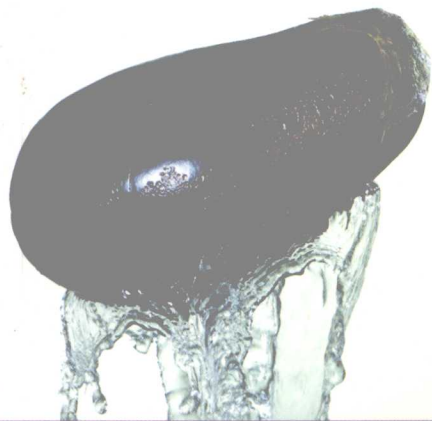




送给希望健康的
你、我、他……

家有好医生系列

维生素医生36计

鲁佳瑛 编著

维生素

维生素译自英文vitamin，它将英语词义与发音巧妙地结合在一起。vitamin一词是在1911年提出的，词中的vita来自希腊语，有“生命活力”的意思。从英语词义中可以了解到，在知道维生素时，人类已经深刻体会到它对人体健康的重要性了。





中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE

中国医药出版社

维生素医生统计

2000-2001



中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

维生素医生 36 计 / 鲁佳瑛编著. —南昌:江西美术出版社, 2007. 6

(家有好医生)

ISBN 978-7-80749-167-5

I. 维… II. 鲁… III. 维生素 - 营养卫生 IV. R151. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 074455 号



家有好医生

维生素医生 36 计

编 著 鲁佳瑛

图书策划 雅歌文化

特约编辑 赵世蕾

责任编辑 刘芳 陈军

出版发行 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: jxms@jxpp.com

发行专线 027-87326881

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

印 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 16 开 (889×1194)

字 数 75 万字

印 张 50

书 号 ISBN 978-7-80749-167-5

定 价 120.00 元 (全五册)



送给希望健康的
你、我、他.....

家有好医生系列

维生素医生 36 计

鲁佳瑛 编著

江西美术出版社



» 维 生 素 «

医生 36 计

04 第 1 计 明目补肾——枸杞子

08 第 2 计 抗癌护眼——胡萝卜

13 第 3 计 补钙安神——牛奶

18 第 4 计 降压补肾——鳗鱼

23 第 5 计 止血抗辐——海带

27 第 6 计 补血润燥——菠菜

31 第 7 计 养神抗癌——榛子

35 第 8 计 壮骨养心——小白菜

40 第 9 计 护肤散血——油菜

45 第 10 计 抗癌保胎——鸡蛋

49 第 11 计 补肾养血——核桃

54 第 12 计 提神解渴——啤酒

58 第 13 计 养心利尿——紫菜

62 第 14 计 增肌强体——牛肉

67 第 15 计 抗癌助消——薏米

71 第 16 计 减肥消积——竹笋

75 第 17 计 健脑乌发——花生

79 第 18 计 护脑抗菌——香菇

83 第 19 计 抗衰润肠——玉米

87 第20计 温肾壮阳——韭菜

- 91 第21计 生发利肠——黄豆
- 96 第22计 减肥美容——芦荟
- 101 第23计 抗癌养颜——西红柿
- 105 第24计 护肝降醇——香瓜
- 110 第25计 保心减肥——土豆
- 114 第26计 补血护肤——猪肝
- 118 第27计 止血化淤——茄子
- 123 第28计 降压消食——山楂

127 第29计 助消润肠——酸奶

- 131 第30计 催乳补脑——鲫鱼
- 135 第31计 润肤补血——芝麻
- 140 第32计 溃疡愈合——圆白菜
- 144 第33计 液体黄金——橄榄油
- 148 第34计 抗癌先锋——杏
- 152 第35计 神气护卫——红薯
- 155 第36计 杀菌强手——大蒜



食物简介

枸杞子，又名枸杞果、红耳坠、仙人杖。味甘性平，属茄科植物宁夏枸杞和枸杞的成熟果实。果实形状似枣核，颜色红艳，因其有延缓衰老和明目的功效，故又名“却老子”、“明目子”。枸杞子主产于我国宁夏、甘肃、河北、天津等地，其中以宁夏枸杞质量纯正、产量丰盈而盛誉持久，享誉海外，被人们称为枸杞的绝品。据史料记载，宁夏栽培枸杞至少已有 500 年历史，明弘治年间即被列为“贡果”。

