

SHIWU YAOYONG

食物 药用

主编 胡献国

餐桌上的降糖灵
能防治牙病的食物
有益于心脏的食物
有抗癌作用的果蔬
瓜皮果屑亦良药
能降脂减肥的食物

专家推荐
200多种
药用食物

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

食

物药用

SHIWU YAOYONG

主 编

胡献国

副主编

张圣品 卢昌圣

编 委

(以姓氏笔画为序)



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

食物药用/胡献国主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-5091-1030-0

I. 食… II. 胡… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 086752 号

策划编辑:郭颖 文字编辑:海湘珍 责任审读:黄树兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部), 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部), 66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:16.25 字数:308千字

版、印次:2007年7月第1版第1次印刷

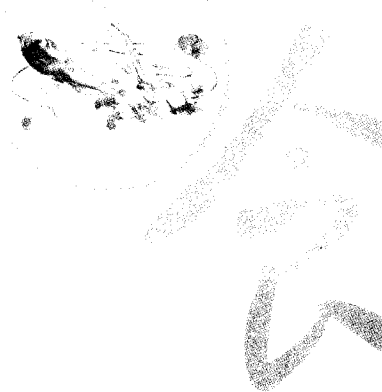
印数:0001~5000

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585, 51927252



前言

随着药物毒性反应的不断出现及药源性疾病的增加,饮食疗法尤其受到人们的喜欢与青睐,其寓药于食,药食同用,既可消除人们对打针、吃药的恐惧心理,解除人们的心理负担,又可减少药物毒性反应的侵害,因而应用十分广泛。

食物药用知识,历代叙述颇多,早至《神农本草经》,沿用至现代,但散见于各种医籍中,不便查找。有感于此,笔者遍览历代食疗诸书,广搜博辑,斟酌筛选,汇集成这本《食物药用》,以期能方便实用,使大家足不出户便能择食配膳,选方疗疾。

全书分为9个部分,条理清楚,切合实际,使人们可按病选食,对照使用,一目了然。特别适用于中医食疗爱好者、患者及其家属。

在编写过程中,得到诸多专家、学者、领导的帮助,尤其是我院部分营养膳食工作者提出了许多宝贵意见,提供了部分资料,在此谨表谢忱。

由于作者水平所限,书中不足之处,敬请各位读者批评指正,以求再版时修正。另外,一些资料未能一一注明出处,盼请谅解。

胡献国



目 录

食 物 药 用

一、能防治疾病的食物	(1)
1. 餐桌上的“伟哥”	(1)
2. 餐桌上的降糖灵	(3)
3. 餐桌上的排毒食物	(4)
4. 有益于心脏的食物	(5)
5. 具有补血作用的食物	(6)
6. 具有止咳化痰平喘作用的食物	(9)
7. 具有和胃止痛作用的食物	(11)
8. 具有降压作用的食物	(12)
9. 能降脂减肥的食物	(13)
10. 具有祛风除湿作用的食物	(19)
11. 能防治牙病的食物	(20)
12. 有抗癌作用的果蔬	(21)
13. 能预防胆石症的食物	(22)
14. 具有解酒作用的食物	(23)
二、日常食物功能多	(25)
1. 醋和酱油能治咽痛	(25)
2. 热姜水治口疾	(25)
3. 夏日食姜有益健康	(25)
4. 瓜皮果屑亦良药	(26)
5. 凉开水——最好的健身饮品	(27)
6. 热水也是一味“良药”	(27)



7. 防暑降温喝热茶 (28)
8. 茶水煮饭有益健康 (28)
9. 长寿饮料——绿茶 (29)
10. 防病美容话蜂胶 (30)
11. 吃醋使女人更靓丽 (30)

三、日常饮食的禁忌 (32)

1. 嗜糖危害多多 (32)
2. 柑橘好吃不宜多 (32)
3. 多吃胡萝卜小心不孕 (33)
4. 孕妇不宜多食龙眼 (33)
5. 吃醋也要有分寸 (34)
6. 药和柚子不能同时吃 (35)
7. 荔枝味美莫贪食 (35)

四、果品类药用知识 (37)

