

家庭保健 · 一万个为什么

LA TING BAO JIAN YI WAN GE WEI SHEN MO

健 · 一 万 个 为 什 么
保
庭
家



家
庭
保
健



一 万 个 为 什 么
健 ·

家庭

饮食进补

華齡出版社



家庭保健一万个为什么

家庭饮食进补

康健 编著

华龄出版社

北 京

责任编辑:高 燕

装帧设计:李方奎

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食进补/康健编著. —北京:华龄出版社, 2001. 1
(家庭保健一万个为什么丛书)

ISBN 7-80082-932-4

I. 家... II. 康... III. 家庭保健—食物疗法—问答
IV. R247.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 84223 号

书 名:家庭保健一万个为什么——家庭饮食进补

作 者:康 健 编著

出版发行:华龄出版社(北京西城区西什库
大街甲 10 号,邮编:100034)

印 刷:中国农业出版社印刷厂

版 次:2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月

第 1 次印刷

开 本:850 × 1168 1/32 印张:9.5

字 数:151 千字 印数:1 - 5000

定 价:13.80 元



目 录

家庭饮食疗法

- 为什么心脏病病人不宜多食菜籽油?(1)
- 为什么喝凉开水有利于健康和长寿?(1)
- 为什么荞麦能降血压?(2)
- 为什么玉米能抗癌?(3)
- 为什么燕麦能预防心血管疾病?(4)
- 为什么红小豆有补益作用?(5)
- 为什么绿豆是“济世良谷”?(6)
- 为什么红薯能减肥?(7)
- 为什么芝麻能抗衰老?(7)
- 为什么核桃能健脑、降胆固醇?(8)
- 为什么说花生是养生保健的长生果?(10)
- 为什么说大豆是最物美价廉的食物?(11)
- 为什么粳米能治疗脾胃病?(13)
- 为什么药补不如食补?(13)
- 为什么多吃粟米有利于疾病恢复?(14)
- 为什么夏季要喝扁豆汤?(15)
- 为什么刀豆能用于治疗呃逆?(15)
- 为什么产妇宜喝豌豆汤?(16)
- 为什么慧米能抗肿瘤?(17)
- 为什么说莲子是补品中的佳品?(18)



- 为什么盛夏应吃点“苦”?(19)
- 为什么霉变的花生不能食用?(20)
- 为什么芝麻适宜老人和婴幼儿多吃?(21)
- 为什么黑木耳能作为补品服用?(22)
- 为什么老人体弱者最适合银耳进补?(22)
- 为什么不宜食用鲜黄花菜?(23)
- 为什么芡实能代粮而食?(24)
- 为什么百合可用于肺病治疗?(24)
- 为什么说山药是补益佳品?(25)
- 为什么胡萝卜被视为菜中上品?(26)
- 为什么说大蒜为强身祛病的佳品?(27)
- 为什么香菇被誉为防老长寿的“妙药”?(28)
- 为什么茄子能预防冠心病?(28)
- 为什么韭菜被称为“起阳草”?(29)
- 为什么吃洋葱能够降低血压?(30)
- 为什么番茄可以健身美容?(31)
- 为什么甘蓝既可医治胃溃疡又可抗癌?(32)
- 为什么油菜能治疗丹毒疮肿?(33)
- 为什么西红柿被称为菜中之果?(33)
- 为什么白萝卜被称之为土人参?(35)
- 为什么黄瓜会有奇特的美容作用?(36)
- 为什么说萝卜和番茄可以当水果?(37)
- 为什么空心菜心可治疗糖尿病?(38)
- 为什么说枣是补气健身之佳品?(39)
- 为什么说橘子全身都是宝?(40)
- 为什么说山楂是消食降压的佳果良药?(41)