我国栽培枸杞子已有 3000 多年的历史，从古至今，它一直作为一种名贵中药而深受人们的喜爱。据《本草纲目》记载：“春采枸杞叶，名天精草；夏采花，名长生草；秋采子，名枸杞子；冬采根，名地骨皮。”

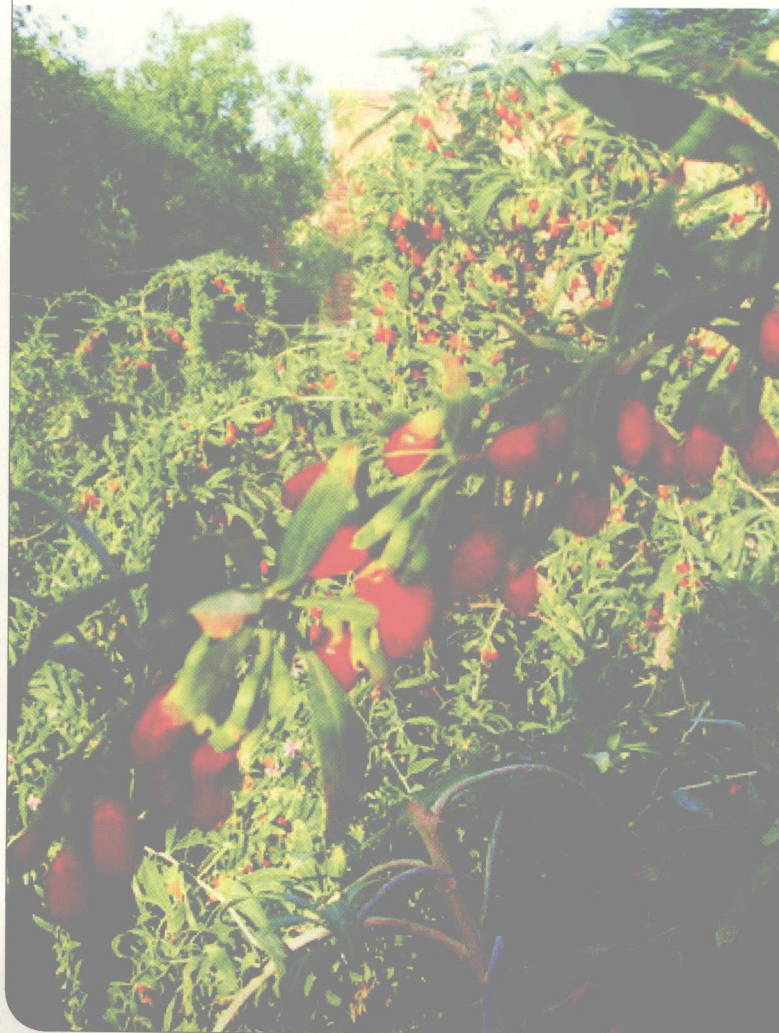
枸杞子所含的营养非常丰富，尤其是它含有大量的胡萝卜素。胡萝卜素进入人体后可在酶的作用下转化成维生素 A，对保护眼睛、防止视力退化、健目明目具有很强的功效。晋朝就有葛洪单用枸杞子捣汁滴目，治疗眼科疾患。唐代也有孙思邈用枸杞子配合其他药制成补肝丸，治疗肝经虚寒、目暗不明。

大地回春，用枸杞配黄芪食用，味甘微温，有助生发阳气；炎炎夏日，用枸杞与金银花、菊花相配制成药茶，饮用后顿觉气爽神怡，既可滋阴明目又可清除肝火；秋天空气干燥，用枸杞与百合、雪梨、山楂相配食用，可以防止口干唇裂，具有滋润皮肤的功效；在寒冷的冬季，用枸杞子配羊肉等食用，可以抵抗严寒、强身健体。枸杞子不仅是治病良药，还是一种美味食品，经过加工，还可制成枸杞茶、枸杞酱、枸杞酒、枸杞糖、枸杞饮料、干果等。



枸杞子

第 1 计 明目补肾



营养成分

每 100 克枸杞子可食部分所含营养成分如下:

蛋白质 5.6 克	脂肪 0.1 克	碳水化合物 2.9 克	膳食纤维 1.6 克	钠 29.8 毫克
钾 170 毫克	维生素 B ₂ 0.32 毫克	维生素 C 58 毫克	钙 36 毫克	铁 2.4 毫克
磷 32 毫克	维生素 A 87.8 微克	维生素 B ₁ 0.08 毫克		