1. 防癌佳品——杏子 (37)
2. 天然“伟哥”——西瓜 (38)
3. 抑菌润喉说石榴 (39)
4. 长生果——花生 (40)
5. 杀虫消积有槟榔 (41)
6. 健脾益肾说芡实 (42)
7. 百果之宗——梨 (43)
8. 一身是药说葵花 (44)
9. 抗癌佳果——菱果 (45)
10. 秋燥食荸荠 (45)
11. 补益抗衰说胡桃 (46)
12. 天然维生素丸——大枣 (49)
13. 补益肝肾说枸杞 (49)
14. 冬春橄榄赛人参 (51)
15. 春果第一枝——樱桃 (53)
16. 水果皇后——草莓 (53)
17. 冬季佳果——柚子 (54)
18. 西瓜和葡萄增精子量 (55)
19. 消食降脂说山楂 (55)
20. 全身是宝说莲花 (56)
21. 老年人保健佳品——松子 (57)



22. 养阴止血话柿子	(58)
23. 抗癌佳品——刺梨	(59)
24. 润肺止咳说枇杷	(60)
25. 桃之天天 灼灼其华	(61)
26. 干果之王——栗子	(62)
27. 养心开郁说苹果	(63)
28. 抗癌佳果猕猴桃	(64)
29. 润燥降压说香蕉	(65)
30. 小儿健脾消积佳果——椰子	(66)
31. 秋冬进补莲米香	(67)
32. 果核的药用	(68)
33. 益寿延年说葡萄	(69)
34. 抗癌降脂用橙子	(70)
35. 降脂佳品——橘子	(71)
36. 坚果之王——榛子	(72)
37. 生津润肠说李子	(73)
38. 减肥瘦身有木瓜	(74)
39. 养心益智说龙眼	(75)
40. 抗癌佳品——无花果	(77)
41. 生津止渴说杨梅	(79)
42. 敛肺止咳说乌梅	(79)
43. 活化石——银杏	(81)
44. 清暑解渴有菠萝	(82)
45. 清热解暑选柠檬	(82)
46. 醒酒利尿用柑汁	(83)
47. 养阴补血说桑葚	(83)
48. 清肺利咽罗汉果	(85)
49. 生津止呕用芒果	(86)
50. 清热解暑说甜瓜	(86)
51. 清热除烦哈密瓜	(87)
52. 止渴解酒用凉薯	(87)
53. 天生复脉汤——甘蔗	(88)
54. 疏肝理气说香橼	(89)

食

物药用

五、蔬菜类药用知识

(90)

1. 清热解毒马齿苋	(90)
2. 忘忧萱草分外香	(92)



3. 豆豉味美,入药尤佳 (93)
4. 防癌抗病常食胡萝卜 (94)
5. 消食化积用芋头 (96)
6. 降糖降脂佳品——南瓜 (96)
7. 健脾利湿说豇豆 (97)
8. 通便解毒说茭白 (98)
9. 佳肴良药说莲藕 (99)
10. 绿色精灵——菠菜 (101)
11. 时令萝卜赛人参 (102)
12. 降脂通便说茼蒿 (103)
13. 秋燥食百合 (104)
14. 冬春包菜和脾胃 (105)
15. 三月荠菜赛灵丹 (106)
16. 通乳佳品——莴苣 (107)
17. 春来竹笋最宜人 (107)
18. 降压佳蔬——芹菜 (108)
19. 初春早韭一束金 (109)
20. 夏日良药——冬瓜 (110)
21. 升阳透疹说香菜 (111)
22. 苦瓜药食两相宜 (112)
23. 常食菜花有益健康 (113)
24. 药食俱佳仙人掌 (113)
25. 门前一树椿,春菜不担心 (114)
26. 西红柿药用新说 (116)
27. 保健佳品——黄豆芽 (116)
28. 青青丝瓜一身宝 (117)
29. 益寿延年说香菇 (119)
30. 防癌抗癌食大蒜 (120)
31. 长寿食品——红薯 (122)
32. 十全十美的食品——土豆 (123)
33. 东方魔粉——魔芋 (123)
34. 健脾化湿说扁豆 (124)
35. 蔬菜之王——芦笋 (126)
36. 健脾补肾山药粥 (127)
37. 老人进补宜银耳 (128)
38. 开胃消食大头菜 (129)
39. 夏季佳蔬——葫芦 (131)

