺酸可促进胆固醇分解,有助于降低血脂水平。

杏仁:胆固醇水平正常或稍高的人,可以用杏仁取代其膳食中的低营养密度食品,达到

降低血液胆固醇并保持心脏健康的目的。

海带:含丰富的牛磺酸,可降低血压及胆汁中的胆固醇;含食物纤维褐藻酸,也可以抑制胆固醇的吸收,促进排泄。

大蒜:能减少肝脏合成胆固醇。每天只需吃3瓣大蒜,便可有效降低有害胆固醇的水平,使有益胆固醇升高,降低心脏病的发病率。

牛奶:含较多的钙质,能抑制体内胆固醇合成酶的活性,也可减少人体对胆固醇的吸收。

蜜橘:含有丰富的维生素C,多吃可以提高肝脏解毒能力,加速胆固醇转化,降低血脂。

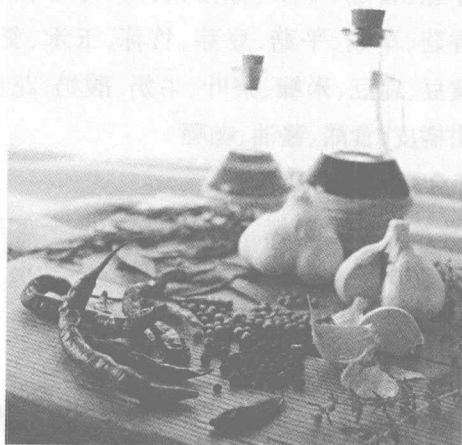
茶:含有咖啡因与茶多酚,有提神、强心、利尿、降脂之功能。经常饮茶,可以防止人体内胆固醇的升高。

抗衰老的食品

食物中的抗氧化活性是抗衰老的主要成分,天津环境医学研究所有关人员对国内常见



的66种蔬菜、水果的抗氧化活性进行了测定比较,并按其含量进行排名。



● 抗衰老的蔬菜排行

藕 4.57、姜 2.24、油菜 1.55、豇豆 1.43、芋头 1.03、大蒜 0.87、菠菜 0.84、甜椒 0.82、

豆角 0.75、西蓝花 0.71、青毛豆 0.71、大葱 0.69、白萝卜 0.60、香菜 0.59、胡萝卜 0.55、卷心菜 0.49、土豆 0.46、韭菜 0.44、洋葱 0.41、西红柿 0.40、茄子 0.39、黄瓜 0.36、菜花 0.31、大白菜 0.30、豌豆 0.30、蘑菇 0.28、冬瓜 0.27、丝瓜 0.24、蒜薹 0.20、莴苣 0.19、绿豆芽 0.14、韭黄 0.12、南瓜 0.12、芹菜 0.12、山药 0.08、生菜 0.06。

● 抗衰老的水果排行

山楂 13.42、冬枣 6.98、番石榴 6.07、猕猴桃 4.38、桑葚 4.11、草莓 3.29、玛瑙石榴 3.10、芦柑 2.29、无子青皮橘子 2.19、橙子 1.89、柠檬 1.43、樱桃 0.99、龙眼 0.94、菠萝果 0.87、红蕉苹果 0.80、菠萝 0.80、香蕉 0.73、李子 0.71、荔枝 0.59、金橘 0.50、玫瑰葡萄 0.49、柚子 0.39、芒果 0.38、久保桃 0.38、杏子 0.34、哈密瓜 0.24、水晶梨 0.22、白兰瓜 0.19、西瓜 0.16、柿子 0.14。

日常食品保健功效

● 增强记忆力、活跃脑细胞、预防老年痴呆

羊肉、羊骨、羊髓、牛髓、猪脑、猪心、猪肝、猪腰、鸽肉、狗肉、鲑鱼、干贝、苹果、龙眼肉、橄榄、桂圆、菜花、百合、黄花菜、生菜、燕麦、糯米、玉米、葵花子、松子、栗子、核桃、莲子、大枣、花茶、牛奶、蜂蜜、花粉、黑芝麻、豆腐、豆浆、咖喱、海带、银耳、黑木耳

● 清肺、通便、除热、排毒健身

海带、黑木耳、绿豆、胡萝卜、大蒜、南瓜、菜花、菠菜、苦瓜、芹菜

● 促进睡眠、调节精神

猪心、黄花鱼、包菜、生菜、茼蒿、莴笋、小麦、小米、葵花子、莲子、酸枣、咖啡

● 清目醒脑、增强视力

鲑鱼、蚌肉、杏子、菱角、榛子、茶叶

防治头晕耳鸣

猪脑、猪血、猪肾、鸽肉、带鱼、黄花鱼、芒果、芹菜、当归

● 减肥瘦身

西瓜、香蕉、猕猴桃、番茄、芹菜、菠菜、花生

● 强身健体、病后康复保健

鹅肉、鲍鱼、鲢鱼、乌鱼、鳖肉、鲫鱼、带鱼、青鱼、草鱼、黄花鱼、章鱼、桃子、大枣、樱桃、草莓、葡萄、桂圆、菜花、土豆、百合、草菇、平菇、豆腐、鸡蛋、小麦、燕麦、糯米、高粱、小米、玉

概述