药理药效

枸杞子含糖、脂肪、蛋白质、氨基酸、多糖色素、维生素、甾醇、硒、锌等多种人体必需的微量元素和营养成分,不仅营养丰富,且具有很高的药用价值,长期服用,可起到补肾滋阴、益精明目、抗癌保肝、治虚安神、和血润燥、润肤美颜、培元乌发的功效。

1. 保护视力

枸杞子中含有大量的胡萝卜素,胡萝卜素进入人体后可在酶的作用下转化成维生素 A。维生素 A 具有保护眼睛、防止视力退化的作用,经常食用枸杞子,对健目明目具有较为显著的功效。

2. 降脂护肝

枸杞子中含有一种有效成分——甜茶碱,这种物质能够抑制脂肪在肝细胞内沉积,促进肝细胞再生,防止肝脏内过多的脂肪贮存,具有有效防治脂肪肝的功效。另外,枸杞叶中所含的叶绿素也有助于肝脏的解毒,同时还能改善肝功能。所以,慢性肝病患者,尤其是脂肪肝患者适宜经常服用枸杞子。

3. 降血糖

枸杞多糖(LBP)及其纯化组分枸杞多糖 LBP-X 可使血糖接近正常或维持在较低水平,对链脲佐菌素引起的胰岛损伤起到保护作用,具有明显的降低血糖的功效。

4. 延缓衰老

枸杞是一种具有强韧生命力及精力的植物,能



够促进血液循环、防止动脉硬化,其含有的各种维生素、氨基酸及亚麻油酸全面性地运作,更可以促进体内的新陈代谢,具有强身健体、延缓衰老的功效。

5. 补肾养血

枸杞子性平味甘,入肝、肾、肺经,具有滋补肝肾、生精养血、化痰止咳的功效,适用于肝肾阴虚、头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、遗精等病症。

6. 抗癌

将枸杞叶代茶常饮,能够显著提高和改善体弱多病者和肿瘤病人的免疫功能和生理机能,可配合癌症患者的化疗,有减轻毒副作用、防止白血球减少、调节免疫功能等疗效。

古代文献记载

- 《本草经解》：“入足少阴肾经、手少阴心经。”
- 《本草经疏》：“枸杞子，润而滋补，兼能退热，而专于补肾、润肺、生津、益气，为肝肾真阴不足、劳乏内热补益之要药。”
- 《食疗本草》：“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳。”

食疗食谱

枸杞茶

【原料】枸杞一小把，红枣 3~4 个。

【制法】

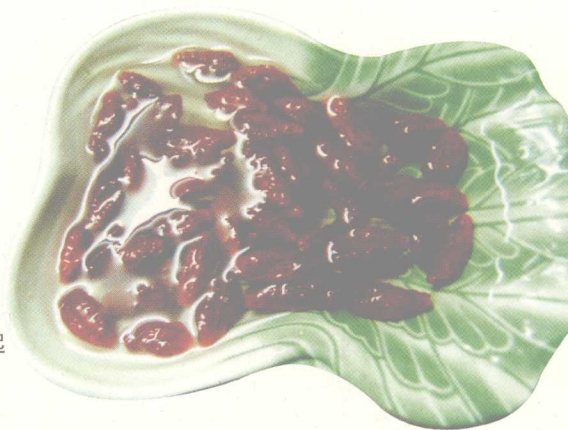
- (1)将枸杞清洗干净，备用；
- (2)将红枣清洗干净，去核，备用；
- (3)锅中加水，放入枸杞和红枣，上火煮至沸，即可关火。

【注意】口干舌燥很严重或火气很大者，可另加菊花 1~2 朵一起冲服，水开后，应让其入味后再饮效果更佳。

【主治】身体虚弱、肠胃不适、口干舌燥、肝功能代谢丧失。

饮食禁忌

- 枸杞子不宜与绿茶同时饮用。
绿茶里所含的大量鞣酸具有收敛吸附的作用，会吸附枸杞中的微量元素，生成人体难以吸收的物质。
- 枸杞子不适宜脾胃虚寒、泄泻、外感热邪者食用，否则会加重病情。



