



健康直通车 19

牛奶和蜂蜜

让你健康一辈子

李正业 李建新 吴树琴 编著



牛奶是世界公认的绿色保健品。日本流行“一杯牛奶振兴一个民族”的宣传口号。

蜂蜜具有润肺补中、清热解毒、健脾益胃的功效，在营养保健、美容健体、抗衰防病等方面应用广泛。

本书详述牛奶和蜂蜜的营养成分、食用宜忌及食疗处方等，坚持服食定能从中获益。



中原农民出版社

健康直通车 19



牛奶和蜂蜜让你健康一辈子

李正业 李建新 吴树琴 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

牛奶和蜂蜜让你健康一辈子/李正业,李建新,吴树琴
编著. — 郑州:中原农民出版社,2005.12
(健康直通车)
ISBN 7-80641-876-8

I. 牛… II. ①李… ②李… ③吴… III. ①牛-乳制品-
食物疗法 ②蜂蜜-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078090 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南省瑞光印务股份有限公司

开本:890mm×1240mm

A5

印张:5

字数:89 千字

印数:3 501—6 500 册

版次:2006 年 1 月第 1 版

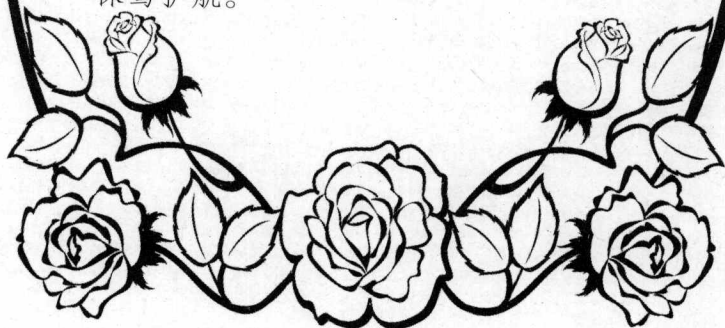
印次:2007 年 1 月第 2 次印刷

书号:ISBN 7-80641-876-8/R·111 定价:10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

内容提要

牛奶与蜂蜜是世界上公认的绿色食品与上等营养佳品。牛奶被誉为“白色血液”，“一杯牛奶振兴一个民族”。蜂蜜誉满全球，被印度人视为“使人愉快和保持青春的良药”。人类经常食用蜂蜜可延年益寿。为了帮助读者更好地食用牛奶和蜂蜜，书中分别介绍了牛奶、蜂蜜的营养成分、抗衰防病功能、食用宜忌以及取材方便、做法简单、疗效好的自我治病方子。如治感冒的银楂蜜汤、贯蓝蜜饮，治早衰的牛奶银耳莲子羹、人参核桃蜜膏等。书中所选的验方总能为您的健康保驾护航。





专家在线

牛奶

- 营养成分/6
- 抗衰防病功能/8
- 食用宜忌/8
- 治病防病方/9
 - 骨质疏松症/9
 - 慢性支气管炎/14
 - 糖尿病/19
 - 高血压/24
 - 高脂血症/29
 - 动脉硬化症/33

- 冠心病/39
- 肥胖症/43
- 慢性胃炎/47
- 习惯性便秘/52
- 更年期综合征/57
- 神经衰弱/61
- 体质虚弱/66
- 贫血/70
- 癌症/73
- 早衰/77
- 其他疾病/82

