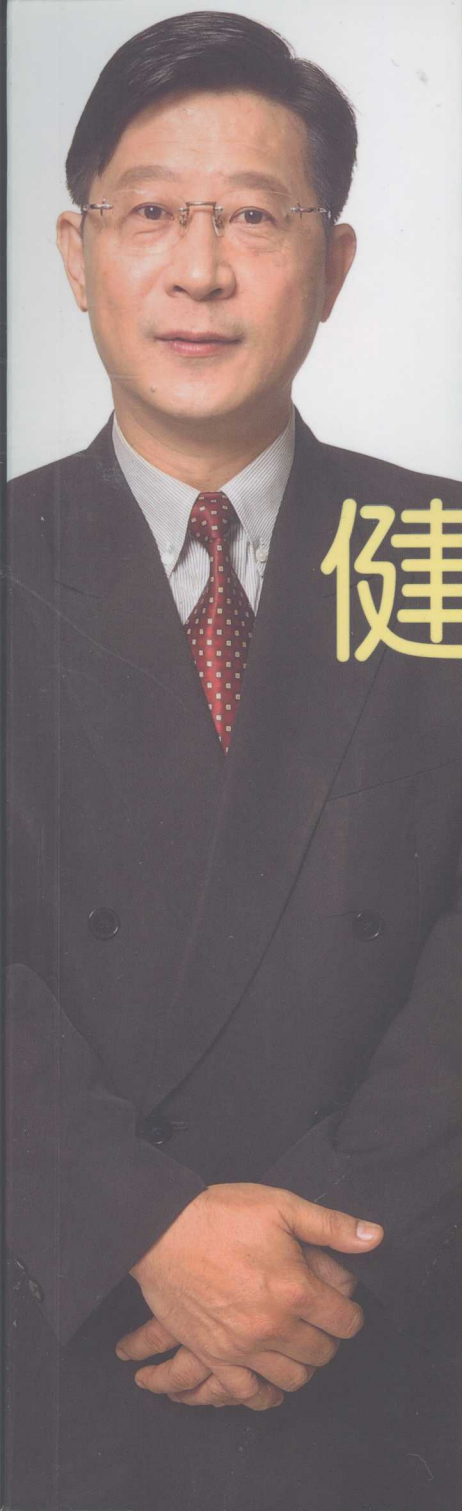




随书附赠
孙安迪养生
讲座实况
VCD

孙安迪 健康直通车

蔬果篇

46 种蔬菜水果保健功效大揭秘
180 余则食疗食补简易小验方

孙安迪 博士

享誉全球华人的免疫学权威、养生保健作家和演说家
出版保健畅销书 30 种，在台湾地区销售近 100 万册
在海峡两岸、东南亚和日本等地演讲超过 5000 场

孙安迪◎著

漓江出版社





孙安迪 健康直通车

蔬果篇

孙安迪◎著

◆ 漓江出版社



桂图登字：20-2007-054

图书在版编目 (CIP) 数据

孙安迪健康直通车. 蔬果篇/孙安迪著. —桂林：漓江出版社，2007.6

ISBN 978-7-5407-3930-0

I. 孙… II. 孙… III. ①养生(中医)—基本知识②蔬菜—食物疗法③水果—食物疗法 IV. R212 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第096587号

孙安迪健康直通车 蔬果篇

作 者 孙安迪
特约策划 王海娜
责任编辑 刘春荣
美术编辑 罗 森
责任校对 徐 明
责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市安新南区356号

