

養生大系

家庭实用百科全书

我们生活中食用的蔬菜、水果、谷类、鱼类等均能强健我们的身体，抵御疾病的侵害，预防和治疗大小病痛。此外，很多食物还具有促进发育、抗衰老、降低胆固醇等神奇功效。如善加利用，我们的生命必然活力满满。

营养治病

科学治病
健康营养

李春深◎编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

营养治病

李春深 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养治病 / 李春深编著 .—天津: 天津科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978 - 7 - 5576 - 2656 - 3

I. ①营… II. ①李… III. ①食物疗法 IV.

① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093586 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 王 莹

天 津 出 版 传 媒 集 团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前言

中华食疗文化源远流长，食疗是一种古老而又实用的养生方法。古代人通过食疗调理身体，现代人通过食疗减肥、护肤、护发。食疗是一种绿色环保的健体之道。

中医自古以来就有“药食同源”的说法，认为许多食物即药物，药物和食物之间无绝对的分界线。《黄帝内经》倡导“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，认为食物能强身健体、祛病防病。古代医学家将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”“五味”。中药多属天然药物，包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物。因此，中药和食物的来源是相同的。有些东西，只能用来治病，就称为药物，有些东西只能做饮食之用，就称为食物。但其中的大部分东西，既有治病的作用，又能当作饮食之用，叫作药食两用。由于它们都有治病功能，所以药物和食物的界限不是十分清楚。比如橘子、粳米、赤小豆、龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等，它们既属于中药，有良好的治病疗效，又是大家经常吃的富有营养的可口食品。

不过，虽然药物和食物都能治疗疾病，但是，俗话说得好，“是药三分毒”，任何一种药物，都或多或少有副作用，说明治疗疾病的同时，又对身体有不同程度的伤害。而我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的属性和作用或多或少对身体平衡和生理功能产生有利或不利的影 响，日积月累，从量变到质变，这种影响作用就变得非常明显。从这个意义上讲，食物并不亚于中药的作用。因此只有正确合理地调配饮食，坚持下去，才能起到防病治病且无毒副作用的效果。

从现代医学的角度看，食物是人类治病最好的药品，食疗就是用食物代替药物而使疾病得到治疗、使细胞恢复功能、使人体恢复健康。高级均衡营养素能增强细胞营养代谢功能，使细胞获得强大的能量；同时能启动细胞健康免疫基因，使细胞免疫活性、免疫细胞的数量成倍增加；能使免疫细胞有能力释放大量的特异性免疫球蛋白，从而直接杀死侵入细胞的细

菌病毒，直接中和或清除被细胞吸收的物质；强壮的免疫细胞可直接吞噬病死的细胞和废弃的代谢物，帮助功能低下的细胞恢复功能，以达到治疗疾病的目的。有医药之父之称的希波克拉底说过：药物治疗不如食物治疗，食物是人类治病的最好药品。他相信人体天生的自然免疫力是疾病真正的终结者。

为了帮助读者了解食物，认识食物中营养与健康的关系，更好地利用食物来保持身体健康、预防和治疗各种疾病，本书编者综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，编写了这本《营养治病》。本书作为一本食疗方面的图书，集简单易懂和富于实用性的优点于一体，几乎将目前所有的食物囊括其中，从传统和现代养生学的角度，对所收录的多种食材、饮品的食疗功效进行科学全面的介绍。丰富的内容、简单的文字论述及系统化的编排体例，帮助读者从中了解健康的饮食之道，并学以致用，在日常的饮食中达到调理身心的效果。可以说，本书不仅是一本居家必备的食疗养生百科全书，更是一本健康营养美食大全。

本书针对人们生活中经常遇到的问题，提供最适合的饮食调养原则、多种食物的营养及食用法，用通俗易懂的方式在更大范围内推广合理营养、平衡膳食的科学理念。让看似平凡无奇的食材，在合适的时机、正确的烹调下，化作身体的保养品，让身体更健康！唯有吃对食物，才会得到真正的健康。