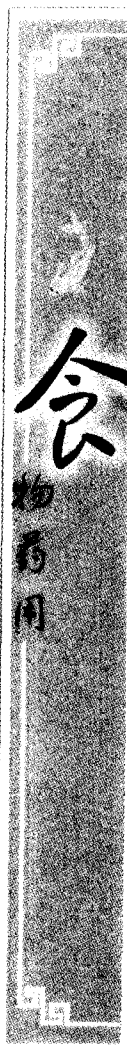


40. 茄子——紫色的精灵	(131)
41. 果中仙品——佛手	(133)
42. 减肥降脂食黄瓜	(134)
43. 健脾益气说蘑菇	(135)
44. 枸杞嫩芽补肝肾	(136)
45. 清淡芦蒿养容颜	(137)
46. 开胃消食说辣椒	(138)
47. 清热解毒说苋菜	(139)
48. 调和脾胃说茼蒿	(140)
49. 清肠润燥说落葵	(140)
50. 散血消肿说苜蓿	(141)
51. 解毒消痈鱼腥草	(141)
52. 解热利湿四季豆	(143)
53. 活血散瘀说刀豆	(143)
54. 醒酒宽胸用苤蓝	(144)
55. 行血通淋说慈菇	(144)
56. 通阳散结说茭白	(145)
57. 男子汉的食物——洋葱	(146)
58. 健脾开胃黑木耳	(146)
59. 醒酒解渴绿豆芽	(148)
60. 天然抗生素——蒲公英	(148)

六、水产类药用知识

(150)

1. 防癌降脂有墨鱼	(150)
2. 补肾益精说淡菜	(151)
3. 海蜇药食两相宜	(152)
4. 海洋牛奶——牡蛎	(153)
5. 海味珍蔬——紫菜	(153)
6. 虾肉入膳尤壮阳	(154)
7. 老年人宜多食虾皮	(155)
8. 海味珍品——鱼肚	(155)
9. 春江水暖鲤鱼香	(157)
10. 降脂佳品——海带	(158)
11. 海洋人参——海参	(159)
12. 益气养血说黄鳝	(160)
13. 滋养补益说龟肉	(161)
14. 滋阴补虚话鳖肉	(162)





15. 入秋田螺最肥美	(163)
16. 秋风响,蟹脚痒	(164)
17. 水中人参——泥鳅	(165)
18. 补钙佳品——蛭干	(166)
19. 养阴软坚说蛤蜊	(168)
20. 桃花流水鳜鱼肥	(169)
21. 养血通乳鲫鱼佳	(170)

七、调味品药用知识

(172)

1. 红糖、白糖,孰优孰劣	(172)
2. 其椒有馨满室香	(173)
3. 鲜葱也是好药材	(173)
4. 百花之精——蜂蜜	(174)
5. 温中止痛说胡椒	(175)
6. 温补脾肾说肉桂	(176)
7. 散寒止痛大茴香	(178)
8. 补虚健中说饴糖	(178)
9. 疏风解表说荆芥	(179)
10. 醒脑提神说咖啡	(180)
11. 发表散寒说生姜	(181)
12. 药食两用说茴香	(184)
13. 疏散风热说薄荷	(186)
14. 茶的营养成分与药用	(187)
15. 行气宽中说苏叶	(189)
16. 古代的口香糖——丁香	(190)
17. 温中止痛说荜茇	(191)
18. 中药豆蔻与豆蔻年华	(192)
19. 常喝黄酒健康长寿	(193)
20. 天之美禄——酒	(194)
21. 药食两用说砂仁	(195)
22. 调味常用麻油醋	(196)
23. 行气健脾说陈皮	(196)
24. 调味佳品——食盐	(197)

八、谷物类药用知识

(200)

1. 润肠常食胡脂麻	(200)
2. 降脂降糖用燕麦	(201)



3. 养心安神说小麦	(201)
4. 常食大豆防痴呆	(203)
5. 补脾利水说红豆	(203)
6. 清热解暑说绿豆	(204)
7. 健脾益气说黄豆	(204)
8. 防癌降脂食豆渣	(205)
9. 防老抗衰有黑豆	(205)
10. 绿色牛乳——豆浆	(205)
11. 黄金食物——玉米	(206)
12. 抗菌降糖玉米须	(207)
13. 补虚良方大米粥	(208)
14. 蚕豆药用新发现	(208)
15. 补中益气说糯米	(209)
16. 健脾消食说大麦	(210)
17. 补虚益损有粟米	(210)
18. 世界禾本科之王——薏苡仁	(211)
19. 通乳消肿用豌豆	(212)
20. 降脂食荞麦	(212)
21. 植物肉——豆腐	(213)

九、肉类药用知识

(215)

