



家庭实用百科全书
养生大系



常见病 吃什么

常见病吃什么？怎么吃最健康？饮食的最佳搭配是什么？禁忌是什么？在这里，您将一一找到答案。因为这里有最健康、最科学的吃法。只有吃对了，才能祛病健身；只有吃对了，才能益寿延年。

家庭必备健康枕边书
摆脱常见疾病困扰，调理身体健康状态

李春深◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

常见病吃什么

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

常见病吃什么 / 李春深编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978 - 7 - 5576 - 2660 - 0

I. ①常… II. ①李… III. ①常见病—食物疗法
IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093597 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

现代社会，人们越来越重视“吃”对常见病的辅助治疗作用。但具体该吃什么，不该吃什么，大多数人并不完全了解。有些人在得了病之后一味大补，吃各种高级营养补品，但是对疾病却毫无帮助。

而另有一些人，则认为清淡饮食肯定会让病痛有所好转，结果却总是事与愿违。其实，辨明食材、药材的特性，针对病症知道什么该吃，什么该禁才是以食治病的中中之重。

例如，秋季感冒属于“伤风”“时行感冒”。如果感冒出现流鼻涕、鼻塞等症状，可接上一盆热水，头上围条毛巾保护头部，然后深呼吸水蒸气，这样能有效畅通阻塞的鼻腔。不少人感冒常伴有嗓子疼的症状，生姜是治嗓子疼的最佳选择，可以把生姜切成姜末放进杯子里，倒入开水泡5分钟左右，再把姜汤水过滤出来饮用即可。

如果害怕感冒，应平时加强身体锻炼，多喝开水，另外不要随便地脱衣，那也是很容易感冒的。

秋凉之后，要注意保暖，此时昼夜温差较大，夜晚睡觉要盖好被褥，以防腹部着凉。此外，胃病患者饮食应以温软淡素为宜，做到定时定量；进食时要细嚼慢咽，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物，更忌暴饮暴食，戒烟禁酒。同时，肠胃病人要结合自身身体体征，适度运动锻炼，提高抗病能力，减少疾病复发，但也要注意劳逸结合，防止过度疲劳。

小儿腹泻是秋季儿童常见病，多是由轮状病毒感染所致，发病年龄以6个月~3岁最多见。秋季腹泻在临床上三大特征，即感冒、呕吐、腹泻。

宝宝一旦腹泻，首先应及时到医院就诊，在医生指导下进行治疗。

千万不要自行使用止泻药或服用抗生素。对于轻型腹泻患儿，遵循预防脱水、纠正脱水、继续饮食、合理用药的原则，一般腹泻很快就能康复。

同时，小儿腹泻，主要因其脾胃薄弱，肠道发育不健全，调节功能差，消化器官发育未成熟，抵抗力弱。只要提高宝宝免疫力，就能大大降低秋季腹泻的发病率。同时建议患儿多食大米、薏米、胡萝卜、山药等食物。这是因为大米，性温和，可以和胃气、补脾虚、和五脏；胡萝卜，性味甘辛，微温，无毒，入肺、脾经，小儿常喝可以润肺止咳，健脾止泻；山药有健脾、除湿、益肺固肾，益精补气之功效。

面对日常生活中的常见病，该吃什么禁什么必须有所讲究，一旦吃错了会加重病情，让患者忍受更严重的病痛折磨，只有吃对了才能够祛病健身，还会有养生保健、益寿延年的良好作用。因此，吃得好不如吃得巧，不仅要吃，更要吃对，要吃得聪明，吃得健康。针对多种常见大小病，本书将告诉您最健康、最科学的吃法，让每位患者在知道患病时吃什么的基础上，更懂得怎么吃。

