

吃

是最好的“药”

俗话说：“是药三分毒。”

可我们日常的食物不但不带任何毒素，而且能够通过它们的不同搭配而治疗百病。

牛

王平辉◎编著

中国致公出版社

俗话说：“国以民为本，民以食为天。”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。但食能养人，也能伤人。我国传统的某些食物搭配，从营养学角度来看，有些恰恰是对人体健康无益，甚至是有害的。随着人们生活水平的不断提高，因饮食方法不科学导致的问题也越来越多的，人们现在吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，低纤维、高脂肪，从上个世纪80年代末开始，我国高血脂症、肥胖症、动脉硬化、高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病和癌症等疾病的发病率直线上升。据国家卫生部的统计：目前，“富贵病”所造成的死亡人数，已占当前死亡总数的23%。这和人们膳食结构的陡然骤变有着直接的联系。由此看来，“吃”当属现代“生活方式病”的第一诱因。哪些东西不宜吃，哪些东西不宜多吃或尽量不吃，哪些东西在何种情况下不宜吃等等，都要尊重客观规律，把食物的特性同自己的身体状况、消化能力和生活条件，经过系统分析和权衡后作出最佳选择。只有这样，才能真正实现营养需求平衡，从而最终达到强身健体、延年益寿的目的。如果日常饮食不问禁忌，违背科学饮食原则，不仅达不到加强营养、增强体质的目的，而且，你吃进肚里的食物有可能就成为了慢性毒药，逐渐侵蚀你的身体，甚至造成不可挽回的影响甚至损伤。本书结合人们日常饮食的具体情况，围绕着日常饮食习惯的误区、日常生活的饮食禁忌、食物搭配原则、反食源性中毒和怎样鉴别食物等相关知识，深入浅出的表达方式，向读者介绍了一系列非常实用的饮食知识。本书从科学饮食的根源，把通俗饮食与“国以民为本，民以食为天。”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。但食能养人，也能伤人。我国传统的某些食物搭配，从营养学角度来看，有些恰恰是对人体健康无益，甚至是有害的。随着人们生活水平的不断提高，因饮食方法不科学导致的问题也越来越多的。人们现在吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，低纤维、高脂肪，从上个世纪80年代末开始，我国高血脂症、肥胖症、动脉硬化、高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病和癌症等疾病的发病率直线上升。据国家卫生部的统计：目前，“富贵病”所造成的死亡人数，已占当前死亡总数的23%。这和人们膳食结构的陡然骤变有着直接的联系。由此看来，“吃”当属现代“生活方式病”的第一诱因。哪些东西不宜吃，哪些东西不宜多吃或尽量不吃，哪些东西在何种情况下不宜吃等等，都要尊重客观规律，把食物的特性同自己的身体状况、消化能力和生活条件，经过系统分析和权衡后作出最佳选择。只有这样，才能真正实现营养需求平衡，从而最终达到强身健体、延年益寿的目的。如果日常饮食不问禁忌，违背科学饮食原则，不仅达不到加强营养、增强体质的目的，而且，你吃进肚里的食物有可能就成为了慢性毒药，逐渐侵蚀你的身体，甚至造成不可挽回的影响甚至损伤。本书结合人们日常饮食的具体情况，围绕着日常饮食习惯的误区、日常生活的饮食禁忌、食物搭配原则、反食源性中毒和怎样鉴别食物等相关知识，深入浅出的表达方式，向读者介绍了一系列非常实用的饮食知识。

吃是 最好的“药”

“吃”当属现代“生活方式病”的第一诱因。哪些东西不宜吃，哪些东西不宜多吃或尽量不吃，哪些东西在何种情况下不宜吃等等，都要尊重客观规律，把食物的特性同自己的身体状况、消化能力和生活条件，经过系统分析和权衡后作出最佳选择。只有这样，才能真正实现营养需求平衡，从而最终达到强身健体、延年益寿的目的。如果日常饮食不问禁忌，违背科学饮食原则，不仅达不到加强营养、增强体质的目的，而且，你吃进肚里的食物有可能就成为了慢性毒药，逐渐侵蚀你的身体，甚至造成不可挽回的影响甚至损伤。本书结合人们日常饮食的具体情况，围绕着日常饮食习惯的误区、日常生活的饮食禁忌、食物搭配原则、反食源性中毒和怎样鉴别食物等相关知识，深入浅出的表达方式，向读者介绍了一系列非常实用的饮食知识。本书从科学饮食的根源，把通俗饮食与“国以民为本，民以食为天。”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。但食能养人，也能伤人。我国传统的某些食物搭配，从营养学角度来看，有些恰恰是对人体健康无益，甚至是有害的。随着人们生活水平的不断提高，因饮食方法不科学导致的问题也越来越多的。人们现在吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，低纤维、高脂肪，从上个世纪80年代末开始，我国高血脂症、肥胖症、动脉硬化、高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病和癌症等疾病的发病率直线上升。据国家卫生部的统计：目前，“富贵病”所造成的死亡人数，已占当前死亡总数的23%。这和人们膳食结构的陡然骤变有着直接的联系。由此看来，“吃”当属现代“生活方式病”的第一诱因。哪些东西不宜吃，哪些东西不宜多吃或尽量不吃，哪些东西在何种情况下不宜吃等等，都要尊重客观规律，把食物的特性同自己的身体状况、消化能力和生活条件，经过系统分析和权衡后作出最佳选择，只有这样，才能真正实现营养需求平衡，从而最终达到强身健体、延年益寿的目的。