邮 编 541002

发行电话 0773-3896171 010-85893190

传 真 0773-3896172 010-85800274

邮购热线 0773-3896171

电子信箱 ljcb@public.gdptt.gx.cn

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 中国农业出版社印刷厂

开 本 880×1060 1/24

印 张 9.5

字 数 175千字

版 次 2007年7月第1版

印 次 2007年7月第1次印刷

印 数 1—10000册

书 号 ISBN 978-7-5407-3930-0

定 价 20.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

【自序】

蔬果，美味健康的免疫处方

孙安迪

●蔬果是优质的营养来源

蔬菜和水果都是植物性食物。植物与所有需氧生物，都共同面临着一个问题，亦即分子氧为代谢所必需，然而活性氧的形成，却使得氧的存在，也同时带来氧的伤害。植物进行的光合、呼吸、固氮等多种还原过程中，均有产生活性氧的可能。所幸植物同时也具有广泛存在的、多层次的抗氧化防御系统，以清除活性氧，其中包括一组抗氧化酶及一些抗氧化小分子物质，而建构及保持这些防御措施，需要耗费大量代谢能。考虑到光合作用及保持这些防御措施所需的能量，消除活性氧显然是植物细胞最重要的生理过程。这也是蔬菜和水果具有抗氧化作用的重要原由，能抗氧化、去除自由基，就能保护免疫器官、免疫细胞，利于免疫。

与其他类食物相比，蔬菜和水果的维生素、矿物质及其他生物活性物



质，含量较丰；虽然不同种类的营养素分布各异，但总的说来，蔬菜与水果是非淀粉多糖/纤维、类胡萝卜素、维生素C、叶酸、钾和其他维生素、矿物质及生物活性物质的良好来源。有些种类的蔬菜是维生素B群、钙和铁的良好来源；坚果是能量、糖、膳食纤维和铁的浓缩来源。

● 蔬菜的颜色与分类

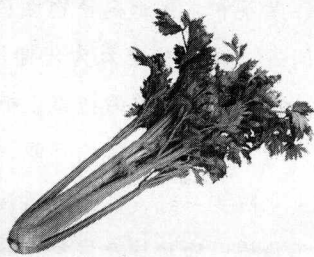
蔬菜营养价值的高低，与其颜色有一定关系。一般规律是颜色越深，所含胡萝卜素和维生素越多，营养价值越高。

红色或黄橙色蔬菜

一般来说，蔬菜中营养价值最高的是红色或黄橙色蔬菜，主要包括西红柿、胡萝卜、红薯、南瓜等，含有 β -胡萝卜素，对抗癌有一定作用。例如西红柿中含有番茄红素，并含丰富的维生素C，对防癌有积极作用。

绿色蔬菜

如菠菜、芹菜、韭菜、包心菜、茼蒿等，主要含维生素B₁、B₂和维生素C，以及丰富的胡萝卜素、微量元素。



浅橙色、浅黄色蔬菜及白色蔬菜

如大白菜、白萝卜、马铃薯等，主要含水分和糖，维生素和胡萝卜素的含量较少。同一种蔬菜，也是颜色深者比颜色浅者的营养价值高，如紫红色胡萝卜比橙黄色胡萝卜所含的胡萝卜素多。同一棵菜也是如此，如大

葱的绿色叶子比葱白的营养价值高；芹菜的叶子所含的胡萝卜素、维生素C都比茎要高，所以吃芹菜时应该不要扔掉叶子。

若照分类来看，各类蔬菜所包含的营养素，如下所示：

叶菜类

蔬菜中品种最多的一类，是维生素B₁、B₂、C、胡萝卜素以及钙、钾、铁等元素的优良来源。在叶菜类中，叶酸和胆碱的含量也较多。

根茎类

根菜中含有大量糖分、维生素C、胡萝卜素及钙、磷、铁等，还含有挥发油。茎菜中富含淀粉，还含有部分维生素B群、C和胡萝卜素，以及大量的钾等。葱、蒜、姜等还含有挥发油等特殊成分，是重要的辛香蔬菜。

果菜类

其中的瓜果类，含有蛋白质、脂肪及丰富的糖类，还含有多种维生素和无机盐。

花菜类

这类蔬菜的品种不多，主要以幼嫩的花部器官作为食用部分。

菇菌类

含有大量人体所需的氨基酸、维生素、无机盐和酶类，特别是所含特殊物质，具有重要的药用价值。



另外，坚果类食品也有其重要性。坚果类所含的高蛋白质，是一般谷类的两倍之多，而其氨基酸的种类与谷物种类互补。坚果中还含有丰富的必需多不饱和脂肪酸——亚油酸，也是维生素B群和镁、锌、铜的丰富来源。坚果的碳水化合物含量，仅为谷物和豆类的1/4~1/3，可作为低碳水化合物膳食成分。