目 录

第一篇 吃什么最健康

粮食类	1
蔬菜类	18
肉蛋类	46
水产类	58
果品类	73
其他类	91

第二篇 怎么吃最健康

茎叶类菜谱	113
根类菜谱	124
果实类菜谱	136
肉类菜谱	149
水产类菜谱	178
其他类菜谱	200

第三篇 饮食最佳搭配与禁忌

饮食最佳搭配	219
饮食禁忌	245

第四篇 家庭食物药用大全

10 大有益肾脏的食物	273
10 大有益心脏的食物	275
10 大有助减肥的食物	276
10 大有助防治脑中风的食物	278
10 大有助于防治糖尿病的食物	280
10 大有助于防治骨质疏松的食物	281
10 大有助于抗癌的天然食物	283
食物是最好的医生	284
豆类	308
蔬菜	331
水果	431

第一篇 吃什么最健康

吃什么最健康？这个问题的答案因人而异，因此很难有一个定论。但就营养学的角度来说，每种食物各有所长，也各有其短。所以，只要我们在日常饮食中懂得趋利避害，吃什么都对身体有补益作用，吃什么都健康。

粮食类

大豆：豆类之王

大豆包括黄豆、黑豆、青豆等，在豆类中营养价值最高，有人称之为“豆类之王”。据测定，干大豆的蛋白质含量高达40%，优秀的大豆甚至达到50%左右，相当于瘦猪肉的2倍，鸡蛋的3倍，牛奶的12倍。熟大豆的蛋白质含量是11%，荷包蛋是13%，乳酪是23%，碎牛肉是22%。在面粉中掺入5%的大豆粉，可使这种混合面粉的蛋白质含量提高19%。

蛋白质是组成人体细胞、组织的重要物质，是生命的存在方式。与生命有关的许多活性物质，如酶、抗体、激素等，都主要是由蛋白质构成的。人体的代谢活动、生理功能、抗病能力、酸碱度调节、体液平衡以及遗传信息传递等，都同蛋白质密切相关。从这个意义上讲，大豆是人们日常饮食中不可缺少的食品。

除了大量的蛋白质和脂肪以外，大豆中还有胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等人体所必需也最容易吸收的营养素。这更是瘦肉、鸡蛋、牛奶以及其他畜产品所少有的。大豆还含有人体必需的各种矿物质，且其含量远远超过作为主食的米面和玉米等。

据分析，每100克大豆中，含有钾1660毫克，磷532毫克，钙

426 毫克，镁 180 毫克，铁 11 毫克，锌 5.07 毫克，钠 4.8 毫克，锰 2.37 毫克，铜 1.14 毫克，硒 4.22 微克，以及多种维生素。从以上数字看，大豆含钙丰富，因而也是人体所需的钙的一个重要来源。以人体所需的铁来说，一个成年人每天需要约 10 毫克的铁，所以缺铁性贫血患者，在每天的膳食内适当加些大豆，是非常有益的。大豆内所含的维生素 A、维生素 B、烟酸等，也接近或超过大米、面粉等主粮。

此外，人体摄入蛋白质中的氨基酸，须有一定的比值。大豆蛋白质的氨基酸比值，比较接近人体的需要。它的赖氨酸含量高，蛋白质含量低，大豆配面食用，可大大提高膳食蛋白质的营养价值。大豆脂肪的不饱和脂肪酸含量在 85% 以上，有很好的降血脂、保护心血管作用。新近美国一项分析表明，每天摄入 30 ~ 50 克大豆能显著降低血清胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、三酰甘油的水平，而不影响高密度脂蛋白胆固醇的水平。大豆脂肪中含有 1.8% ~ 3.2% 的磷脂，能降低血液中胆固醇含量和血液黏度，促进脂肪吸收，有助于防止脂肪肝和控制体重，并且有溶解老年斑、促进腺体分泌等多种功能。大豆神奇的降脂作用还与血脂水平高低有关，血脂水平越高，大豆降脂作用越显著。据日本学者研究，大豆中蛋白抑制剂是一种预防胃癌的保护因子，所以，大豆制品既是预防、消除亚健康食品，也是肿瘤和心脑血管病防治专家推荐的理想食品。