1. 补虚佳品——猪肉	(215)
2. 冬临羊肉香	(216)
3. 寒冬说狗肉	(218)
4. 补益气血说牛乳	(219)
5. 酥酪	(221)
6. 秋冬进补宜雀肉	(222)
7. 历代本草谈动物血的药用	(223)
8. 益气补虚说鹅肉	(225)
9. 胃痛良方——健中饴糖鸡	(225)
10. 秋补佳肴酥蜜粥	(226)
11. 补虚良方——乳粥	(226)
12. 秋补常食鸭汁粥	(227)
13. 补虚疗损话鸡肉	(229)
14. 液体肉——猪血	(231)
15. 老年美容保健佳品——兔肉	(232)
16. 强筋健骨用牛肉	(233)



17. 补虚通经用鸽肉 (234)
18. 动物人参——鹌鹑 (235)
19. 冬令御寒烤鹿肉 (236)
20. 健脾开胃说火腿 (237)
21. 禽中珍品——鹧鸪 (238)
22. 美容佳品猪肘子 (240)
23. 美容养颜食鸡皮 (241)
24. 通噎化瘤鲜鹅血 (243)
25. 养阴润肺说燕窝 (243)



一、能防治疾病的食物

1. 餐桌上的“伟哥”

(1)麻雀:遍及全国各地,但以秋后雀肥肉嫩者为佳。《食疗本草》言“其肉 10 月以后,正月以前食之,续五脏不足,助阴道,益精髓”。《日华子本草》言其“壮阳益气,暖腰膝,缩小便”。可油炸蘸盐吃,或与枸杞子、菟丝子煮粥服食。

狗肉:狗的品种繁多,毛色各异,但入食壮阳以黄狗为好,黑狗、白狗次之,多在冬令杀狗取肉鲜用,为美食家赞誉的美食佳品。《日华子本草》言其“补肾气,壮阳,暖腰膝,补虚劳,益气力”。《本经逢原》言“犬肉,下虚之人,食之最宜”。可与黑豆、狗肉同炖服食,对性功能减退引起的阳痿、遗精、早泄、不育等症有良好的疗效。

(2)狗鞭:为狗的阴茎及睾丸,壮阳之功胜于狗肉,用于肾阳虚弱所引起的阳痿、阴冷或畏寒肢冷,腰酸尿频等。可单用煮熟,入调料服食,每次 1~2 具,或研末,温开水送服。

(3)牡蛎:为海中的软体动物,我国约有 20 余种。历代本草虽未言及其有壮阳强身作用,但新近研究表明,每 100 克牡蛎肉含锌 100 毫克,在所有食物中位居榜首,为牛肉的 12~25 倍。锌有“生命之花”的美誉,对青少年的生长、男性生殖系统的发育和性功能的增强起着特殊作用。可制作罐头,或做汤,烧菜等食用。

(4)虾:海虾、河虾历来被认为是壮阳补精佳品,《本草纲目》言其“壮阳道”,用于肾虚阳痿,遗精,遗尿或精少,腰脚无力等。可做汤,油炸,或与韭菜炒食。

(5)海参:为一种高蛋白质的滋补佳品,分布于我国沿海一带,因其性温补,足敌人参,故名海参。《本草从新》言其“补肾益精,壮阳疗痿”,其他历代本草亦言及其有补肾壮阳作用,用于肾虚不固,精亏阳痿,遗精、滑精,尿频,腰痛等。可煎汤、爆炒、煮粥等。

(6)甲鱼:集鸡肉、鹿肉、羊肉、牛肉、猪肉五种滋味于一身,在滋补壮阳食疗方

食

物
药
用



食

中位居上品。《日用本草》言其“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”，对阴阳两亏、肝肾不足所致的阳痿、遗精等卓有效验，可清炖，煮食。

(7) 淡菜：含有丰富的蛋白质和多种人体必需氨基酸，尤以甘氨酸、精氨酸、丙氨酸的含量为最。《随息居饮食谱》言其“补肾，益血填精，治遗、带、崩、淋、阳痿、阴冷”。可煎汤、煮粥，或与麻雀、狗肉等煮食。

(8) 山药：既是一味补益性中药，又是日常菜蔬，早在《神农本草经》中就被列为“上品”，可“补中，益气力，长肌肉，久服耳目聪明，轻身，不饥延年”。《日华子本草》言其“助五脏，强筋骨，长志安神，主泄精健忘”。可见其确具养生延年、壮阳怡性之功，可炒吃，煎汤，煮粥，做丸等服食。