枸杞莲子鸡汤

【原料】枸杞 30 克，红枣 12 个，干莲子 60 克，鸡肉 210 克，盐少许，水 800 毫升。

【制法】

- (1)将枸杞洗净，备用；
- (2)将红枣洗净，去核，备用；
- (3)将鸡肉洗净，切块，备用；
- (4)将莲子洗净，去芯，备用；
- (5)锅中加水，放入枸杞、红枣、莲子、鸡肉，用大火煮至滚后，撇去锅中浮沫，转小火焖煮至软烂，加盐调味即可。

【功效】味道鲜美，爽口开胃，具有安神、养心益肾的功效。



枸杞南枣煮蛋

【原料】鸡蛋 2 个,枸杞 15~20 克,南枣 6~8 个。

【制法】

- (1)将枸杞冲洗干净,备用;
- (2)将南枣洗净,去核;
- (3)锅中加水,放入鸡蛋、枸杞、南枣同煮;
- (4)待鸡蛋煮熟后,将蛋取出,剥皮后再放入锅中,续煮片刻,即可吃蛋喝汤。

【功效】补虚劳、益气血、健脾胃、养肝肾。

枸杞炖鱼

【原料】枸杞子 30 克,活鲫鱼 3 尾,香菜 6 克,葱、醋、料酒、胡椒粉、姜末、盐、味精、香油、猪油、清汤、奶汤各适量。

【制法】

- (1)将活鲫鱼除去鳞、鳃和内脏,洗净,用开水略烫一下,每隔 2 厘米斜刀在鱼身上切成十字花;
- (2)香菜、葱择洗干净,切段;
- (3)将切好的鲫鱼放在开水锅内烫约 4 分钟,取出;
- (4)铁锅里加入猪油,置火上烧热,依次放入胡椒粉、葱段、姜末、清汤、奶汤、味精、盐、烫好的鲫鱼和枸杞子,待烧沸后,转小火炖约 20 分钟,再加入香菜,淋入香油、醋调味即可。

【功效】有益肾、利水、补气血、调脾胃等的功效。尤其适用于肝肾阴虚、阳痿早泄、脾胃虚弱、水肿病人食用。



小贴士

小贴士

●枸杞子以粒大饱满、色泽鲜艳、不干瘪萎缩为品质佳者。有酒味的枸杞子说明已经变质,不可食用。枸杞属温性食物,不宜过多进食,否则会引发上火症状。

食物简介

胡萝卜又名红萝卜、山萝卜、金笋、丁香萝卜等，系伞形科两年生草本蔬菜，性味甘辛微温，因其营养价值极高，故又有“土人参”、“小人参”之称。它原产于中亚，元代以前传入我国。胡萝卜的果实外观呈长圆锥形，颜色鲜艳亮丽，口感脆嫩且多汁，气味芳香，按其皮色可分红色、黄色、橙色等多种，是我国北方的一种主要秋菜。