蜂蜜

营养成分/86

抗衰防病功能/87

食用宜忌/88

治病防病方/89

感冒/89

气管炎/91

支气管哮喘/95

胃炎/97

胃及十二指肠溃疡
/98

呃逆/100

呕血、便血/101

便秘/103

痢疾/105

肝炎/107

高血压/110

冠心病/113

高脂血症/114

糖尿病/117

失眠症/119

贫血/122

前列腺病/124

阳痿、遗精/125

风湿、类风湿性关节炎
/126

疖肿、丹毒、痈、急性
乳腺炎/127

烫伤与冻伤/130

跌打损伤/132

雀斑、粉刺/133

月经不调/134

产后便秘/136

小儿咳嗽与哮喘
/137

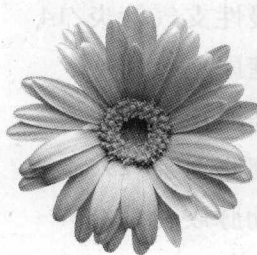
小儿消化不良
/139

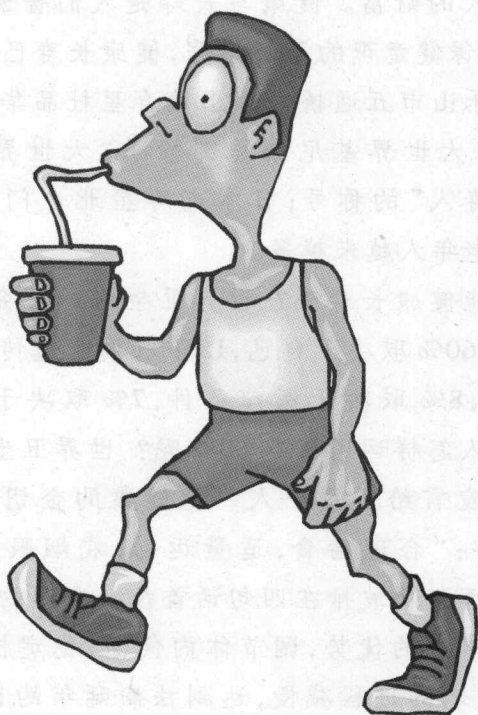
口腔溃疡/140

扁桃体炎/140

癌症/141

早衰/144





专家在线

ZHUANJIA ZAIXIAN



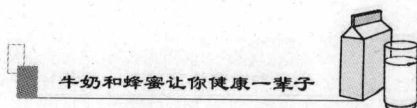


健康是安居乐业的保障,健康是幸福生活的前提,健康是人生最大的财富。健康与长寿是人们普遍关注的问题,随着人们保健意识的不断增强,健康长寿已不是梦想。我国四川省乐山市五通桥区辉山镇寿星杜品华 118 岁,仍健在,被上海大世界基尼斯总部授予“大世界基尼斯之最——最长寿人”的称号;日本老寿星北乡门真 114 岁。百岁以上的老年人越来越多。

怎样才能健康长寿呢?世界卫生组织研究:“个人的健康和寿命,60% 取决于自己,15% 取决于遗传,10% 取决于社会因素,8% 取决于医疗条件,7% 取决于气候的影响。”作为个人怎样运用好这 60% 呢?世界卫生组织 1992 年维多利亚宣言给了每个人一把健康的金钥匙,即四句话,十六个字:“合理膳食,适量运动,戒烟限酒、心理平衡。”这里合理膳食被排在四句话首位。合理的膳食营养,可以调动遗传上的优势,调节体内代谢,稳定机体的内环境,从而使衰老的进程减慢,达到祛病延年的目的。这就叫科学的饮食能吃出健康来。但你知道吗?牛奶与蜂蜜是膳食中的佳品,既是美味食品又是良药。科学地饮用牛奶与蜂蜜,不仅给人们带来健康、智慧和力量,而且抗衰老防病都很棒。

牛奶是世界公认的绿色保健食品。现代营养学认为,牛奶几乎含有人类生长发育的一切必需的营养成分,被誉为“白色血液”。这里要特别提出:牛奶是一种富含钙的食品。我国营养学会推荐,钙的每日摄入量:儿童为 800 ~ 1