- 为什么说苹果能预防冠心病和癌肿?(42)
- 为什么说葡萄是健脑延年的佳果?(43)
- 为什么称马铃薯是“植物之王”?(43)
- 为什么说菠菜是人体有利也有弊?(45)
- 为什么芹菜能防治高血压?(46)
- 为什么荸荠能防治癌症?(47)
- 为什么常食莲藕有利于胃下垂的恢复?(48)
- 为什么说荠菜是野菜中的珍品?(49)
- 为什么马齿苋利尿、止血?(50)
- 为什么茯苓适宜水肿患者食用?(51)
- 为什么腮腺炎患者应多食石花菜?(52)
- 为什么紫菜能防治甲状腺肿大?(53)
- 为什么黄瓜可以利尿解毒?(54)
- 为什么发热病人宜吃地瓜?(55)
- 为什么柚子可疗气喘?(55)
- 为什么橙子适合病后恢复期患者食用?(56)
- 为什么橄榄善治咽喉肿痛?(56)
- 为什么说枸杞子能延缓衰老?(57)
- 为什么菱角适合癌症患者食用?(58)
- 为什么嗑葵花籽能够美容?(59)
- 为什么老人和产妇都宜食用松子?(60)
- 为什么辣椒不宜多食?(61)
- 为什么丝瓜适且发热病人食用?(61)
- 为什么冬瓜能解暑热?(62)
- 为什么说南瓜能够治疗高血压,糖尿病?(63)
- 为什么苦瓜是糖尿病病人的理想食品?(64)



- 为什么呃逆病人要吃点白糖?(65)
- 为什么妇女产后要服用红糖?(66)
- 为什么冰糖对咳嗽、咽炎有好处?(67)
- 为什么蜂蜜可以辅助治疗高血压?(67)
- 为什么茶叶被誉为“东方饮料的皇帝”?(68)
- 为什么要科学饮茶?(69)
- 为什么称龙眼为“果中神品”?(70)
- 为什么说香蕉为“快乐食品”?(71)
- 为什么多吃盐不好?(72)
- 为什么说醋是营养强化剂?(73)
- 为什么说生姜用途甚广?(75)
- 为什么摄入过多的糖对人体有害?(76)
- 为什么大葱有杀菌作用?(77)
- 为什么花椒能温胃止呕?(78)
- 为什么阴虚体质的人忌用胡椒?(79)
- 为什么丁香能健胃消食?(80)
- 为什么茴香可治胃病?(81)
- 为什么海鱼可预防冠心病?(82)
- 为什么说鸡蛋的营养最全面?(83)
- 为什么牛奶是全世界公认的营养佳品?(84)
- 为什么说酸奶是长寿食品?(85)
- 为什么称海藻是碱性食物之冠?(87)
- 为什么香菇能抗癌?(88)
- 为什么山珍海味并不一定有特殊营养价值?(89)
- 为什么猪肉善治阴伤体燥?(89)
- 为什么猪肉皮是一种高蛋白资源?(90)



- 为什么说牛肉是食疗佳品?(91)
- 为什么说羊肉是冬令滋补佳品?(92)
- 为什么说鸡肉是“济世食药”?(93)
- 为什么说兔肉是保健肉?(94)
- 为什么说狗肉能治阳痿?(95)
- 为什么鸡肉能治支气管炎?(96)
- 为什么乌骨鸡适合妇女进补?(96)
- 为什么鸭有进补作用?(97)
- 为什么多吃鹅有益处?(98)
- 为什么体质虚弱的人宜食鸽肉?(99)
- 为什么鹤鹑称为“动物人参”?(100)
- 为什么麻雀肉有进补作用?(100)
- 为什么田鸡肉适合水肿患者食用?(101)
- 为什么鹿肉可以壮阳?(102)
- 为什么蛇肉能治病?(103)
- 为什么鲤鱼可用于肾炎水肿的食疗?(104)
- 为什么鲤鱼可用作开胃健脾的食疗?(105)
- 为什么体弱妇女宜食乌鱼?(106)
- 为什么青鱼有益气养胃的功效?(106)
- 为什么乌贼有补益作用?(107)
- 为什么鳝鱼有调节血糖的作用?(107)
- 为什么体质虚弱的人宜食泥鳅?(108)
- 为什么河蚌肉有很好的补益作用?(109)
- 为什么有的病人不宜吃螃蟹?(109)
- 为什么体质差的人食海参好?(110)
- 为什么说甲鱼全身都是宝?(111)