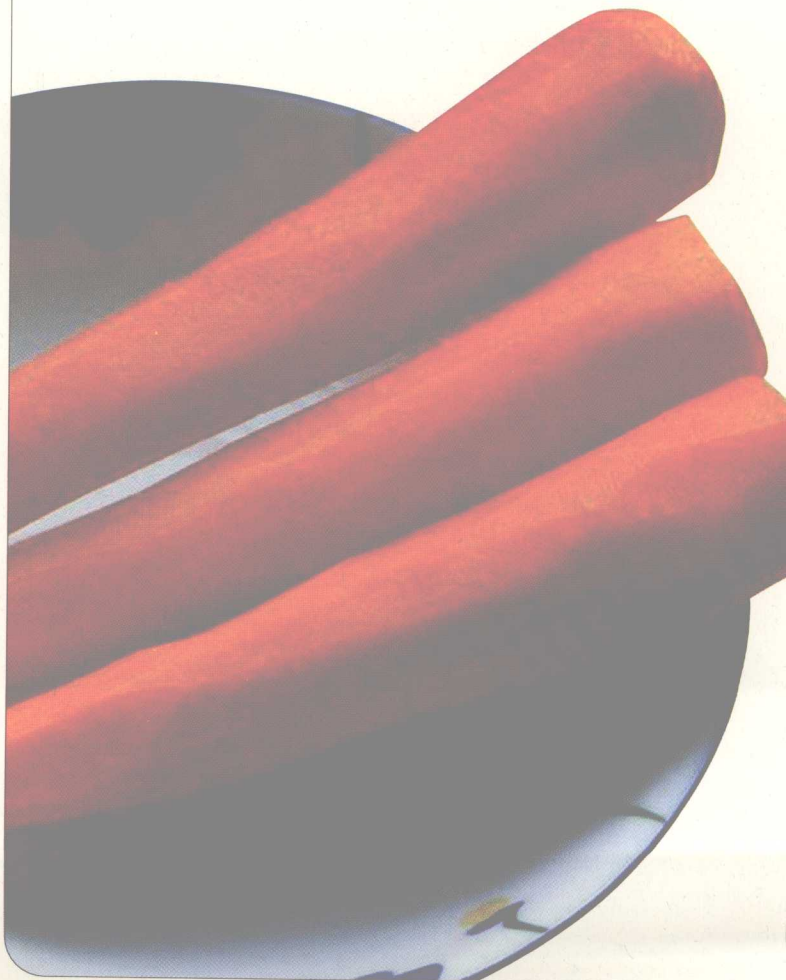
胡萝卜是一种质脆味美、营养丰富的家常蔬菜，李时珍称其为“菜蔬之王”。其所含的胡萝卜素在肠道中经酶的作用后可转化为人体所需的维生素 A。维生素 A 具有促进机体正常生长与繁殖，维持上皮组织，防止呼吸道感染与保持视力正常，治疗夜盲症和眼干燥症等功效。据现代药理研究证明，人们若每天服用三次胡萝卜汁，能够有效降低血压，并具有一定的抗肺癌功效。英国癌症研究会主席理多尔认为，吸烟者常吃些胡萝卜，癌症发病率比不吃胡萝卜者会明显下降。胡萝卜现已被世界公认为营养佳品。

人们在平时食用胡萝卜时，喜欢把它切成丝，与白萝卜做成红白相间的凉菜，这样做虽然看起来美观，吃起来爽口，但实际上并不科学。科学合理的食用方法是将胡萝卜切成块状，加入调味品后，用足量的油炒。另一种方法是将胡萝卜切成块状，加入调味品后，与猪肉、牛肉、羊肉等一起用压力锅炖 15~20 分钟。这样可减少胡萝卜与空气的接触，使胡萝卜素的保存率高达 97%。



胡萝卜

第 2 计 抗癌护眼——萝卜



药理药效

胡萝卜中含蛋白质、脂肪、糖类化合物、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酰、抗坏血酸、挥发油等多种营养成分,具有健脾化湿、下气补中、利胸膈、安肠胃、防夜盲的功效,对消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症等有一定的辅助疗效。

胡萝卜虽然营养丰富,味道香脆,但不宜过量食用,否则,大量摄入胡萝卜素会令人体内的色素产生变化,使皮肤变成橙黄色。尤其是女性朋友,不要过量食用,因为过量的胡萝卜素会影响卵巢的黄体素合成,使其分泌量减少,有的甚至会造成无月经、不排卵或经期紊乱的现象。

1. 保护视力

胡萝卜所提供的维生素 A 非常丰富,能够促进机体正常生长,有效维持上皮组织,具有防止呼吸道感染、保护视力正常、治疗夜盲症、眼干燥症等的功效。

2. 抗癌防癌

胡萝卜中含有木质素,此种物质能够增强人体抗癌免疫力,能够减轻肿瘤病人的化疗反应,对多种脏器均有保护作用。女性朋友经常食用胡萝卜,可有效降低卵巢癌的发病率。

3. 降压降糖

胡萝卜内含琥珀酸钾物质,有助于改善微血管功能,防止血管硬化,降低胆固醇,增加血管流量,对防治高血压具有一定的功效。另外,胡萝卜中含有降血糖物质,能够有效改善糖尿病症状。

4. 抗衰美容

胡萝卜所含的维生素 B 和维生素 C 等营养成分,可以抗氧化和美白肌肤,对清除肌肤的多余角质,延缓皮肤衰老具有一定的功效。

5. 助消化杀菌

胡萝卜的气味芳香,其所含的挥发油具有助消化、杀菌的功效。

古代文献记载

- 《饮膳正要》：“味甘，平，无毒。”
- 《本草撮要》：“入手、足阳明经。”
- 《日用本草》：“宽中下气，散胃中邪滞。”
- 《本草纲目》：“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食。”
- 《医林纂要》：“润肾命，壮元阳，暖下部，除寒湿。”
- 《岭南采药录》：“凡出麻痘，始终以此煎水饮，能消热解毒，鲜用及晒干用均可。”
- 《本草求真》：“胡萝卜，因味辛则散，味甘则和，质重则降。故能宽中下气，而使肠胃之邪，与之俱去也。”