●水果兼具美味与保健

水果中含有人体需要的多种维生素，尤其含有丰富的维生素C，可增强人体抵抗力，促进外伤愈合，增加血管弹性。

胡萝卜素广泛存于杏、柑橘等水果，可增强对传染病的抵抗力，防治夜盲症，促进生长发育，维持上皮细胞组织的健康。维生素B群有利于皮肤、神经，并能增强抗压能力。苹果、柠檬中含苹果酸、枸橼酸等，能消除疲劳。水果同时也能生津止渴，帮助消化。

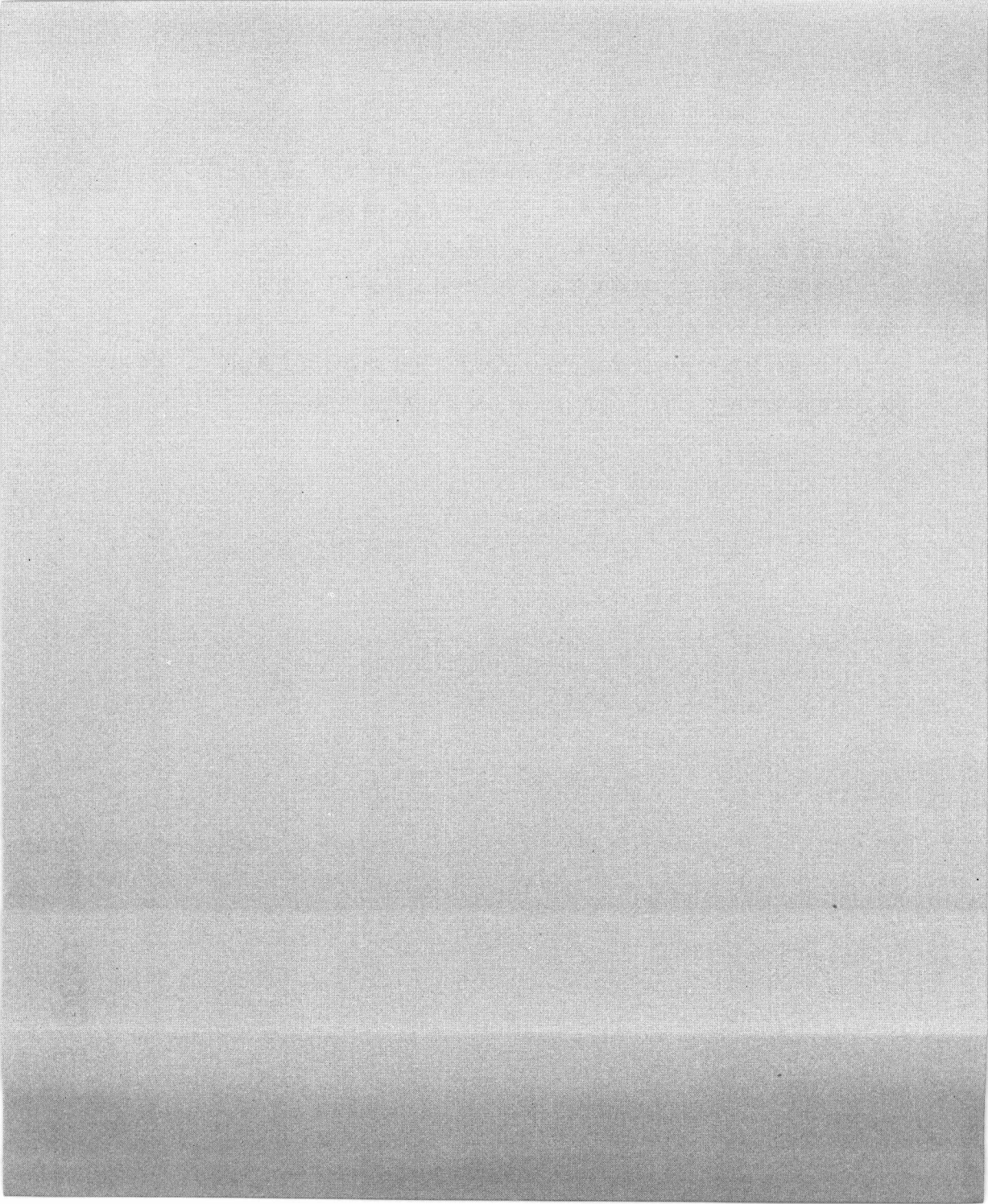
水果中还含有较多的糖和矿物质，如钙、磷、铁、钾等。糖是能量来源；矿物质为体内微量元素，有重要生理功能。大多数水果均为高钾低钠，所以多吃水果可维持体内钾钠平衡。钾还可与体内多余钠结合，使之排出体外，有益于高血压和肾炎水肿的患者。