- 为什么田螺能治腹胀?(112)
- 为什么带鱼能滋阴补虚?(113)
- 为什么牡蛎能补钙?(113)
- 为什么海虾能够补肾?(114)
- 为什么海蜇能治哮喘?(115)
- 为什么胡桃可治神经衰弱症?(116)
- 为什么说白菊是夏季降暑的佳品?(116)
- 为什么吃猕猴桃可以美容?(117)
- 为什么樱桃可疗虚症?(118)
- 为什么李子能治肝病?(119)
- 为什么食杏子会利通小便?(119)
- 为什么柿子有很好的保健作用?(120)
- 为什么荔枝能够开胃益脾?(121)
- 为什么桂圆的滋补力比荔枝强?(122)
- 为什么椰子能治水肿?(123)
- 为什么甘蔗有润肺功效?(124)
- 为什么荸荠可以清热?(125)
- 为什么梅子能治咳嗽?(125)
- 为什么葡萄能治神经衰弱?(126)
- 为什么孩子多吃苹果聪明?(127)
- 为什么食用蒸梨可治咳嗽?(128)
- 为什么西瓜能够消暑?(129)
- 为什么罗汉果可使您声噪宏亮?(129)
- 为什么石榴皮能治病疾?(130)
- 为什么桑葚营养丰富?(130)
- 为什么无花果可治脱肛?(131)



- 为什么莲子可滋补元气?(132)
- 为什么老年人宜食栗子?(133)
- 为什么老年人更宜食用香蕉?(134)
- 为什么芝麻可治便秘?(135)
- 为什么芡实可治遗精?(135)
- 为什么龙眼能治失眠?(136)
- 为什么脾胃虚寒的人慎食柑子?(137)
- 为什么榛子是能增补体力?(137)
- 为什么银杏能治疗肺虚?(138)
- 为什么食花生能催乳?(139)

家庭进补

- 什么叫进补?(140)
- 为什么说进补一定要看对象?(140)
- 为什么进补对人身身体有好处?(141)
- 为什么进补要重视脾胃?(141)
- 为什么四季都可以进补?(142)
- 为什么进补不当会产生危害?(143)
- 为什么进补要根据自己的身体情况而选择?(144)
- 为什么进补要注意“忌讳”?(145)
- 为什么进补时需要忌口?(146)
- 为什么进补后容易倒胃口? 应怎么办?(147)
- 为什么进补后容易出汗?(148)
- 为什么进补后容易发胖? 应怎么办?(149)



- 为什么进补时会突然生病?(150)
- 为什么煎补药时要选用砂锅?(150)
- 怎样掌握服补药的剂量?(151)
- 如何服用补药?(151)
- 为什么补药变质后不能再服用?(152)
- 为什么补品要科学制作?(153)
- 哪些食品适宜于食补?(154)
- 为什么要进行食补?(154)
- 为什么根据年龄的不同要选择食补?(155)
- 什么是养心的功法?(156)
- 什么是养肝的功法?(157)
- 什么是养肺的功法?(158)
- 什么是养肾的功法?(159)
- 什么是养阴的功法?(160)
- 怎样掌握人参的用法与用量?(160)
- 人参有哪些进补应用?(161)
- 为什么进补人参必须严格掌握适应症?(162)
- 为什么夏天可以进补人参?(162)
- 为什么西洋参与人参的进补作用不同?(163)
- 为什么党参、黄芪的补气作用不同?(164)
- 为什么茯苓可滋补强身?(165)
- 为什么胎盘有很好的进补作用?(165)
- 为什么鹿茸并非人人都可以服用?(166)
- 为什么说冬虫夏草是进补佳品?(167)
- 为什么蛤蚧有很好的止咳效果?(168)
- 为什么海马是阳虚者的进补佳品?(168)
- 为什么蛤土蟆油是滋补之佳品?(169)