营养成分

每 100 克胡萝卜可食部分所含营养成分如下:

蛋白质 0.6 克	脂肪 0.3 克	胡萝卜素 4.0 毫克	热量 630 千卡	维生素 A 668 微克	维生素 B ₁ 0.04 毫克
维生素 B 20.04 毫克	维生素 C 16 毫克	钙 19-32 毫克	铁 0.6 毫克	糖类 7.6-8.3 毫克	

饮食禁忌

●胡萝卜不宜与含维生素 C 的食物同时食用。

胡萝卜中含有维生素 C 分解酶,会破坏维生素 C,使含有维生素 C 的食物失去其原有的营养价值,故不可同食之。含维生素 C 的食物有菠菜、油菜、西红柿、辣椒、花菜、苹果、山楂、荔枝、枇杷、猕猴桃、樱桃、柑橘、柠檬、草莓、梨、枣等。

●胡萝卜不宜与白酒同时食用。

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,当胡萝卜素和酒精同时进入肝脏代谢时,会对肝脏产生毒性作用,引起肝损伤,对人体健康十分不利。

●胡萝卜不宜与醋同时食用。

胡萝卜中含有大量的胡萝卜素,经过代谢后,转变为维生素 A,具有保护眼睛和滋润皮肤的功效。醋对胡萝卜素起到破坏作用,二者同食,使胡萝卜失去了原有的营养价值。

●胡萝卜不宜与双氢克尿塞药物同时食用。

双氢克尿塞为中效利尿药,可使尿中排钾量明显增多,胡萝卜中所含的琥珀酸钾盐具有排钾作用,二者同食,可导致低血钾症,其症状表现为全身无力、胃部不适、烦躁不安等症状。

食疗食谱

胡萝卜粥

【原料】胡萝卜 100 克,粳米 50 克,猪油 10 克。

【制法】

(1)将胡萝卜去皮,洗净,切成碎粒;

(2)将粳米淘洗干净,备用;

(3)锅中加水,放入粳米和胡萝卜粒,上火煮粥,待粥快熟时加入猪油,再继续煮约 10 分钟,即可。

【功效】胡萝卜粥含有丰富的维生素成分,具有防止皮肤干燥和老化,使皮肤柔软润泽的功效。





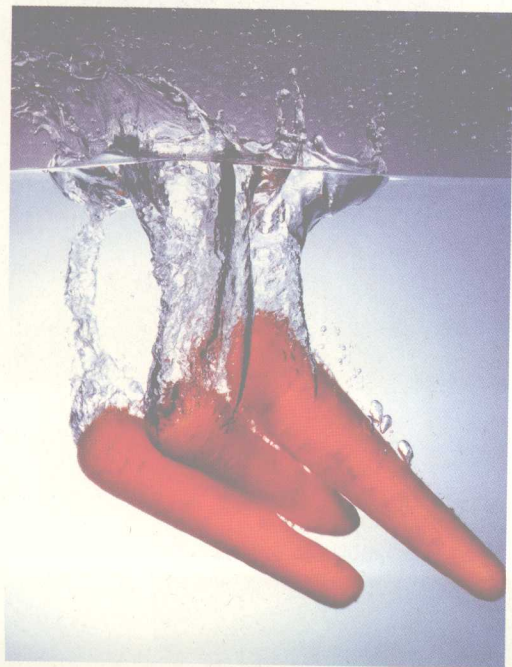
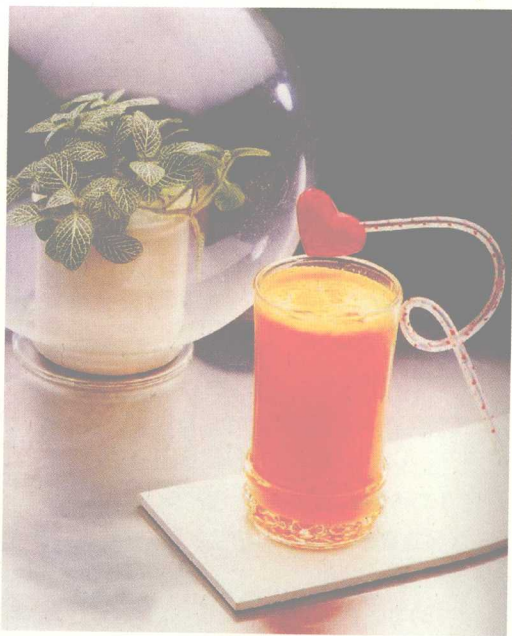
蜂蜜胡萝卜汁