食用大豆，需合理地加工和烹调，方能提高其消化吸收率。据分析，大豆中粗纤维含量为 4.8%，多聚树胶糖、多聚半乳糖和半乳糖醛酸结合形成的半纤维素含量约 10%，它们存在于大豆的细胞膜中，影响人体消化系统对大豆营养的吸收消化。但若对大豆进行加工，如加工成豆浆或做成豆腐等，它的粗纤维及半纤维素构成的细胞膜则被破坏，消化吸收率就可以大大提高。

黑豆：常食可百病不生

黑豆为豆科植物大豆的黑色种子，又称乌豆，是大豆的一种，外皮由深色的蔬果色素花青素所构成。黑豆具有高蛋白、低热量的特性，蛋白质含量高达 36% ~ 40%，相当于肉类含量的 2 倍，鸡蛋的 3 倍，牛奶

的12倍；富含18种氨基酸。黑豆还含有19种油脂，不饱和酸含量达80%，吸收率高达95%以上，能充分满足人体对脂肪的需要。此外，还含有较多的钙、磷、铁等矿物质，以及胡萝卜素和维生素B₁、B₂、B₁₂等人体所需的营养素。

传统中医学认为，黑豆是一种既便宜又有助于抗衰老，同时具有医、食同补功能的食品。《本草纲目》说：“豆有五色，各治五脏，唯黑豆属水性寒，可以入肾。治水、消胀、下气、治风热而活血解毒，常食用黑豆，可百病不生。”“黑豆入肾功多，故能治水、消肿下气。治风热而活血解毒”。药理研究结果显示，黑豆具有养阴补气作用，是强壮滋补食品。

1. 预防动脉硬化

每100克黑豆可提供1536焦耳的热量，蛋白质占36%~40%，是高品质的植物蛋白，易于人体消化吸收。油脂占15%，主要是不饱和脂肪酸（油酸、亚麻油酸），它可促进血液中胆固醇的代谢。此外，黑豆所含的植物性固醇，可与其他食物中的固醇类相互吸收，从而加速粪便中固醇类的排出，避免过多胆固醇堆积在体内。

2. 抗老防衰

黑豆富含维生素E、花青素及异黄酮，这些成分具有抗氧化能力。维生素E能捕捉自由基，成为体内最外层防止氧化的保护层；黑豆种皮释放的红色花青素，可清除体内自由基，在酸性（胃酸分泌时）环境中抗氧化活性更好，进而增强活力；异黄酮具有多种生理功能，诸如：预防骨质疏松症、防癌与抗氧化，故黑豆可用做特定疾病的保健饮食。研究显示，每天服用40克烘烤黑豆，能延缓低密度脂蛋白（坏的胆固醇）的氧化。

3. 预防便秘

黑豆中有5%的粗纤维等物质，它们不但帮助肠道蠕动，使体内胀气与毒素顺利排除，而且能改善便秘和肠内菌丛环境，具有整肠作用。

4. 防止大脑老化

黑豆中不饱和脂肪酸在人体内能转化成卵磷脂，它是形成脑神经的主要成分；黑豆所含的矿物质中钙、磷皆有防止大脑老化迟钝、健脑益智的作用。

5. 美容护发

黑豆也含有丰富的维生素 B 群及维生素 E，它们皆为养颜美容所需的营养成分。尤其黑豆中含多量泛酸，对乌发不变白也有帮助。

豇豆：豆中之珍品

豇豆俗称角豆、姜豆、带豆。豇豆分为长豇豆和饭豇豆两种。长豇豆一般作为蔬菜食用，既可热炒，又可焯水后凉拌。饭豇豆一般作为粮食煮粥、制作豆沙馅食用。李时珍称此豆可菜、可果、可谷，备用最好，乃豆中之珍品。阿拉伯人常把豇豆当作爱情的象征，小伙子向姑娘求婚，总要带上一把豇豆；新娘子到男家，嫁妆里也少不了豇豆。