王平辉◎编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的“药” / 王平辉编著. —北京:中国致公出版社,2007.10

ISBN 978 - 7 - 80179 - 619 - 6

I. 食… II. 王… III. 食物疗法 - 普及读物 IV.
R247.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 150898 号

食物是最好的“药”

编 著 者 王平辉

责任编辑 刘 秦

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16 开

印 张 16.5

字 数 200 千字

版 本 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80179 - 619 - 6

定 价:26.00 元

版权所有 盗版必究

前 言

俗话说：“国以民为本，民以食为天。”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。但食能养人，也能伤人，我国传统的某些食物搭配，从营养学角度来看，有些恰恰是对人体健康无益，甚至是有害的。

随着人们生活水平的不断提高，因饮食方法不科学导致的问题也越来越多。人们现在吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，低纤维、高脂肪，从上个世纪 80 年代末开始，我国高血脂症、肥胖症、动脉硬化、高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病和癌症等疾患的发病率直线上升。专家指出，现在大约 50% 的癌症与饮食因素有关，三分之一的癌症是人们“吃”出来的。“三高”——高脂、高盐和高热量，以前的“富贵病”、“老年病”如今已延伸到中青年人群，连小孩子出现“三高”都很平常了。据国家卫生部的统计：目前，“富贵病”所造成的死亡人数，已占当前死亡总数的 70%。这和人们膳食结构的陡然骤变有着直接的或间接的联系。由此看来，“吃”当属现代“生活方式病”的第一诱因。

哪些东西不宜吃，哪些东西不宜多吃或尽量不吃，哪些东西在何种情况下不宜吃等等，都要尊重客观规律，把食物的特性同自己的身体状况、消化能力和生活条件结合起来，经过系统分析和权衡后作出最佳选择，只有这样，才能真正实现科学进餐，做到膳食结构合理、营养需求平衡，从而最终达到强身健体、延年益寿的目的。如果日常饮食不问禁忌，违背科学盲目进餐，那就很可能事与愿违，不仅达不到加强营养、增强体质的目的，而且，你

吃进肚里的食物有可能就成为了慢性毒药,还会对你的身体健康造成不良的影响甚至损伤。

本书结合人们日常饮食的实际情况,围绕着日常饮食习惯的误区、日常生活的饮食禁忌、食物的搭配禁忌,以及食源性中毒和怎样鉴别食物的相关常识,采用深入浅出的表达方式,向读者介绍了一系列非常有用的饮食知识和相关技巧。本书从科学的角度,追根溯源,把道理讲得清清楚楚,它涉及了营养学、生理学、生物化学、医学和我国传统的中医知识。是一本既有科学依据,又通俗易懂的饮食读物。

编著者

目 录

第一章 五谷杂粮

民以食为天,食以米为先	1
面粉	1
糙米	3
糯米	7
玉米	8
薏米	14
芝麻	16
荞麦	20
苦荞	22
花生	24
红豆	30
大豆	33



食物

是

最好的「药」

SHI WU SHI ZUI HAO DE YAO

第二章 时令蔬菜

萝卜	38
芦荟	43
马铃薯	53
圆白菜	59
西红柿	61
茄子	68
南瓜	69
魔芋	73
菠菜	76
山药	79
莴苣	81
莲藕	84
洋葱	89
牛蒡	92
苦瓜	94
冬瓜	96
芹菜	101
香菜	103
芽菜	105
豆类	111
百合	112