【原料】新鲜胡萝卜1根,蜂蜜30cc,汽水或凉白开酌量。

【制法】

- (1)将胡萝卜洗净去皮,切成长条形,以榨汁机榨汁;
- (2)将榨好的胡萝卜汁倒入玻璃杯中;
- (3)再依个人喜好酌情加入汽水或凉白开;
- (4)加入蜂蜜,以调酒棒调匀后即可饮用;
- (5)放入冰箱冷冻后口感更佳。

【功效】生津开胃,解暑降温。



凉拌胡萝卜

【原料】胡萝卜150克,绿豆芽200克,大葱50克,香油、细盐、白糖、味精各适量。

【制法】

- (1)将胡萝卜、大葱分别去皮,洗净,切成丝;
- (2)大葱剥净,切成丝;
- (3)将绿豆芽去根,洗净,用沸水煮约2分钟,捞出,沥干;
- (4)炒锅入油加热,待油烧至六成热时,放入葱丝爆香,再倒入胡萝卜丝翻炒片刻盛起;
- (5)待胡萝卜丝晾凉后,加入豆芽,拌匀,再加入白糖、味精调味即可。

【功效】味道脆爽鲜嫩,具有明目益肝的功效。



牛肉烧胡萝卜

【原料】 牛肉 500 克, 胡萝卜 150 克, 酱油、植物油各 15 克, 精盐、淀粉各 10 克, 葱花、姜片、料酒各少许。

【制法】

- (1) 将牛肉洗净, 切块;
- (2) 把牛肉块与淀粉、酱油、料酒放入同一容器中拌匀, 备用;
- (3) 将胡萝卜去皮, 洗净, 切成块;
- (4) 炒锅入油加热, 先放胡萝卜块快速翻炒, 再放入精盐、酱油炒匀, 盛出备用;
- (5) 将炒锅内再加入少量油烧热, 放入葱和姜爆香, 再放入牛肉块, 用旺火快速翻炒, 加入炒过的胡萝卜块, 继续快速翻炒, 最后再倒入少许酱油, 加水适量, 烧炖至肉烂、汤汁基本收尽即可。