水果也有医疗保健作用，如苹果有润肠通便、收敛止泻作用；猕猴桃（奇异果）可散淤活血、降脂抗癌等；杏中的维生素A、C及黄酮类物质；柑橘中的柑橘黄酮和川陈皮素都有防癌、抗癌作用。

水果一般分为凉性和温性两类。凉性的如苹果、西瓜、猕猴桃（奇异果）、菠萝等；温性的如橘子、樱桃、龙眼等。体质偏热者，应选择凉性水果；体质虚寒者，应选择温性水果。

饭后吃水果，能促进消化腺的分泌和消化器官的活动力，并可补充大量的维生素和矿物质。饭前吃水果，能减少对食物，特别是脂肪的需求量，抑制食欲，减少20%~40%的热量吸收，利于减重。

本书通过分门别类、提纲挈领的方式，针对各种蔬菜、水果的产地起源、营养成分和保健功能进行介绍分析，并且在每篇介绍之中，附上以该食材料理的自我保健与医疗辅治的食谱配方，让读者们可以试着DIY，做好自我健康管理，为自己打造防癌抗老、增强免疫的坚强堡垒。



孙安迪医师档案

台大医学院微生物免疫学博士。

现任台大医院口腔内科主治医师、上海中医药大学客座教授、湖北中医药大学客座教授、天津医科大学客座教授。

学术成就

1. 从事免疫研究和临床诊治30年，最近15年又投入中草药的免疫和抗癌研究，已在国际SCI的重要医学杂志发表有关中草药的论文六篇。
2. 在“复发性口腔溃疡”、“贝歇氏病”和“口腔扁平苔癣”之病因、免疫病理机制和免疫治疗研究，以及其后的发酵豆类和中草药免疫、抗癌研究项目共51项中，取得重要突破。
3. 已发表英文论文五十二篇，其中有三十三篇发表于国际SCI的重要医学杂志；目前已出版三十本免疫和医学相关专书与著作。
4. 参加海内外重要医学会议，研讨并发表论文五十三篇。
5. 在台大医院成立台湾唯一的“口腔黏膜”免疫特别门诊十八年。

专书与著作

1. 孙安迪著，《复发性口腔溃疡和贝歇氏病之病因与免疫病理研究》(博士论文)，台大医学院，1992，台北。
2. 孙安迪著，《牙齿与口腔疾病》，健康世界杂志社，1992，台北。
3. 孙安迪著，《如何增强免疫力——从食补、药补、气补到修禅》，美梦成真出版社，1996，台北。
4. 孙安迪著，《免疫革命》，美梦成真出版社，1997，台北。
5. 孙安迪著，《身心灵养身的医学观》，金菠萝文化出版社，1998，台北。
6. 孙安迪著，《吃出免疫力——抗老防癌很容易》，民视文化，1999，台北。
7. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(1)——拒绝老化秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
8. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(2)——抗病防癌秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
9. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(3)——察舌问诊秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
10. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(4)——气功禅修秘诀大公开》，自然风文化出