200 毫克,青少年 1 000 ~ 1 200 毫克,成人与老年人 800 毫克,孕妇及哺乳期妇女 1 500 毫克。我国居民膳食普遍缺钙,每日摄入量仅有 500 毫克,约缺少 300 毫克。缺钙对儿童来说影响生长发育及智力,对成年人来说常会引起骨质疏松、骨痛、骨折、驼背、抽筋等。最有效、最平衡、最便宜、最便捷的补钙食品就是牛奶。一袋 250 毫升的鲜牛奶约含 300 毫克左右的钙,成人每日一袋牛奶就解决问题,中小學生每日需供给 2 袋牛奶。我们知道:日本人原来是小个子,二战后,日本政府大力提倡中小學生喝奶,普遍推行营养餐,使身高明显提高。1995 年中国和日本 11 ~ 14 岁学生比较,除省会城市外,中国中小城市男、女生分别比日本的男、女生矮 0.9 厘米和 0.5 厘米,较贫困农村的男、女生分别矮 3.9 厘米和 4.0 厘米。所以日本流行“一杯牛奶振兴一个民族”,“为国民强壮加杯奶”的宣传口号。

牛奶是最接近完美的食品。牛奶中所含的蛋白质、脂肪、乳糖、矿物质和维生素比较齐全。1 000 克牛奶所含的氨基酸可以满足每个人一天的需要,且胆固醇含量低。牛奶中钙和磷不仅含量高,而且比例适当,极易吸收。因此,我们可根据不同年龄阶段的需求,不同身体状况的需要,选用不同的牛奶制品和食疗处方,达到抗衰、防病、保健等多方面功效。

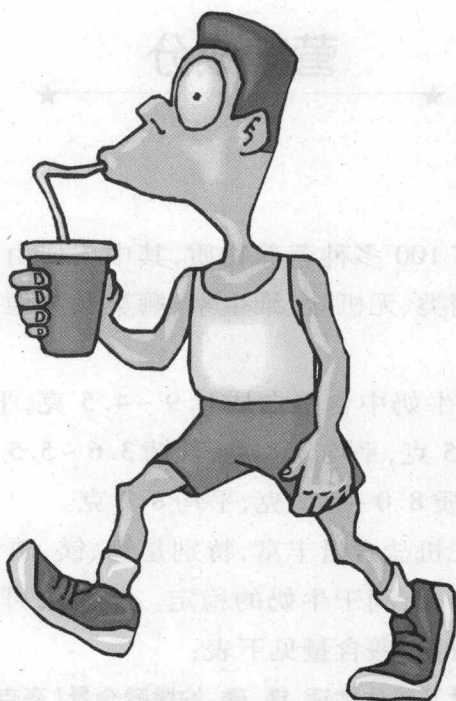
蜂蜜是蜜蜂(工蜂)从植物花朵上采集花蜜,经过酿制而成的一种天然食用佳品,具有很高的营养价值,誉满全世界。印度人把蜂蜜视为“使人愉快和保持青春的良药”。





有的国家把蜂蜜称为“大自然赠予人类的贵重礼物”。《耶和一吠陀经》里说：“人类如能经常食用蜂蜜，可以延年益寿。”长期生活实践发现，蜂蜜具有润肺补中、润燥滑肠、清热解毒、健脾益胃和缓中止痛的功效。不仅可供食用，而且还具有抗衰、防病、保健等医疗作用。一些食疗处方对心脑血管病、糖尿病、类风湿性关节炎、肿瘤、胃及十二指肠溃疡具有较好的效果。蜂蜜在营养保健、美容健体、抗衰防病等方面应用广泛，从内科到外科、从皮肤科到眼科、从妇产科到小儿科，都可大显身手，中药的炮制更少不了蜂蜜。

为了让大家更多地了解牛奶和蜂蜜的医疗保健知识，本书从牛奶和蜂蜜的营养成分，牛奶和蜂蜜的抗衰防病功能，饮用牛奶和蜂蜜的食用宜忌及牛奶和蜂蜜治病防病的食疗处方等几个方面进行讲述，希望大家从中获益。



牛奶

每100克	每100克	每100克	每100克
20.3	7.9	10.8	13(Ca)
3.9	39.3	0.2	14(Mg)
20.0	141.0	120.0	1.5(P)
12.0			1.2