豇豆中含有易于消化吸收的优质蛋白质、适量的碳水化合物及多种维生素、微量元素等，可补充机体的营养成分。豇豆所含的维生素 B₁ 能维持消化液的正常分泌和胃肠道的蠕动，抑制胆碱酯酶活性，可帮助消化，增进饮食。豇豆中所含维生素 C 能促进抗体的合成，提高机体抗病毒的能力。豇豆的磷脂有促进胰岛素分泌，参加糖代谢的作用，是糖尿病患者的理想食品。中医认为豇豆有健脾补肾的功效，对尿频、遗精及一些妇科功能性疾病有辅助疗效。

健康小贴士

长豇豆每餐 60 克，饭豇豆每餐 30 克。

长豇豆不宜烹调时间过长，以免造成营养损失。

饭豇豆作为粮食，与粳米一起煮粥最适宜，但一次不要吃太多，以免产气胀肚。

豇豆多食则性滞，故气滞、便结者应慎食。

豌豆：高档菜肴原料

豌豆俗称荷兰豆，又名麦豆、寒豆、雪豆，是一种古老的作物，是晋北一带民间百姓的常用食物品种之一。

豌豆的颜色似翡翠，形状似珍珠，含蛋白质、脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁等，营养丰富。其中蛋白质含量为 23% ~ 25%，脂肪含量为 1% ~ 1.3%，粗纤维为 45%。

民间有将豌豆和大米一起煮粥的习惯。用豌豆面稍加白面做豆面

“抿圪料”，是大同一带民间妇女的拿手好戏。豌豆还可用来做豆馅、糕点等。豌豆制成粉丝也是上档次的食品之一，加工成软荚豌豆和豌豆苗则是宾馆、饭店的高档菜肴原料。北京北海仿膳饭庄的名点“豌豆黄”，就是由民间小吃引进皇宫而成为御膳美点的。

嫩豌豆的豆荚可以和豆仁一起吃，吃时只需顺着豌豆的头部，撕去豆筋，便可连荚食。成熟后的豌豆，豆荚变老，只可取豆来吃，这就是我们通常所说的青豆。青豆可治糖尿病、腹泻及胃虚所引起的呕吐，并有益气、止血、利尿、安神、消肿和帮助消化的功用。

豌豆性寒难消化，不宜多食。

蚕豆：增强记忆力

蚕豆又名胡豆、夏豆、罗汉豆，是人类最古老的食用豆类作物。它既可以炒菜、凉拌，又可以制成各种小食品，是一种大众食物。

蚕豆营养丰富，其种子蛋白质含量平均高达 30%，是豆类中仅次于大豆的高蛋白食物。维生素含量超过大米和小麦。每 100 克蚕豆籽粒中就含有维生素 B₁0.39 毫克，维生素 B₂0.27 毫克。蚕豆中还含有大量钙、钾、镁、维生素 C 和种类较为齐全的氨基酸等。

蚕豆中含有调节大脑和神经组织的重要成分钙、锌、锰等，并含有丰富的胆碱，有增强记忆力的健脑作用。脑力工作者适当进食蚕豆会有一定功效。

蚕豆中的维生素 C 可以延缓动脉硬化，蚕豆皮中的粗纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用。所以，现代人认为蚕豆是抗癌食品之一，对预防肠癌有作用。