版社,1999,台北。

11.孙安迪著,《安迪养生功》,自然风文化出版社,2000,台北。

12.孙安迪著,《养出宝宝优质免疫力》,新手父母出版社,2000,台北。

13.孙安迪著,《孙安迪之身心灵养生医学观》,自然风文化出版社,2001,台北。

14.孙安迪著,《孙安迪身心灵养生之道》等(养生系列有声书 1-6 辑),清凉音出版社,2001,高雄。

15.孙安迪著,《吃出免疫力》(第二部),民视文化,2002,台北。

16.孙安迪著,《纾压防癌抗老化》,如何出版社,2002,台北。

17.孙安迪、张翠芬著,《安迪养生——真情告白》,自然风文化出版社,2003,台北。

18.孙安迪等审订,《康健家庭百科》,书泉出版社,2003,台北。

19.孙安迪、林蕙丽著,《侠医孙安迪》,天下文化,2003,台北。

20.庄静芬、孙安迪等合著,《SARS抗疫圣战》,大康出版社,2003,台北。

21.孙安迪等合著,《病毒少来》,自然风文化出版社,2003,台北。

22.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——蔬菜篇》,时报出版社,2004,台北。

23.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——中草药篇》,时报出版社,2004,台北。

24.孙安迪著,《孙安迪教你解毒排毒》,文经出版社,2005,台北。

25.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——经络篇》,时报出版社,2005,台北。

26.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——谷粮、海产、健康食品篇》,时报出版社,2005,台北。

27.孙安迪著,《孙安迪的排毒餐》,文经出版社,2006,台北。

28.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——十大老化警讯》,时报出版社,2006,台北。

29.孙安迪著,《Dr.孙安迪之强化宝宝免疫力》,新手父母出版社,2006,台北。

30.孙安迪著,《孙安迪免疫力和排毒力》等(免疫排毒系列有声书 1-4 辑),清凉音出版社,2007,高雄。

目录 Contents

【自序】 蔬果,美味健康的免疫处方 001

蔬果好健康

吃出蔬果免疫力	016
蔬果中重要的植物化学物	020
蔬果中重要的抗氧化剂——谷胱甘肽	024
防癌抗病的八大热门蔬果	026
清胃通肠的十二大降脂食物	030
发现食物的抗癌力	034