- 为什么说蚕蛹是进补佳品?(170)
- 如何服用鞭类补品?(170)
- 为什么狗鞭和牛鞭是补肾壮阳佳品?(171)
- 怎样鉴别虎鞭?(172)
- 为什么杜仲能治疗腰痛?(172)
- 为什么灵芝被称为“仙丹灵药”?(173)
- 为什么珍珠有美容作用?(174)
- 为什么南、北沙参都可润肺益胃?(174)
- 为什么脾胃虚弱者要慎用龟版?(175)
- 鳖甲有什么进补作用?(176)
- 为什么阿胶有滋补强壮作用?(177)
- 为什么当归又称“妇科圣药”?(177)
- 为什么何首乌有乌发作用?(178)
- 哪些人适于枸杞进补?(179)
- 为什么百合是补肺之物?(180)
- 为什么人工培育的银耳仍有补益作用?(180)
- 为什么燕窝适用于肺结核咯血者服用?(181)
- 为什么蜂蜜有进补作用?(182)
- 为什么地黄有进补作用?(182)
- 为什么石斛有益胃生津作用?(183)
- 为什么说玉竹有预防心血管疾病的功效?(184)
- 为什么肉苁蓉适合于阳虚之人进补?(185)
- 为什么麦冬有预防“上火”之作用?(186)
- 为什么头痛眩晕者要多吃天麻?(187)
- 为什么柏子仁能抗衰老?(188)
- 为什么泽泻被称为“广谱降血脂药”?(189)
- 为什么绞股蓝有保健作用?(189)



- 为什么川贝母有止咳作用?(190)
- 为什么说五谷杂粮也有进补作用?(190)
- 为什么小米有健胃补肾作用?(191)
- 为什么荞麦和燕麦的进补作用有区别?(192)
- 为什么玉米须能治肾病?(193)
- 为什么绿豆是夏日进补之宝?(193)
- 为什么腹泻患者适宜进补扁豆?(194)
- 为什么价廉的空心菜也有进补作用?(195)
- 为什么说胡萝卜对人体有很多补益作用?(195)
- 为什么番茄有进补作用?(196)
- 为什么南瓜有进补作用?(197)
- 为什么夏季吃冬瓜好处多?(198)
- 为什么韭菜具有杀菌作用?(199)
- 为什么春季进补人参最好?(199)
- 为什么春季宜养肝?(201)
- 为什么夏天进补能防治冬天的咳喘?(202)
- 秋燥季节怎样进补?(203)
- 为什么秋天要养肺?(203)
- 为什么进补要遵循“秋冬养阴”的原则?(204)
- 为什么人们喜欢“冬令进补”?(205)
- 为什么冬季进补要“润燥”?(206)
- 为什么冬季进补要养肾?(207)
- 怎样避免冬季进补后肥胖?(207)
- “老年慢性支气管炎”患者在冬季如何进补?(208)
- 冠心病患者冬天如何进补?(209)
- 糖尿病患者冬令如何进补?(210)
- 为什么补阴可治疗“盗汗”?(210)

- 如何对头痛患者进行饮食调理?(211)
- 如何对声音嘶哑患者进行饮食调理?(212)
- 怎样进补咽喉疼痛患者?(213)
- 为什么黄疸患者可用食补治疗?(214)
- 如何进补肺结核患者?(215)
- 如何进补高脂血症患者?(216)
- 如何进补动脉硬化患者?(217)
- 如何进补心肌梗塞患者?(218)
- 如何进补风湿性心脏病患者?(219)
- 如何进补慢性胃炎患者?(220)
- 如何进补慢性萎缩性胃炎患者?(221)
- 如何进补胃下垂患者?(221)
- 如何进补溃疡病患者?(222)
- 如何进补上消化道出血患者?(223)
- 如何进补溃疡性结肠炎患者?(224)
- 如何进补胆囊炎患者?(225)
- 如何进补胆石症患者?(226)
- 如何进补急性肝炎患者?(227)
- 如何进补慢性肝炎患者?(228)
- 如何进补肝硬化患者?(229)
- 如何进补肝硬化腹水患者?(230)
- 如何进补慢性肾炎患者?(231)
- 如何进补慢性肾功能不全患者?(232)
- 如何进补无高热尿路感染患者?(233)
- 如何进补缺铁性贫血患者?(233)
- 如何进补小儿夜啼?(234)
- 如何进补佝偻病患儿?(235)