【主治】 有健脾养胃、强骨壮筋、补虚损、安中益气、清热解毒等功效, 有利于儿童身体健康发育生长。



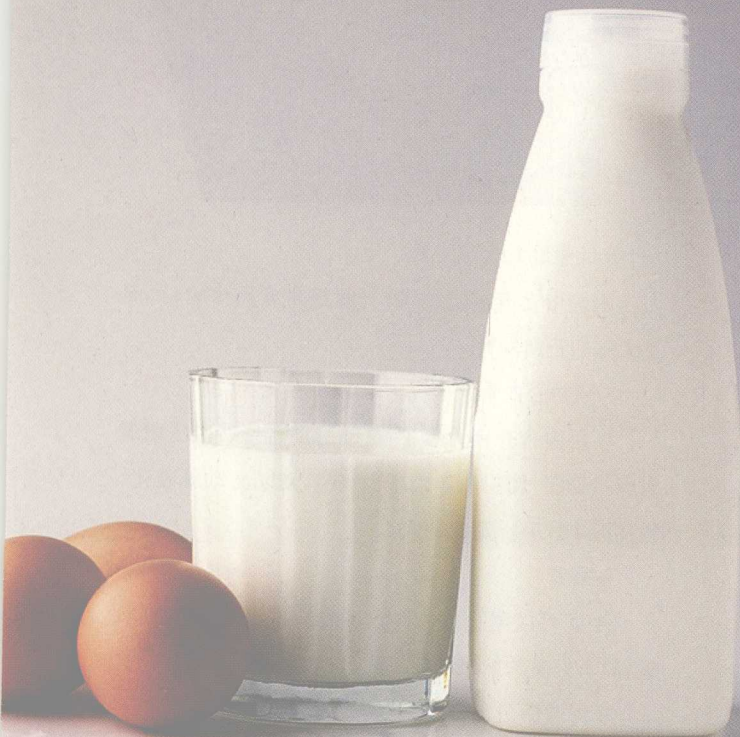
小贴士

- 在烹调胡萝卜时, 应尽量与油脂共烹, 这样有利于消化吸收。此外, 要尽量避免与酸味食品共同食用, 以免胡萝卜中的维生素 A 遭到破坏。



牛奶

第 3 计 补钙安神



食物简介

牛奶,又名牛乳,因其营养丰富均衡、容易吸收、价格低廉、食用方便,被人们称为“白色血液”,是接近完美、最理想的天然营养食品。新鲜的牛奶为淡青色、乳白色或者淡黄色,略带甜味和清香纯净的乳酸味。

牛奶含有人体所需多种营养物质,其含有的蛋白质为全价的蛋白质,消化率高达98%;含有的乳脂肪是品质最好的高质量脂肪,消化率在95%以上;含有的乳糖、钙、磷等均易被消化吸收,尤其是牛奶的钙含量很高,是仅次于母乳的最好补钙品。牛奶中还含有丰富的维生素D,是钙磷代谢激素的前体之一,可将血液中的钙、磷运转到骨骼中,对预防人体钙质流失、骨质疏松具有良好的功效。

牛奶不仅营养丰富,而且具有很多医疗作用,比如胃痛患者空腹饮用牛奶,可有效地保护胃黏膜,达到止痛的效果;电光性眼炎以鲜奶滴眼便可痊愈;汞中毒可以用牛奶灌胃,使毒物沉淀,以减少吸收,避免胃黏膜被毒物腐蚀。牛奶更是中老年健康长寿的首选食品,其蛋白质与钙相结合,极易被老年人吸收。此外,牛奶还特别适用于常饮酒者、常吸烟者、化疗病人、电脑工作者、骨质疏松患者、心血管疾病患者、萎缩性胃炎患者、粉尘作业者以及龋齿、胆结石、粉刺、近视及失明患者食用,对疾病康复具有显著的辅助疗效。

牛奶是全世界老少皆宜的最佳营养品。目前每年5月的第3个星期日被定为“国际牛奶日”。另外,夏天人们因大量排汗导致体内钙的流失,牛奶又是人们在炎炎夏日中最好的补钙食品。

药理药效

牛奶营养丰富,主要由水、脂肪、磷脂、蛋白质、乳糖、无机盐等组成。经常饮用牛奶,有增强抵抗力、预防癌症、补钙等作用。营养专家们呼吁,为民族兴旺,应大力提倡多喝牛奶。

1. 预防骨质疏松

牛奶中含有丰富的维生素 D, 可将人体吸收到的钙转移到骨骼中, 对预防骨质疏松有一定的功效, 尤其适合中老年人饮用。

2. 抑制肿瘤

牛奶中所含的 β -酪蛋白具有较强的抗变异原机制, 能抑制或减少癌变。其所含的生物活性物质 SOD 能够清除体内有害物质, 增强免疫力, 具有延缓衰老的功效。

3. 镇静安神

牛奶中所含的色氨酸, 能起到镇静安神的作用, 睡前饮用一杯牛奶, 能使人安然入睡。

4. 美容养颜

牛奶中含有的维生素 A、维生素 B 和铁、铜, 能滋润肌肤、防裂、防皱, 使皮肤光洁细腻, 使头发乌黑、减少脱落, 具有养颜护肤的功效。

5. 有助减肥

牛奶中含有丰富的钙元素, 能帮助人体燃烧脂肪, 促进机体产生更多能降解脂肪的酶, 抑制和减少胆固醇的产生。其含有的乳糖, 可促进人体对钙和铁的吸收, 具有增强肠胃蠕动、促进排泄等功效。



6. 促进幼儿大脑发育

牛奶中含有丰富的磷, 儿童经常食用牛奶, 可促进大脑的正常发育。

7. 预防心血管疾病

牛奶中含有钾元素, 可使动脉血管壁在血压增高时保持稳定, 使中风危险减少一半, 对防止动脉硬化、预防脑中风有一定的功效。

8. 解毒

牛奶可以阻止人体吸收食物中的有毒金属铅和镉, 具有轻度的解毒功能。

9. 促进伤口愈合

牛奶中含有的锌元素, 对促进伤口愈合具有一定的功效。