目 录

第一篇 用知识指导生活

第 1 章 被严重误读的营养学	3
营养学与“药食同源”	3
营养学的基础	5
健康危机始于营养断层	11
吃得不健康，你就不健康	13
第 2 章 亚健康，疾病的早期阶段	16
被严重误解的“亚健康”	16
亚健康的本质是消耗储备的过程	17
5% 的人健康，20% 的人有病，75% 的人处于亚健康状态	19
预防是更好的治疗	20
第 3 章 身体的修复能力和自愈能力	22
人体的基础知识（人体结构、系统组成、工作原理）	22
被严重低估的人体修复功能（全书重要铺垫）	25
你多长时间“检修”一次（及时体检治疗）	27
搞错了，身体需要原料（营养素）	29

第二篇 做自己的营养医生

第 4 章 找到疾病的真正根源	33
小心，疾病是吃出来的	33

慢性病都是生活方式病·····	35
“隐性饥饿”成为健康新隐患·····	37
“富贵病”不是营养惹的祸·····	40
失眠是因为营养素缺乏·····	43
痛风发作不是吃了高嘌呤的食物·····	47

第5章 营养素就是用来治病的 ·····51

优化的营养是未来的药物·····	51
肥胖、高血脂是肝脂肪代谢障碍造成的·····	54
营养素充足后，高血压自然治愈·····	61
让身体合成足够的酶和辅酶，低血糖轻松治愈·····	64
营养素可以治愈糖尿病·····	66
提高机体免疫力抗病毒·····	69
更年期综合征——营养素缺乏综合征·····	72
食物是摆脱抑郁症最好的药物·····	75
长骨刺的根本原因是缺钙·····	80
癌是营养极度缺乏的产物·····	84

第6章 让食物更有营养的窍门 ·····90

看清食物营养的是是非非·····	90
做个精明的食品选购者·····	101
别让营养从厨房溜掉（丢掉不该丢的）·····	108
如何烹调能保存食物的最大营养价值·····	110
妙手制作营养美食·····	115

第7章 寻找美味与营养的均衡点····· 119

营养素协同作用效果更好·····	119
团队合作强过单兵作战·····	119
常吃的食品中，哪些不利于健康·····	121
一日三“掺”：补充现代人真正缺乏的营养·····	126
错误的食物搭配有害健康·····	128

食物巧搭配，营养能翻倍·····	130
以植物为基础的健康饮食·····	134
富有营养的日常饮食·····	136

第三篇 最佳营养受益无穷

第8章 你的个人营养方案·····	141
“从头查到脚”，自查营养缺乏·····	141
帮你挑选膳食营养补充剂·····	142
魅力男人的营养之道·····	148
美丽女人的营养宝库·····	151
老年人：托起生命的太阳，健康到永远·····	154
婴儿：母乳喂养，食品辅助（从营养素角度讲）·····	157
幼儿：每日饮奶，不偏食不挑食·····	160
学龄儿童：吃好早餐，少吃零食·····	162
青春期：均衡营养，保护大脑·····	164
解决孩子的注意力和学习问题·····	168

第9章 孕产妇的营养·····	173
孕育健康宝宝，提前使用营养素·····	173
孕妈妈的营养方案·····	176
胎宝宝喜欢妈妈这样吃·····	179
产后的营养调理方案·····	181
剖宫产妇的营养调理方案·····	183

第四篇 健康长寿，饮食中来

第10章 给脏腑最佳营养 ——养好脏腑，百病不侵·····	189
《黄帝内经》中神秘的“五”（五谷、五色、五味、五性、五行、五季）·····	189

心：指挥中心——养心食谱·····	196
肝：交通指挥灯——护肝食谱·····	200
脾：双手——健脾食谱·····	202
肺：码头——润肺食谱·····	204
肾：水井——强肾食谱·····	208
皮肤健康——吃出你的美丽·····	211
远离伤“心”损“脑”食品·····	214

第 11 章 “长寿”之术：给身体充足的原料 ····· 217

是什么加速了我们的衰老·····	217
长寿的人都在吃什么（世界三大长寿胜地）·····	219
想长寿很简单，给身体充足的原料·····	224
长寿不可能一蹴而就·····	227
日啖白果七八颗，何愁今生不长寿·····	231
晨吃三片姜，赛过人参汤·····	232
小小花生是名副其实的“长生果”·····	234
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您·····	236
经常吃草莓，健体寿累积·····	237
预防老年人疾病，黑木耳显身手·····	239
艾草——长寿之乡如皋的救命神草·····	240
“海藻”海中长，多吃寿命长·····	241
老年人长寿的密码藏在食物里·····	243
常喝茶，乐活到“茶寿”·····	244
科学喝奶，老而不衰·····	246
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来·····	248
常吃荞麦饼，健康到老不是梦·····	249
简单糝儿粥，多喝就能延年益寿·····	250
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜·····	251
荤素搭配，长命百岁不是梦·····	252
老年人饮食当“薄味静调”·····	253
“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶·····	254