蚕豆种子含丰富的淀粉及大量的脂肪，老熟的种子可作粮食，也可磨粉制造粉皮、粉丝、豆酱、酱油及各种糕点。

健康小贴士

蚕豆不可生吃，应将生蚕豆多次浸泡或焯水后再进行烹制。

不可多吃，每次食用量不宜超过 30 克，以防胀肚伤脾胃。

蚕豆含有致敏物质，过敏体质的人吃了会产生不同程度的过敏等症，就是俗称的“蚕豆病”。这是因为体内缺乏某种酶所致，是一种遗传缺陷。发生过蚕豆过敏者一定不要再吃。

绿豆：全身是宝

绿豆又名青小豆，为豆科植物绿豆的种子，是我国传统的豆类食物。绿豆中的多种维生素和钙、磷、铁等无机盐都高于粳米。每100克绿豆含蛋白质22.1克，脂肪0.8克，碳水化合物59克，钙49毫克，磷268毫克，铁3.2毫克，胡萝卜素0.22克，硫胺素0.53毫克，核黄素0.12毫克，尼克酸1.8毫克。绿豆所含的蛋白质主要为球蛋白类，其中富含蛋氨酸、色氨酸、赖氨酸、亮氨酸、苏氨酸等。

绿豆不仅营养丰富，而且还是夏日解暑佳品。中医认为，绿豆性味甘、凉，入心、胃经，有清热解暑，利尿通淋，解毒消肿之功，适用于热病烦渴、疮痈肿毒及各种中毒等，为夏日解暑除烦，清热生津的佳品。

《本草纲目》言其“治痘毒，利肿胀，为食中要药；解金石砒霜草木诸毒……真济世之良谷也”。经常在有毒环境下工作或接触有毒物质的人，应多食用绿豆来解毒保健。绿豆中的钙、磷等可以补充营养，增强体力。

据近代研究，绿豆具有解毒、防止酸中毒、促进生发、构成组织、使骨骼和牙齿坚硬、帮助血液凝固等作用。药理分析表明，绿豆有防止实验性动脉粥样硬化症、避免血脂上升的作用，还能使已升高的血脂迅速下降。其提取液有明显的解毒保肝作用。此外，绿豆皮对葡萄球菌有较好的抑制作用。

绿豆入药，可谓全身是宝。绿豆粉清诸热，解药毒，治疮肿，疗烫伤；绿豆皮解热毒，明目翳，与菊花做成枕头用，可降血压，明头目；绿豆花可解酒毒；绿豆煮汁或绿豆叶绞汁和醋少许服，可治呕吐下泻；绿豆芽为美容减肥佳品。

赤豆：利小便，排脓散血

赤豆又名小豆、红豆、红小豆、赤菽，因其富含淀粉，又被人们称为“饭豆”，被李时珍称为“心之谷”。赤豆是人们生活中不可缺少的高营养、多功能的小杂粮。中国人食用赤豆历史久远。赤豆饭、赤豆粥、麦饭赤豆羹等，都是人们主要的食品形式之一。

赤豆除富含碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素外，还有别的豆类少有或没有的三萜皂甙、烟酸等。并且赤豆富含铁质，是补血佳品。每100克赤豆中含蛋白质20.2克，脂肪0.6克，碳水化合物63.4克，铁7.4毫克，钙74毫克，磷305毫克，钾860毫克，镁138毫克，锌2.2毫克，硒3.8微克，烟酸2.1毫克，维生素A13微克，胡萝卜素80微克，维生素B₁0.16毫克，维生素B₂0.11毫克，尼克酸2.0毫克，维生素E14.36毫克，膳食纤维7.7克，能量1293焦耳。另外，还含铜、菸酸、皂素等。

赤豆有很好的药用价值，《本草纲目》说它“治产难，下胞衣，通乳汁”，“行津液，利小便，消胀、除肿、治呕，而治下痢肠，解酒病，除寒热痈肿，排脓散血”。

中医认为赤豆性平，味甘酸，无毒，有滋补强壮、健脾养胃、利尿除湿、和气排脓、清热解毒、通乳汁和补血的功能。不仅可用于治疗跌打损伤、淤血肿痛，而且对痈疽疮疥及赤肿也有消毒功用，特别有利于各种特发性水肿病人的食疗。