(9) 韭菜：又名起阳草，壮阳草，长生韭扁菜，由此可知其壮阳补肾功用。《日华子本草》言其“止泄精尿血，温中暖下”。《本草纲目》言“韭菜粥，温中暖下”。凡是由肾阳不足引起的阳痿、早泄、遗精、遗尿，或小便清长、白浊、白带、腰膝冷痛等，均具治疗作用。可炒食，煮粥，榨汁饮服等。

(10) 枸杞苗：为枸杞的嫩茎叶，以宁夏产者最为著名，而老者不堪食用。《食疗本草》言其“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳”。《日华子本草》言其“除烦益志，补五劳七伤”。可凉拌，炆汤，煮粥，炒食。

(11) 辛味食品：佛经上有“苦佛子不得食葱、韭、薤、蒜”等“五辛”的记载，这是基于佛教禁欲的信条，而葱、韭等有增强性功能的作用。中医认为，辛味食物能开窍提神，理气健胃。韭菜子含有硫化物、苷类物质，是一种性兴奋剂，可温肾助阳固精。葱的营养也很奇妙，希腊农艺师科伦海拉指出：葱所含的酶及各种维生素可以保证人体性激素的正常分泌。

(12) 植物种仁：各种果仁、种仁如松子、芝麻、核桃、花生等，为植物生命之源，也是维生素B、维生素E及蛋白质的极佳来源，对激起性欲，引起性冲动有良好效果。如南北朝时代的药物学家陶弘景曾指出松子是重要的壮阳食物，有强精健体作用，可以直接食用，也可煮粥服食，所含的油脂还可以滋润肌肤，使皮肤细腻光滑。每日嚼食核桃仁，连续1个月，对阳痿、遗精也有明显疗效。德国科学家研究发现，经常嚼食南瓜子的民族，很少见有前列腺疾病的发生，这可能与南瓜子含有一种治疗男性病的神秘物质有关。

(13) 动物肾脏：猪、牛、羊、狗的肾脏均有补益肾气，生精填髓之功，可治疗性功能下降，阳痿、遗精。一些动物的睾丸，俗称“外肾”，也可用于阳痿、遗精的治疗。中医认为，动物肾可“以脏补脏，以形治形”，故常食动物肾及睾丸，可增强男性性能力。

(14) 水产品：鲍鱼、淡菜、鳗鱼、泥鳅等水、海产品，都是强有力的强精助阳食品。鱼类、贝类含锌较多，而锌有“生命之花”之称，是形成睾丸激素的重要物质，也是女性生殖器官分泌润滑液的元素，适量补充，可使性生活更加和谐。河虾及海虾，富含蛋白质，可温肾壮阳，益气开胃，治疗阳痿、遗精、早泄等疗效甚佳。甲状腺活力过低也会使性能力及性欲下降，并可使女子早产、流产，而海藻等海产品



中含有丰富的碘、钾、钠等微量元素,可保证甲状腺素的正常分泌。

(15)药食两用的食物:卫生部公布的既是食品又是药品和可用于保健食品的药物如枸杞子、芝麻、鹿茸、人参类、淫羊藿、菟丝子、韭菜子、蛤蚧、山药、莲米、芡实等,有壮阳强性作用。枸杞子,民间谓“离家千里,勿食枸杞”,可见其壮阳功效之一斑。淫羊藿有“中药伟哥”之称,在壮阳中药中,堪称佳品。

有益于性功能的食物还有许多,如鸡蛋、牛奶、大豆及其制品、蛇肉、雀肉、蚕蛹、蜂蜜等,若经常食用,可增强性功能,壮阳补精,延缓衰老,使青春长驻,宝刀不老。

2. 餐桌上的降糖灵

糖尿病是体内胰岛素相对或绝对不足所引起的蛋白质、脂肪、糖代谢紊乱所致的慢性、全身性代谢性疾病,临床以血糖升高及尿糖为主要表现。精神疗法、运动疗法、饮食疗法、药物疗法为糖尿病治疗的“四驾马车”,其中尤以饮食疗法最为推崇,而选择有降糖作用的食物,既可解渴充饥,又可补充多种维生素,还能减少含糖水果的摄入。现介绍有降糖作用的蔬果如下,供选用。