营养成分



牛奶中有 100 多种营养物质,其中主要由水、脂肪、磷脂、蛋白质、糖类、无机盐、维生素、酶类及其他生物活性成分组成。

100 毫升牛奶中含蛋白质 0.9 ~ 4.5 克,平均 3.4 克;脂肪 2.5 ~ 5.5 克,平均 3.8 克;乳糖 3.6 ~ 5.5 克,平均 4.6 克;非脂干物质 8.0 ~ 9.5 克,平均 8.7 克。

牛奶中无机盐含量丰富,特别是钙、镁、磷(酸)与柠檬酸根之间平衡,有利于牛奶的稳定。牛奶中可溶性及胶体性钙、镁、磷、柠檬酸含量见下表:

牛奶中可溶性及胶体性钙、镁、磷、柠檬酸含量(毫克/100 毫升)

名称	总量	可溶性含量	胶体性含量
钙(Ca)	132.1	51.8	80.3
镁(Mg)	10.8	7.9	2.9
磷(P)	95.9	36.3	59.6
柠檬酸	156.6	141.6	15.0

牛奶中钙的含量很丰富,每 100 克牛奶中含钙 100 ~ 132 毫克。国内外的研究表明:对钙的吸收利用率影响较





大的是钙、磷的含量与比例,当钙和磷的比例在 1:1 至 1:2 时,钙的吸收率最高。牛奶中的钙和磷比例正好在此范围,容易被人体消化吸收。而且牛奶中其他成分,如乳糖、蛋白质、柠檬酸、维生素 D 等都能促进钙的吸收。

牛奶中含有几乎所有的维生素。每 100 毫升牛奶中含维生素 A 118 国际单位,且维生素 A 和胡萝卜素的含量相对稳定,经加热等工艺处理后的牛奶,其维生素 A 的含量几乎未被破坏。每 100 毫升牛奶中含维生素 B₁ 约 45 微克,维生素 B₂ 约 160 微克,维生素 B₆ 约 44 微克,维生素 B₁₂ 约 0.43 微克,尼克酸约 90 微克,泛酸约 370 微克,叶酸约 0.2 微克,生物素(维生素 H)约 2.5 微克,胆碱约 13 毫克,维生素 C 约 2 毫克,维生素 D 约 2 国际单位,维生素 E 约 88 微克。

此外,牛奶中还含有蛋白酶、脂肪酶、磷脂酶、过氧化酶、过氧化氢酶、黄嘌呤氧化酶等 6 种固有酶。多种有机微量成分,如肌酸、尿酸、嘌呤、乳清酸、尿酶等。还含有多种无机微量元素,如铁、碘、硼、铜、钴、锌、锰、锶、钡、锂、铷、钼、铬、银、锡、钛、钒、氟、硅等。

综上所述,牛奶是一种营养全面丰富、优质完美的保健食品,也是一种药品,对人类的身体强壮与防病抗衰起着非常重要的作用。



牛奶和蜂蜜让你健康一辈子

抗衰防病功能

牛奶是世界公认的保健食品,随着人民生活质量的不断提高,牛奶不再只是婴幼儿的辅助食品和老弱病残的营养滋补品,而是成为广大群众抗衰防病、增强体质的主要食品之一。中医认为:牛奶味甘,性平、微寒,能补虚损、益肺胃、生津润肠、养颜美肤。《本草纲目》载:“牛奶治反胃热啰,补益劳损,润大肠,治气痢,除黄疸,老人煮粥甚益。”《日华子本草》载:“牛奶能润皮肤,养心肺,解热毒。”