现代研究认为，赤豆中含有多量对于治疗便秘的纤维，以及促进利尿作用的钾。这两种成分均有利于体内多余的胆固醇及盐分排出体外，因此被视为具有解毒的效果。赤豆还可用于治疗心脏性和肾脏性水肿、肝硬化腹水、脚气病浮肿，还可外用治疗疮毒之症。赤豆水提取液对金黄色葡萄球菌、福氏痢疾杆菌和伤寒杆菌等有抑制作用。赤豆煮汤饮服，可用于治疗肾脏病、心脏病、肝脏病、营养不良、炎症等多种原因引起的水肿。

健康小贴士

一般人都可以食用，水肿、哺乳期妇女尤为适合。

宜与其他谷类食品混合食用。制成豆沙包、豆饭或豆粥，是科学的食用方法。

赤豆利尿，一般人每次吃30克为宜，尿频的人应少吃。

粳米：养身、治病

粳米又名大米，米质黏性较强，无论煮饭还是熬粥，口感都较好，是我国南方人的主食。粳米最突出的特点，是粗纤维少，各种营养成分

的可消化率和吸收率很高。

在每 100 克粳米中，含水分 14 克，蛋白质 6.7 克，脂肪 0.9 克，碳水化合物 77.6 克，粗纤维 0.3 克，钙 7 毫克，磷 136 毫克，铁 2.3 毫克，维生素 B₁ 0.16 毫克，维生素 B₂ 0.05 毫克，烟酸 1 毫克。

粳米是人们日常生活中主要的粮食品种，不但可以养身体，还可以治病。粳米具有补脾、养胃、滋养、强壮作用。

粳米治病宜做粥食。粳米粥具有补脾、和胃、清肺的功能，是老弱妇孺皆宜的饮食，尤其对病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更为适宜。

糯米：温胃之妙品

糯米，又称“江米”，性温，味甘，具有补中益气、止汗安胎、和胃暖中等作用。

糯米的营养也很丰富，在每 100 克糯米中，含蛋白质 6.7 克，脂肪 1.4 克，碳水化合物 77 克，钙 19 毫克，磷 155 毫克，铁 6.7 毫克，维生素 B₁ 0.19 毫克，维生素 B₂ 0.03 毫克，烟酸 2 毫克。

糯米特别适于煮粥，明代李梴《医学入门》中说：“盖晨起食粥，推陈致新，利膈养胃，生津液，令人一日清爽，所补不小。”由于糯米滑软柔润，很适合人们尤其是中老年人的口味，是人们煮粥的佳品。《医药六书药性总义》中说：“糯米粥为温养胃气之妙品。”

糯米具有温补脾胃，补中益气的功效，适用于气虚所致的泄泻、自汗、体弱、气短等症，是脾胃虚寒者的温补强壮剂。江南产的一种红糯米，又名“枣红糯”，和红糖熬粥吃，可以补血去湿，止胃腹寒痛等症；用枣红糯之粉调糊给孩子吃，可治小儿营养不良；用枣红糯酿酒，可以补血养血、滋补强壮。云南等地产的紫糯米，又称“接骨糯”。将接骨糯加在治跌打损伤的中草药中，敷在伤处，有良好的接骨效果。

黑米：稻米中的珍品

黑米素有贡米、药米、长寿米之美誉，是稻米中的珍品。黑米是一种药、食兼用的大米，具有较高的药用价值，在《本草纲目》中记载：有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。

黑米营养成分丰富，每 100 克黑米含蛋白质 10.73 克，比白米高

37.0%；含人体必需氨基酸 3.28 克，比白米高 25.4%。另外，黑米中微量元素的含量也非常丰富，如每 100 克黑米含铁 52.46 毫克，钙 310.7 毫克，锌 42.02 毫克，锰 4.975 毫克，铜 34.43 毫克，比白米分别高 138.4%、107.9%、34.8%、41.2%、38.7%。

黑米与普通稻米相比，不仅蛋白质的含量高，人体必需氨基酸齐全，还含有大量的天然黑米色素和维生素等，特别是富含维生素 B₁、维生素 B₂ 等。我国民间把黑米俗称“药米”“月家米”，作为产妇和体虚衰弱病人的滋补品，也用于改善孕产妇、儿童缺铁性贫血的状况。