(1)南瓜:本品性味甘、寒,有清热润燥、健脾止渴、补中益气之功。南瓜富含多种维生素,是一种高纤维食品,能明显延缓葡萄糖在肠道的吸收,因而常被用作防治糖尿病的主要食品。其用法:一般多选鲜南瓜早晚煮熟服用,或用干南瓜粉每天30克;或用南瓜100克,天花粉30克,加水1000毫升,水煎,早、晚两次分服。

(2)冬瓜:本品性味甘、寒,有清热止渴之功,治久病津液枯竭,口舌干燥,消渴不止。《本草备要》言其“利小便,消水肿,止消渴”。一般多用冬瓜煎剂;或冬瓜250克,玉米须30克,水煎,分次服;或用鲜冬瓜捣汁服用。

(3)苦瓜:本品性味苦、寒,有清热解毒、补益肝肾、除烦止渴之功,尤善治消渴。苦瓜含有类似胰岛素的生物活性,已广泛用于糖尿病的治疗。可将鲜苦瓜晒干研粉,每次5克,每日3次,温水送服;也可用苦瓜30克,水煎代茶频服。

(4)西瓜皮:本品性味甘、寒,有生津止渴、除烦清热之功,止消渴之功尤捷,《本草纲目》、《本草备要》、《饮膳正要》、《丹溪心法》等均有记载。可取西瓜皮100克水煎代茶饮;或用鲜西瓜皮30克,冬瓜皮、天花粉各15克,水煎服,每日1剂。

(5)山药:本品性味甘、平,有健脾补肺、固肾益精之功,适用于消渴患者脾胃虚弱,倦怠乏力,肌肉消瘦,小便频数,口渴引饮等。可将山药研为细末,煮粥服食;或取山药、黄芪各30克,水煎服;津亏内热者,可取山药30克,黄连5克,水煎常服。

(6)萝卜:本品性味甘、寒,有生津止渴、消食导滞之功,《图经本草》言其“消渴饮水,生煮捣汁,以汁煮粥服食”。也可用鲜萝卜250克,切细同大米50克煮粥食用。平时常吃生萝卜对消渴大有裨益。

(7)菠菜:本品性味甘、凉,有养血止血、滋阴润燥之功,《本草纲目》言其“下气调中,止渴润燥,根尤良”。本品能促进胰腺分泌,助消化而可滑肠,尤其是维生素

食
物
药
用



A、维生素C的含量高于一般蔬菜。《食疗本草》言其“利五脏，通肠胃热，解酒毒”；《日用本草》言其“解热毒”，因而对糖尿病合并皮肤感染、疖肿最为适宜。可凉拌，炒吃，或做汤；也可用鲜菠菜根茎60~120克，干鸡内金15克，水煎饮服。

(8)黄鳝：本品性味甘、温，有补五脏、疗虚损之功，是治疗糖尿病体虚消瘦，口渴多饮的有效食物。日本科学家提取的黄鳝素A、B，将其作为药品用于糖尿病的治疗，疗效甚佳。入食可煮汤常服，也可作菜肴食用。

(9)薏苡仁：本品含苡仁素、油等，有镇痛、镇静、解热、降压、降糖作用，常用于风湿疼痛，水肿等。

(10)马齿苋：美国科学家研究发现，马齿苋中含有高浓度的去甲肾上腺素和二羟基苯乙胺(去甲肾上腺素的前体)，动物实验证实，其能够延长糖尿病鼠、兔的寿命。研究证实，马齿苋中的去甲肾上腺素能促进胰腺分泌胰岛素，调整体内糖代谢过程，从而达到降低血糖浓度的效果。

(11)燕麦：营养研究表明，每100克燕麦蛋白质的含量为14.72克，脂肪7.14克，粗纤维1.2克，钙26毫克，铁3.2毫克，还含有较多的亚油酸，占燕麦中全部不饱和脂肪酸的35%~52%。北京心血管病研究中心、北京医院等20多家科研单位和医院经过动物实验和人体临床试验表明，长期食用燕麦，对降低人体血液胆固醇、脂蛋白和三酰甘油均有显著效果，可预防和治疗高血压、动脉硬化、糖尿病、高脂血症、脂肪肝等，对儿童智力发育和骨骼生长也有好处。

(12)薤菜：本品含有胰岛素成分而有降糖作用，因而是糖尿病患者的理想食物。薤菜含有丰富的粗纤维，可增加肠内食糜的持水能力，使粪便松软，体积增加，有利于排泄，同时使胆固醇吸收下降。