韭菜	115
黑木耳	119
金针菇	122
香菇	124
蘑菇	127

第三章 时鲜水果

桃子	139
猕猴桃	141
西瓜	146
柠檬	148
木瓜	152
葡萄	153
香蕉	154
苹果	154
柚子	157



第四章 畜禽肉类

鸡肉	161
羊肉	164
猪肉	169
鸭肉	172

食物

是
最好
的「药」

SHI WU SHI ZUO HAO DE YAO

第五章 河鲜海味

牡蛎	177
螃蟹	179
墨鱼	182
鱼子	184
海藻	185

第六章 营养饮品

酸奶	190
牛奶	196
蜂蜜	201
葡萄酒	203
绿茶	210

第七章 烹饪调料

生姜	213
大蒜	218
醋	232
橄榄油	237
辣椒	244

八角	247
豆蔻	248
花椒	249
冰糖	250
主要参考文献	252



目
录

SHI WU SHI ZUI HAO DE YAO

第一章 五谷杂粮

著名营养学家于若木教授曾说道：“营养乃人生之命脉，健康之基础，力量之源泉。”大家似乎觉得营养问题只是个人和家庭的问题，其实现在已经提升为一种国家行为了，它已经被纳入国家“十一五”计划，几乎成为了一项“基本国策”。

民以食为天，食以米为先

人的身体好就是因为有“精、气、神”。“精”字的一半是米，另一半是青菜，你不吃米，不吃青菜哪里来的“精”？繁体字的气也是以米为基础，而“神”字的一半是田地的田，上面长苗种庄稼、下面长着根，意味着人类不吃植物性食物就没有“精”，如果再没有“气”，就更没有“神”了；米旁加“白”字就是“粕”字，即白米就是糟粕；米旁加“康”字就是“糠”字，说明米糠对于人体的健康是有益的。我们的祖先为后代的营养问题想得很周到，留下了“吃米留点糠，常年保健康”这种非常好的营养理念。



面粉

面粉是我国北方大部分地区人民群众的主食，以面粉制成的食物品种



食物

是

最好的『药』

SHI WU SHI ZUI HAO DE YAO

繁多，花样百出，风味迥异。

精白面粉缺乏膳食纤维等营养成分，长期食用会影响人体的胃肠道功能并造成营养不良。胃肠道功能较弱或胃溃疡、十二指肠溃疡患者，或患功能性消化不良常泻肚子的人，胃肠道手术后处于恢复期的人，最好不要吃或少吃韭菜、芹菜馅的包子、饺子、馄饨等。首先是因为这类蔬菜所含的膳食纤维较高，会增加胃肠道的负担，其次就是所用的面粉多为精白粉。除了人们通常说的标准粉和富强粉之外，还有专门加工的饺子粉、蛋糕粉、面条粉、面包粉等等，都对身体健康无益。

日前，北京大学和中国老龄科研中心在一项中国老年人健康长寿影响因素研究项目中发现，把杂粮作为日常主食的高龄老人，健康状况要好于吃大米的高龄老人，而吃面粉的高龄老人，健康状况又好于吃杂粮的高龄老人。面粉和杂粮为什么会优于大米呢？让我们从中医药学的角度来看杂粮、面粉与大米性味功效。

面粉：富含蛋白质、脂肪、碳水化合物和膳食纤维。中医认为，面粉性味甘凉，有养心益肾、健脾厚肠、除热止渴的功效。诸如包子、饺子、馄饨等都是面粉为主要原料的常用食品。

每百克面粉含蛋白质 9.9 克，脂肪 1.8 克，碳水化合物 74 克，热量 352 千卡，钙 38 毫克，磷 286 毫克，铁 4.2 毫克，硫胺素 0.46 毫克，核黄素 0.06 毫克，烟碱酸 2.5 毫克。面粉具有丰富的营养，和大米相比较，产热量不相上下，但脂肪和蛋白质的含量要比大米高 40% 以上。人体不可缺少的磷、铁以及维生素的含量，也比大米要高；面粉中的蛋白质，有 80% 是属于人体必需而又易于消化吸收的麦胶蛋白与麦谷蛋白。

从杂粮与大米的比较来看，杂粮大多性味偏温，而大米性平或微寒。中老年人大多都阳气日衰，进食温补的食物，且是几种食物混吃（吃杂粮

者，大多不限于一种；而大米产区，则主食是以大米为主），营养成分相对全面些。这也是喜食杂粮者，其健康状态比以大米为主食者要好的原因。

比如：饺子这种起源于北方的面食，它的历史至今已有二千多年。俗话说得好：“好吃不过饺子。”但饺子除了好吃之外，很多人都忽略了它的营养丰富，最符合国内外营养学家们所推崇的“平衡膳食”要求。比如：饺子皮，是面粉做的，含有糖类营养物质；饺子馅为肉类和蔬菜，肉中富含优质蛋白质，蔬菜中则含有维生素、纤维素、微量元素等，搭配得非常合理。