黑米中的膳食纤维含量十分丰富。膳食纤维能够降低血液中胆固醇的含量，有助于预防冠状动脉硬化引起的心脏病。黑米中脂溶性维生素特别是维生素 E 的含量非常丰富。据现代医学研究，维生素 E 是一种强抗氧化剂，能够抵抗具有强氧化作用的致癌物质的产生，促进人体能量代谢，促进血液循环，改善新陈代谢，预防血管硬化，防止胆固醇的沉积，减少心血管病的发生。

黑米中还富含人体必需的微量元素，如硒、锌、铁和铜等。研究证明，硒是人体必需的营养素，是一种强抗氧化剂，作用与维生素 E 相似，但效力更大。硒是谷胱甘肽过氧化物酶的组成成分，能防止不饱和脂肪酸的氧化，抑制对机体有损害作用的过氧化物和自由基的产生，保护细胞免受损害。锌、铁和铜对血管的保护作用也已被很多资料证实。

黑米中还含有水溶性黄酮类化合物以及生物碱、植物甾醇等药用成分。黄酮类化合物成分的范围很广，种类和数目非常多，不同成分可能具有不同的生理活性。黑米皮中的总黄酮物质主要是由黑色素组成。据医学研究表明，黄酮类化合物的主要生理功能是它能够维持血管的正常渗透压，减低血管的脆性，防止血管破裂，止血，并有良好的抗氧化性能 and 清除自由基的作用。

小米：老少皆宜的滋补品

小米，学名粟，又称粟米。粟又称“谷子”，古代又作“禾”，也叫“粱”。现在，人们一般称没有去壳的为谷子或粟，去壳之后称作小米。

小米营养丰富。据测定，其蛋白质含量为 11.2% ~ 13.4%，脂肪

含量为 4.5%，所含的蛋白质、脂肪均高于大米、面粉。

小米含有人体必需的 8 种氨基酸，且含量丰富、比例协调。如赖氨酸含量为 0.22%~5.24%，蛋氨酸含量为 0.4%，色氨酸含量 0.25%，亮氨酸含量 1.87%，苏氨酸、异亮氨酸及缬氨酸等含量为 0.42%~2.88%。

由于小米不需精制，它保存了许多的维生素和无机盐。小米中脂肪和铁含量比大米高，维生素 B₂ 的含量比大米、面粉高 1~2 倍，维生素 B₁ 的含量为每 100 克含 0.3~0.7 毫克，并含有少量胡萝卜素，具有防止消化不良及口角生疮的功能。

小米具有防止反胃、呕吐及滋阴养血功能，可以使产妇虚寒的身体得到调养，帮助她们恢复体力。中医认为小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效，是老人、病人、产妇宜用的滋补品。小米熬粥营养价值丰富，有“代参汤”之美称。我国北方许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。

健康小贴士

适用量为每餐 50 克。

宜与大豆或肉类食物混合食用。

小米粥不宜太稀薄。

小米营养虽然丰富，但其蛋白质营养价值并不比大米更好。因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想，赖氨酸含量过低，而亮氨酸含量又过高。所以，产妇产后不能完全以小米为主食，应注意搭配，以免缺乏其他营养。

小麦：制作主食的主要原料

小麦是我国北方人民的主食，自古就是滋养人体的重要食物。《本草拾遗》中提到：“小麦面，补虚，实入肤体，厚肠胃，强气力。”小麦营养价值很高，含淀粉、蛋白质、糖类、淀粉酶、蛋白分解酶、脂肪和维生素等，并含有粗纤维、谷甾醇、亚磷脂、尿囊素、精氨酸、麦芽糖酶等，营养丰富，对人体健康很有益处。

小麦不仅是供人营养的食物，也是供人治病的药物。《本草再新》把它的功能归纳为四种：养心、益肾、和血、健脾。《医林纂要》又概