现代研究认为牛奶具有补钙、健脑、助生长、减肥、美容、抗衰老、防治多种慢性病的功能。

食用宜忌

我们大家在饮用牛奶时一定要注意:①严禁饮用散装牛奶。②严禁饮用变质牛奶。③夏季应饮用低温的乳制品。④不要空腹喝牛奶。⑤喝牛奶时不宜同时吃酸性水





果和含草酸较多的蔬菜。⑥喝牛奶加糖一般在5%左右为宜,加热牛奶时,一定不要先放糖。⑦不要用牛奶服药。⑧牛奶不宜与豆浆同煮。⑨鲜牛奶一定要加热后饮用。⑩对牛奶过敏者、胆囊炎、胰腺炎、泌尿系结石、急性肾炎、糖尿病、酮症酸中毒、肝昏迷等患者不宜饮用牛奶。⑪肾结石患者在睡觉前不宜喝牛奶。

治病防病方



【骨质疏松症】

第一方 牛奶麦片粥

〔用料〕 牛奶 300 毫升,麦片 120 克,白糖 20 克,精盐、黄油各适量。

〔做法〕 麦片放入锅中,加适量温水泡发,再加水用大火煮沸,改小火煮至麦片熟烂,加入牛奶煮沸后离火,再加入白糖、精盐、黄油搅匀,呈稀粥状即成。

〔用法〕 早、晚食用。

〔最适合疾病〕 适用于骨质疏松症、软骨病等。

〔大夫叮嘱〕 牛奶麦片粥有补益气血、壮骨强身的功





效。服用此粥时,不要与酸性食物同时服用,因为酸性食物中的酸易与牛奶中的钙结合,形成不溶性钙盐,影响钙的吸收,达不到食疗的效果。

第二方 牛奶螃蟹

〔用料〕 牛奶 250 毫升,螃蟹 2 只,白糖、葱、姜、蒜、酱油、醋、精盐、味精、香油、香菜各适量。

〔做法〕 牛奶放入锅中,用中火煮沸,离火后加白糖搅匀待用。螃蟹洗净,上笼蒸熟待用。葱、姜、蒜、香菜分别洗净,切末,加酱油、醋、精盐、味精、香油拌匀,调成卤汁备用。

〔用法〕 佐餐食用。饮牛奶,蘸卤汁吃螃蟹。

〔最适合疾病〕 适用于骨质疏松症、软骨病、记忆力减退、健忘等。

〔大夫叮嘱〕 螃蟹含有丰富的钙、磷、卵磷脂等营养物质,与牛奶同食,更能增强补钙壮骨、健脑强身的功效。

第三方 牛奶西红柿

〔用料〕 牛奶 250 毫升,西红柿 200 克,粟米粉、精盐、花生油、香油各适量。

〔做法〕 牛奶与粟米粉调成稠芡汁备用。西红柿洗净,去皮,切成小块,将适量花生油放锅内烧热加西红柿炒匀,然后加适量水用大火煮沸,加精盐搅匀,待熟后,再对入牛奶粟米粉芡汁搅匀,待汁煮浓稠时,淋上香油,离火即



成。

〔用法〕 早、晚食用。

〔最适合疾病〕 适用于骨质疏松症、体质虚弱及预防癌症。

〔大夫叮嘱〕 此方可补钙、补中益气、养精活血。研究资料表明：西红柿有预防消化道癌症的作用。西红柿里含有番茄红素，它具有抗氧化的特性，能清除过氧化自由基，并能控制肿瘤细胞的增殖。番茄红素是亲脂性的，只有与脂肪混合才能被肠道充分吸收。在做菜汤时，番茄应先用植物油炒一下，才能使番茄红素充分溶解在植物油中，有利于机体吸收。

第四方 牛奶蜂蜜饭

〔用料〕 牛奶 200 毫升，大米 100 克，蜂蜜适量。

〔做法〕 大米淘洗干净，加入牛奶、蜂蜜搅拌均匀，上笼蒸至米熟、软即成。

〔用法〕 早、晚食用。

〔最适合疾病〕 适用于骨质疏松症、佝偻病、营养不良、发育迟缓等。

〔大夫叮嘱〕 常食本品能起到补钙壮骨、健体强身的功效。

第五方 牛奶山药芝麻粥

〔用料〕 牛奶 250 毫升，山药 50 克，黑芝麻 50 克，大