老人饮食遵照“3 + 3”原则	256
多亲近远亲食物，你会百病不生	256
如皋老人个个都是营养搭配专家	258
多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强	259
老年人平补最能延缓衰老、祛病延年	260
老筋长，寿命长——练筋才能更长寿	261
腰酸背痛腿抽筋，只因寒邪伤人	262
骨气即正气，养好骨气享天年	264
素食养骨，从里到外滋养骨骼	266
软化血管就是跟生命盟约	267
蔬果净血方——排出体内废物及毒素的不二选择	269
老年人血稠，四点须注意	270
脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿	271
鹅养五脏，一年四季不咳嗽	272
粗制的粮食是心脏的“守护神”	273
要滋养元气，先调摄胃气	274
长寿饮食实用指南（综合长寿之乡，给出切实的建议）	275
 第 12 章 好的饮食习惯才能吃出健康	280
暴饮暴食害处多	280
若要身体壮，饭菜嚼成浆	281
好的早餐是健康的第一步	283
午餐吃饱更要吃好	284
注意工作餐的“五不主义”	285
精心配备自己的晚餐	286
为了身体健康，还是少吃零食为妙	287
饭菜剩吃有讲究	289
新鲜不代表健康，生吃活食易伤身	290
管住自己的嘴	292
合理膳食的“三二一”原则	293
食物本无好坏之分，关键就看你怎么吃	295

重口味不可取·····	297
过量吃冷饮危害大·····	298
调整猪肉与鱼类摄入比例·····	300
多吃奶制品·····	300
腌制食物不可过多食用·····	301
吃糖过多危害大·····	302

第五篇 食物是最好的医药

第 13 章 最能清热的十四种营养食物 ·····	307
小米——粥为“代参汤”，饭为“黄金粉”·····	307
绿豆——济世长谷·····	310
黄豆（豆腐）——治病的“植物肉”·····	315
黑芝麻——抗衰老的营养源·····	319
冬瓜——食疗减肥佳品·····	324
芹菜——延年益寿菜·····	329
苦瓜——蔬菜中的药王·····	333
西红柿——维生素仓库·····	337
萝卜——大众人参·····	340
牛蒡——蔬菜小霸王·····	345
芦荟——家庭保健神·····	349
银耳——长生不老药·····	353
香蕉——水果中的“脑黄金”·····	357
猕猴桃——水果金矿·····	361

第 14 章 最能补气的八种营养食物 ·····	366
栗子——山中药，树上饭·····	366
红薯——抗癌冠军菜·····	370
山药——白人参·····	373
香菇——植物皇后·····	377

红枣——天然维生素丸·····	381
牛肉——肉中骄子·····	385
蜂蜜——甜蜜的良药·····	390
人参——百草之王·····	395

第 15 章 最能补血的六种营养食物 ····· 400

花生——长生果·····	400
胡萝卜——人体的保护神·····	403
葡萄——水果皇后·····	408
乌贼——海洋中的万宝囊·····	412
猪血——养血之玉·····	416
当归——血家圣药·····	421

第 16 章 最能理气的营养食物 ····· 425

荞麦——净肠草·····	425
豌豆——养生豆·····	429
甘蓝——紫色良蔬·····	432

第一篇



用知识指导生活

第1章 被严重误读的营养学

► 营养学与“药食同源”

我们研究养生，追求长寿，希望身体健康，百病不侵，所以我们信奉营养学，给自己的生活起居做好了规定。比如，早餐是否吃鸡蛋？吃煎蛋还是煮蛋？吃几个鸡蛋？中午是不是要喝茶？喝什么样的茶？是浓还是淡？诸如此类的情况，在很多人的养生追求中，不胜枚举。我们都期望以此规定，使自己免受疾病的纠缠。可当疾病来临，我们又惶恐不安地转向医学科技寻求帮助，期望高科技能赶走病魔，重拾健康。但事实却非常残酷，无论如今的科技如何发达，死在医院里的人却与日俱增。那些整日与疾病和科技打交道的医生本身，也逃不过疾病的打击。心血管疾病的专家死于心肌梗死，肝病专家倒在脂肪肝下，精神科的医生整夜失眠，依靠安眠药才能入睡。