- 如何进补小儿癫痫?(236)
- 如何进补青少年白发?(237)
- 如何进补中年人?(238)
- 如何进补中年体弱?(239)
- 为什么进补能预防中年早秃?(240)
- 进补药膳可治哪些中年早秃?(241)
- 如何进补体力劳动者?(242)
- 如何进补脑力劳动者?(243)
- 如何进补老人便秘?(244)
- 如何进补老年人头晕眼花?(245)
- 如何进补老年人睡眠不佳?(246)
- 如何进补老年浮肿?(247)
- 如何进补老年人肾虚腰痛?(247)
- 如何进补老年性耳聋?(248)
- 如何进补老年性白内障?(249)
- 如何进补老年性瘙痒症?(250)
- 如何进补老年性痴呆?(251)
- 如何进补脑动脉硬化患者?(251)
- 为什么妇女也可进补壮阳药?(252)
- 为什么月经周期不准可用进补调治?(253)
- 月经量少怎样进补?(254)
- 月经量多怎样进补调治?(255)
- 孕妇怎样选择进补?(256)
- 胎动不安怎样进补?(257)
- 如何进补调理习惯性流产患者?(258)
- 如何调补妊娠水肿?(259)
- 妇女产后如何进补?(260)



- 产后出血如何进补?(261)
- 为什么产后腹痛多吃羊肉好?(262)
- 哪些进补方法可催乳?(262)
- 妇女白带量多怎样进补?(264)
- 遗精怎样进补?(264)
- 血精患者有哪些进补宜忌?(265)
- 如何进补精液异常患者?(266)
- 如何进补早泄患者?(267)
- 如何进补阳痿患者?(268)
- 为什么阳痿不育患者应多吃禽类?(269)
- 如何进补男子不育症患者?(269)
- 如何进补痔疮患者?(270)
- 如何进补脱肛患者?(271)
- 如何进补脱发患者?(272)
- 如何进补青光眼患者?(273)
- 如何进补视神经萎缩患者?(274)
- 如何进补夜盲症患者?(275)
- 如何进补慢性鼻炎患者?(276)
- 如何进补牙周病患者?(277)
- 如何进补肺癌患者?(277)
- 如何进补胃癌患者?(279)
- 如何进补食道癌患者?(280)
- 大肠肿瘤患者怎样选择饮食?(281)
- 肝癌患者有哪些进补简方?(282)
- 哪些食物适宜于白血病患者?(283)
- 如何进补手术后患者?(284)



家庭饮食疗法

● 为什么心脏病病人不宜多食菜籽油？

现代医学研究表明，菜籽油中含有 40% 的芥酸，而芥酸是一种长链脂肪酸，对心脏病人的心血系统功能有很大危害。

若心脏病病人长期食用菜籽油，血液中每日吸收少许被酶消化了的芥酸后，就会使本来不正常的心血管功能超负荷，更容易诱发“血管壁增厚”及“心肌脂肪沉积”等病变，直接危害心脏病人的身体健康。为此，联合国粮农组织和世界卫生组织已对菜籽油中的芥酸含量作出限量规定，规定菜籽油中芥酸的含量一律不得超过 5%。所以各类心脏病病人，特别是冠心病、高血压、冠状动脉供血不足或心绞痛患者，应尽量少吃菜籽油。

● 为什么喝凉开水有利于健康和长寿？

人们一般认为，喝水是为了解渴，口不渴就不用喝水。这种观念是极其错误的。其实，每天喝足量的水对人体健康大有裨益。美国医学博士西蒙·巴尔克研究认为“水可以作为强体剂、镇静剂、泻剂、发汗