水果类

草莓

044

* 抗致癌物 * 减肥作用 * 滋阴养血 * 调和脾胃

柑橘

047

* 防癌抗癌 * 帮助消化 * 祛痰止咳 * 抗炎抗敏 * 降压降脂

苹果

051

* 止泻通便 * 降低血压 * 益智强记 * 降胆固醇

* 解除疲劳 * 防癌抗癌 * 维护骨骼

葡萄

055

* 抗氧化力 * 抗血凝集 * 抗癌变力 * 补益抗疲

西瓜

059

* 防癌抗癌 * 利尿护心 * 辅治肾炎 * 美容作用

* 治咽喉炎 * 清热解暑

柠檬 063

* 抗炎杀菌 * 促进消化 * 美容作用

* 防治肾石 * 护心血管 * 消除疲劳

菠萝 067

* 促进消化 * 对抗血栓 * 利尿消炎 * 清热解渴 * 免疫抗癌

猕猴桃(奇异果) 071

* 防老抗癌 * 增强免疫 * 滋补生津 * 乌发美容

龙眼 075

* 抗癌作用 * 抗老作用 * 抗菌作用 * 滋补作用 * 抗压作用

樱桃 079

* 对抗贫血 * 美容养颜 * 防治关节 * 收涩止痛 * 防治麻疹

葡萄柚 083

* 促心循环 * 调节心律 * 抗血聚集 * 平喘作用

* 镇咳祛痰 * 抗菌作用 * 防癌抗癌

橄榄 087

* 护心血管 * 预防癌症 * 滋润头皮

* 舒适皮肤 * 防止便秘 * 防胆结石 * 润喉解渴

山楂 091

* 降压降脂 * 抗炎杀菌 * 促进消化 * 祛痰平喘 * 防癌抗癌

番木瓜 095

* 防癌抗癌 * 抗菌灭虫 * 降血压 * 消化解脂 * 通乳作用

叶菜类

大白菜

100

*利肠通便 *消食健胃 *防癌抗癌 *保护血管

菠菜

104

*补血作用 *帮助消化 *稳定血糖 *通肠导便 *防口角炎

*延缓衰老 *防止畸胎

甘蓝菜

108

*防癌抗癌 *增强免疫 *对抗溃疡 *减肥瘦身

莴苣

112

*镇静安眠 *防癌抗癌 *利尿作用 *促进消化 *净血补血

芹菜

116

*安神抗痉 *循环健脑 *利尿消肿 *降低血压

*护脑抗癫 *防癌抗癌

韭菜

120

*益脾健胃 *止汗固涩 *润肠通便 *补肾温阳

*杀菌祛病 *辅治血压

苜蓿

124

*雌激素样 *止咳平喘 *抗炎抑菌 *抑肠蠕动 *补血止血

*通便排毒

甜菜

128

*对抗肿瘤 *降脂保肝 *降压作用 *生长刺激 *保胃治肝

根茎类

萝卜

132

- * 帮助消化 * 增强免疫 * 防癌抗癌 * 抗菌作用
- * 降胆固醇 * 护心血管

马铃薯

136

- * 营养丰富 * 抗致癌物 * 强效制酸 * 抗慢性病

洋葱

140

- * 降脂降压 * 利尿降糖 * 减肥抗老 * 抗癌杀菌 * 防骨质疏松

芦笋

144

- * 防癌作用 * 辅治癌症 * 治高血脂 * 护眼保肝

胡萝卜

148

- * 护肤护眼 * 防癌抗癌 * 抗自由基 * 增强免疫 * 降压降糖

山药

152

- * 护心血管 * 补肾益精 * 促血循环 * 增强体质 * 免疫抗癌
- * 降低血糖 * 益肺止咳

大蒜

156

- * 增强免疫 * 防癌抗癌 * 抗菌作用 * 降压降脂 * 减肥抗老

葱

160

- * 解热祛痰 * 防治感冒 * 减肥瘦身 * 促进消化 * 降压降脂
- * 抗菌原虫 * 防癌抗癌

姜

164

- * 防癌抗癌 * 抗脂氧化 * 促血发汗 * 止吐抗晕 * 抗血凝聚 * 防胆结石

红薯 168

* 防胶原病 * 润滑抗炎 * 抗癌防老 * 延年益寿

荸荠 172

* 抗癌抗菌 * 利肠通便 * 生津止渴 * 利尿排淋 * 清肺化痰

瓜果类

南瓜 176

* 控制热量 * 增强活性 * 抗癌作用

* 驱虫作用 * 降糖降压 * 通便解毒

苦瓜 180

* 降低血糖 * 促进食欲 * 免疫抗癌 * 镇痛作用

* 对抗艾滋 * 护肤美容

黄瓜 184

* 降低血糖 * 保护肝脏 * 减肥瘦身 * 美容养颜 * 促进吸收

* 消炎止痛 * 对抗肿瘤

西红柿 188

* 抗癌防老 * 帮助消化 * 护心血管 * 护肤养颜 * 控制体重

茄子 192

* 护心血管 * 降胆固醇 * 对抗肿瘤 * 抗菌抗老 * 促进消化

辣椒 196

* 帮助消化 * 降脂减肥 * 防癌抗氧化

花椒 200

* 抗癌作用 * 抗菌治虫 * 麻醉作用 * 辅治癌症 * 治泻痢腹痛

花菜类

白花椰菜 204

* 减肥作用 * 降压作用 * 降糖作用

* 抗癌作用 * 免疫作用

金针菜 208

* 防癌抗癌 * 补脑健脑 * 降胆固醇

菇菌类

香菇 212

* 防癌抗癌 * 调理护体 * 降压降脂 * 增强免疫 * 对抗病毒

蘑菇 216

* 免疫抗癌 * 护心血管

坚果类

坚果 220

* 防冠心病 * 预防癌症

杏仁 224

* 防癌抗癌 * 生津止渴 * 镇咳化痰

* 治疗便秘 * 护眼抗病