据研究表明，肉在人体内消化需4—5小时，而如果只吃肉不吃菜，其营养吸收率为70%；加蔬菜后不仅味道好，营养吸收率也可提高到80%左右。

此外，肉类属酸性食物，蔬菜类属碱性食物，肉菜合理搭配更有利于酸碱平衡。尤其是近些年来，饺子馅的品种越来越多，海鲜、鸡蛋、鱼类、豆类、水果等均可入馅，使饺子的营养更趋于多样化。

吃饺子有利于控制进食的数量，这也是其他很多食物难以达到的。为了科学进食，营养学专家提倡“七八分饱”，这个“度”在吃米饭、面条时较难准确衡量，而吃饺子就可以计数，尤其是对于糖尿病患者、肥胖者及限制食量的人来说，有很大的好处。



糙米

世间万物米为珍，稻谷春天种、秋天收，聚天地之灵气，集日月之精华。稻谷含有8种氨基酸、16种矿物质、21种维生素。它给人类的营养是

食物

是

最好的『药』

SHI WU SHI ZUI HAO DE YAO

完整的、全面的、天然的。而糙米和精米相比，更具有均衡营养的功能，生命活性更强，浸水后甚至还会发芽。这是和精米的本质区别。

我们平常吃的雪白柔软的米饭，就是精白米做的。它是在加工过程中经过精磨，去掉了米糠层和胚芽后剩下的胚乳，只有淀粉和热量，稻米原有的丰富的维生素及矿物质在碾制过程中全部流失，非常可惜。而糙米是指脱壳后仍保留着一些外层组织，如皮层、糊粉层和胚芽的米，由于口感较粗糙，质地紧密，煮起来也比较费时，现在已经很少有人吃了。但营养专家指出：糙米的营养价值比精米要高。

糙米中的米糠层和胚芽中，含有丰富的脂肪、蛋白质及纤维，丰富的维生素B、E、D，还有丰富的人体必需微量元素，能提高人体免疫功能，促进血液循环。它含有大量的膳食纤维，这被称为“第七营养素”，有利于促进儿童胃肠道营养吸收和视力的提高。经美国哈佛大学营养中心验证，膳食纤维有利于降糖、降脂、减肥、通便、解毒防痛、增强抗病能力，能使发育期孩子的身心机能保持在最良好的状态。持续以胚芽米为主食，一定能提高中华民族健强的体魄。

根据唐代医学家孟诜的《食疗本草》一书、明代医学家李时珍的《本草纲目》一书中记载，糙米还有补中益气、强筋活血、调脏红颜的功能。

据北京日报报道，北京的肥胖儿童10年间增长了5至7倍，高血压、糖尿病患儿的数量高达4万。尤其令人担忧的是，现在很多学生都吃精白大米、高脂肪高蛋白食物、汉堡快餐等食品，越来越多的儿童和青少年养成了不良的饮食习惯，这是少儿肥胖症的根本原因。有专家认为，治疗和预防肥胖，根本方法就是改变饮食习惯，比如：以糙米为主食，最为安全经济。

不要小看糙米中所保留的这些外层组织，它们具有很高的营养价值。



大米中 60%—70% 的维生素、矿物质和大量必需氨基酸都聚积在其中。而我们平时吃的大米虽然洁白细腻，但营养价值已经在加工过程中有所损失，再加上做饭时反复淘洗，外层的维生素和矿物质进一步流失，剩下的就主要是淀粉和部分蛋白质。糙米比它的营养价值要高多了。

经现代营养学研究发现，糙米中米糠和胚芽部分含有丰富的维生素 B 和维生素 E，能提高人体免疫功能，促进血液循环，还能帮助人们消除沮丧烦躁的情绪，使人充满活力。此外，糙米中钾、镁、锌、铁、锰等微量元素含量较高，有利于预防心血管疾病和贫血症。它还保留了大量膳食纤维，可促进肠道有益菌增殖，加速肠道蠕动，软化粪便，预防便秘和肠癌；膳食纤维还能与胆汁中的胆固醇结合，促进胆固醇的排出，从而帮助高血脂症患者降低血脂。