为什么会有这么讽刺的情况出现？

答案是，我们的营养学完全偏离了原本的正确思路，走进了迷信高科技的歧途。我们以为，人类凭借高科技可以上天入地，无所不能，登月探海，无往不利。然而，从历史的角度看，科技进步至今为止才不过几百年时间。而营养和养生，却在人类出现的时候就开始积累经验了。

如果我们还停留在哪种食物要多吃，哪种食物要少吃，哪种能吃，哪种不能吃，哪些有营养，哪些没营养的阶段，营养学还是裹足不前。因为归根结底，我们忽略了老祖宗留下来的智慧——“药食同源”。

深入理解这个理论，我们需要知道它的来源。《淮南子·修务训》称：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”可见，神农时代药与食不分，无毒者可就，有毒者当避。

随着经验的积累，药食才开始分化。在使用火后，人们开始吃熟食，

烹调加工技术才逐渐发展起来。在食与药开始分化的同时，食疗与药疗也逐渐被区分开来。

中医学自古就有“药食同源”理论。这一理论认为：许多物品既是食物也是药物，食物和药物一样能够防治疾病。在原始社会中，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用，两者很难严格区分。这就是“药食同源”理论的基础，也是食物疗法的基础。

常见食材的药用功效	
绿豆	消肿通气，清热解毒，安神补气
红枣	补气养血，健脾益胃
葱	祛风发汗，解毒消肿
姜	开胃止呕，发汗解表
蒜	温中健胃，消食理气
小米	清热解渴，健胃除湿，和胃安眠
南瓜	补中益气，益心敛肺，美容养颜

中医学还有一种中药的概念是：动植物、矿物质等也属于中药的范畴，中药是一个非常大的药物概念。凡是中药，都可以食用，只不过食法与用量上有差异——养生与治疗。因此，严格地说，在中医药中，药物和食物是不分的，是相对而言的：药物也是食物，食物也是药物；食物的副作用小，而药物的副作用大。这是“药食同源”的另一种含义。

中药的治疗药效强，即人们常说的“药劲大”，用药正确时，效果显著，而用药不当时，易出现明显的副作用；而食物的治疗效果不及中药那样显著和迅速，配食不当，也不至于立刻产生不良的反应。然而，不可忽视的是，药物虽然作用强，但一般不会经常吃，食物虽然作用弱，但天天都离不了。我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的性味功效或多或少地对身体功能产生有利或不利的影 响，日积月累，从量变到质变，这

种影响作用就变得非常明显。从这个意义上讲,食物的作用并不亚于药物的。因此,科学饮食也会起到药物所不能达到的效果。

很多疾病,不是一朝一夕突然出现的,而是日积月累形成的。“病从口入”,我们身体的疾病,很多都是吃出来的。反过来,身体的健康,也是可以通过合理地吃来维持的;许多疾病,也可以用吃来防治。

▶ 营养学的基础

营养学的基础,就是我们通常所说的七大营养素和植物营养素。营养素是指食物中可给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的化学成分。凡是能维持人体健康以及提供生长、发育和劳动所必需的物质元素均可被称为营养素。

» 水

水是生命的源泉,人对水的需要仅次于氧气,水是维持生命必需的物质。机体的物质代谢、生理活动均离不开水的参与。人体细胞的主要成分是水,正常成人身体中水分大约占 70%,婴儿体重的 80% 左右是水,老年人身体里 55% 是水。每天每千克体重需水量约为 150 毫升。

水的重要性不言而喻,人如果不摄入某一种维生素或矿物质,也许还能继续活几周或带病活上若干年,但人如果没有水的补给,却只能活几天。水有利于体内化学反应的进行,在生物体内还起到运输物质的作用。水对于维持生物体温度的稳定起了很大作用。

我们摄入水的方式有很多,除了通过饮用流质的食物和饮品外,还通过饮食获得水分,比如吃水果、蔬菜。养生中饮水,我们不能等到口渴才饮。因为感觉到口渴的时候,身体的细胞已经非常缺水了。正确的做法是即时饮用。当然,水也不能多喝,以防水中毒。

目前,只有弱碱性的离子态水完全符合这个标准。

健康水的标准

1. 不含有害人体健康的物理性、化学性和生物性污染