(13)黄瓜：本品含糖类，胡萝卜素，维生素，丰富的钾盐，钙、磷，铁及葫芦素(A、B、C、D)等。所含的丙醇乙酸可抑制体内的糖转化为脂肪，所含的纤维素能促进胃肠蠕动，防止便秘，并有降脂、降糖、减肥作用。

(14)仙人掌：墨西哥的科研人员研究发现，仙人掌可以避免人体内积累过多的葡萄糖、胆固醇及脂肪，从而抑制动脉硬化、糖尿病、肥胖症。对非胰岛素依赖性糖尿病患者，在禁食12小时后，服用焙热的仙人掌茎干，能有效地降低血糖，改善体内利用胰岛素的功能，刺激葡萄糖从血液进入细胞，并转化为脂肪及能量。

(15)绿茶：绿茶中的茶多酚类可降低血糖，有些人喝茶后引起茶醉(低血糖反应)即是茶多酚作用的结果。

3. 餐桌上的排毒食物

如今，五花八门的水疗风靡都市，各种清肠解毒的广告词此起彼伏，着实吸引了不少人。实际上，餐桌上就有不少清肠解毒食物，应用起来，比水疗、洗肠方便多了。

(1)海带：海带胶质能促进体内的放射性物质随同大小便排出体外，从而减少放射性物质在人体内的积聚，减少放射性疾病的发病率。海带中的褐藻酸能降低



血脂,软化血管。

(2)茶叶:可降压、降脂,并可加速体内有毒物质的排泄,这与茶叶所含的茶多酚、多糖和维生素C有关。

(3)绿豆:中医认为,绿豆性味甘寒,能解金石、砒霜、草木诸毒,对重金属、农药中毒及其他各种食物中毒均有防治作用,因此,经常接触铅、砷、化肥、农药等有害物质者,常饮绿豆汤、绿豆粥有预防作用。

(4)胡萝卜:含有丰富的胡萝卜素,食用后不仅能增加人体的维生素A,而且含有大量的果胶,这种物质与汞结合,能有效地降低血液中汞离子的浓度,加速体内汞离子的排出。

(5)无花果:富含有机酸和多种酶,可清热润肠,帮助消化,护肝解毒,并对二氧化硫、三氧化硫等有害物质有一定的抗御作用。

(6)黑木耳和菌类食物:这类食物有良好的抗癌作用,并能清洁血液和解毒,促进体内有害物质的排出。

(7)猪血:中医认为猪血有润肠通便、清除肠垢的作用,可防止便秘,促进体内有害物质的排出。现代医学研究认为,猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后,能产生一种物质,这种物质可与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生反应,然后从消化道排出体外,因此,经常接触有害金属物及粉尘者,应常吃猪血。

4. 有益于心脏的食物

(1)海产品:能够降低胆固醇,减少血脂对血管壁的损伤。中老年人至少每周吃2次海鱼,对健康大有裨益。但吃鱼时,要限制玉米油、葵花子油和豆油,因为这些油会抵消鱼对细胞的作用。

(2)纤维类食物:纤维与降胆固醇的药物有着同样的作用,特别能保护心脏。

(3)大蒜:能降低血脂,并能降低引起心脏病的物质——低密度脂蛋白;还能降低血小板的黏滞性,阻止血液的凝固预防血栓形成。每人每天至少吃1~3瓣大蒜(最好是未经加工或未除掉蒜味的大蒜),对冠心病有预防作用。

(4)洋葱:能降低胆固醇,不论是生吃,还是油煎、炖、煮,洋葱永远是“心脏”的朋友。

(5)茄子:能限制人体从油食中吸取胆固醇,并能把肠内过多的胆固醇包裹在一起带出体外,若茄子与油食一起吃,其保健作用更大。

(6)豆类:豆类食物尤其是黄豆,含有大量亚麻二烯酸,能降低胆固醇和血液的黏滞性。豆类及其制品都对心脏有保护作用。

(7)山楂:有活血化瘀之功,对冠心病、心绞痛有明显疗效。新近研究发现,山楂所含的槲皮素能通过心肌细胞收缩力和维持心肌细胞团搏动,从而改善心肌细胞功能,较有效地对抗模拟失重对心肌细胞功能产生的影响,同时对模拟失重后细胞功能的恢复亦具有明显的促进作用。

(8)香蕉:含有丰富的钾盐(如枸橼酸钾、草酸钾等),钾参加二磷酸腺苷转化为