吃糙米对于糖尿病患者和肥胖者特别有益，因为其中的淀粉物质被粗纤维组织所包裹，人体消化吸收速度较慢，因而能很好地控制血糖；同时，糙米中的锌、铬、锰、钒等微量元素有利于提高胰岛素的敏感性，对糖耐量受损的人很有帮助。据日本营养学家的研究证明，糙米饭的血糖指数比白米饭低得多，在吃同样数量时具有更好的饱腹感，有利于控制食量，从而帮助肥胖者减肥。因此，日本、韩国、新加坡等国家很早就掀起了吃糙米控制体重的热潮。

现在，国际上对米糠原料的应用越来越广，以米糠为原料开发的食品越来越多，吃法也越来越科学。食用糙米前，要先用冷水浸泡一夜，然后连浸泡水一起投入高压锅，煮半小时以上。因为糙米质地紧密，煮起来也比较费时，口感也会相对较粗糙。

目前，市场上还有一种“胚芽糙米”。它是糙米发芽后的产品，可使其中的养分充分活化，维生素含量大大提高，并含有多种有益于健康的酶

类。《本草纲目》一书中认为，谷芽能消烦、益精、健脾、止泻，对人体十分有益。日本的一项研究还发现，吃发芽糙米能改善实验动物的记忆力、预防老年痴呆。此外，用糙米作为原料生产的速食米片、米糊、米胚芽片、发酵糙米等产品也具有很高的营养价值。

1. 糙米中含有的四类营养物质

(1) 营养成分：碳水化合物、蛋白质、脂肪、食物纤维。

(2) 微量元素：铁、钙、钾、锌、铜、硒、镁等。

(3) 维生素类：维生素 B_1 、 B_2 、 B_3 、 B_6 、 B_{12} ，维生素 A、H、C、E，等。

(4) 生物活性物质（功能因子）：Y—氨基丁酸、谷胱甘肽、Y—谷维素、Y—阿魏酸、N—去氢神经酰胺等。

2. 营养物质的生理功能

营养成分：碳水化合物主要是淀粉和糖，是热量的主要来源；蛋白质是维持生命的重要物质；脂肪储存和提供能量；膳食纤维能刺激胃肠道消化系统消化液的分泌，促进肠道蠕动，具有降血糖、降胆固醇和助排便功能。

维生素类：维生素 B_1 能预防、治疗多发性神经炎症；缺少维生素 B_2 会引起口角炎，脉搏和呼吸频率降低；缺少维生素 B_6 会引发某些皮肤病；缺少维生素 B_3 会引起皮炎、毛发脱色、肾上腺病变；缺少叶酸会发生营养性贫血；维生素 B_{12} 是一种造血因子，缺乏它会使人发生恶性贫血，并伴随着造血功能的障碍和神经系统失调；肌醇是人体正常生长所必需的物质，是降血脂药物，对肝硬化、血管硬化、脂肪肝、胆固醇过高等症有明显疗效；维生素 H 称作抗皮脂溢出维生素；维生素 D 能抗干眼病和佝偻病；维生素 E 缺少会引起人体生殖机能破坏；维生素 C 在生物氧化还原系



统中起着主要作用。

微量元素：缺铁可导致贫血；钾起着调节血压和抑制神经兴奋的作用；缺钙可导致老年人骨质疏松、青少年患佝偻病；缺锌可导致儿童生长发育不良，形成侏儒症；硒是强氧化剂，可增进人体免疫力；镁是人体代谢的重要物质。

生理活性物质：Y—氨基丁酸具有促进脑部血液流动，强化供氧量，增强脑细胞代谢，活化肾功能，改善肝功能，防止肥胖，促进乙醇代谢作用，有降血压，镇静神经，醒酒，防止神经痴呆症的功能。谷胱甘肽具有抗氧化，消除体内自由基，延缓衰老功能。Y—谷维素具有降低血清总胆固醇、甘油三酯含量，降低胆固醇在动脉血管壁上的沉积，具有抗氧化、抗衰老等特点。Y—阿魏酸可调节植物性神经，促进生长，改善肠道功能，抗血栓形成，抗紫外线辐射，保护皮肤。N—去氢神经酰胺具有抑制黑色素生成的功能，可改善皮肤。



糯米

糯米又叫做江米，是大米的一种，常被用来包粽子或熬粥。中医学认为，其味甘、性温，能够补养人体正气，食用后会周身发热，起到御寒、滋补的作用，最适合在冬季食用。

糯米的主要功能是温补脾胃。所以，一些脾胃气虚、经常腹泻的人食用，能起到很好的治疗效果。此外，它还能够缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、劳动损伤后气短乏力等症状。中医典籍《本草经疏论》里对糯米的养生保健作用作了充分的说明，说糯米是“补脾胃、益肺气之谷。脾胃得利，则中（指人体胃部）自温，力便亦坚实；温能养气，气顺