



最有效的传统治病方法
安全、简便、无痛苦

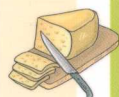
FOOD IS YOUR BEST
MEDICINE

食物是 最好的医药

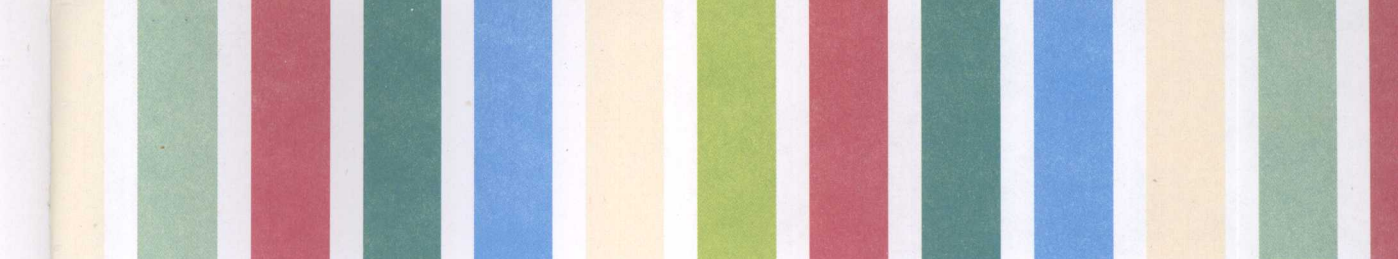
肖枫 隋伟 主编



吃药不是治病的最好方法，很多疾病难以找到完全有效的药物，特别是很多药物有极大的副作用，在治疗过程中，对人体产生伤害。而一些食物有着神奇的治病功效，治疗过程更简便、更安全。



黑龙江科学技术出版社



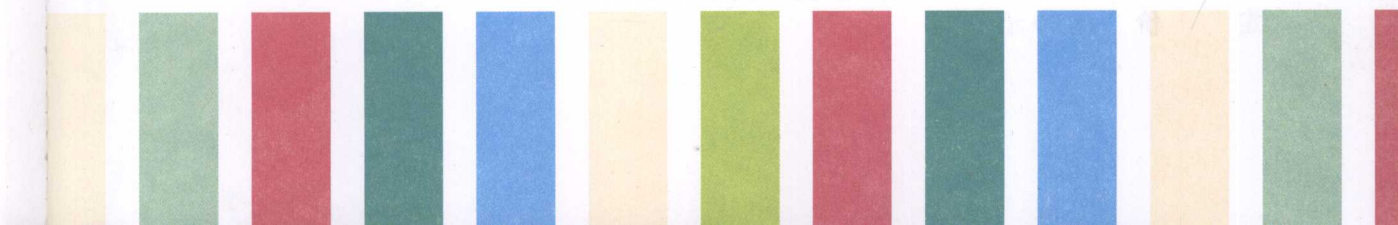
FOOD IS YOUR BEST
MEDICINE

食物是 最好的医药

肖枫 隋伟 主编

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨



图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的医药 / 肖枫, 隋伟主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5388-5598-2

I. 食… II. ①肖…②肖… III. 常见病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168695 号

食物是最好的医药

SHIWU SHI ZUIHAO DE YIYAO

主 编 肖 枫 隋 伟

责任编辑 王 莉

装帧设计 李艾红

文字编辑 肖玲玲

美术编辑 杨玉萍

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 730 × 787 1/24

印 张 9.75

版 次 2008 年 2 月第 1 版 · 2008 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5598-2/R · 1418

定 价 38.00 元

前言

在现代医学高度发展的今天，感冒了用几粒儿小小的药片来治疗相关的症状，这是人尽皆知的常识。因为我们在生活中早已习惯于用各种不同的药片来治疗疾病。然而，“是药三分毒”，但凡稍有点医药常识的人都会知道：所有的医药都是有副作用的。如此一来，人们的身体便成了各种医药剩余毒素堆积的垃圾场，而日积月累的结果还有患上药源性疾病的可能。不仅如此，人们还为此付出了巨额的费用。

对于这个问题的认识，我们似乎远不如2400多年前的古希腊名医希波拉底克，他曾很有前瞻性地提出了：“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”与此相类似的是，祖国传统医学一直强调着：“药补不如食补。”这样的论断却正是我们现代人所忽略的。

食物才是最好的医药。食物能有效治疗疾病，自古至今就不断被世界各地的人们用实践证明了它的可行性。比如中国人常用红枣治疗贫血，用秋梨治疗咳嗽；西方人用洋葱治疗感冒，大蒜消除炎症，芹菜降血脂等。通过现代科学的研究，也完全证明了食物对疾病的治疗功效，而且揭示了食物有效治病的机理：食物中含有各类植物化学物质，它们通过某种复杂的作用来抵抗致病因子以达到控制人体疾病的目的。让许多人大吃一惊的是，研究还证明了，一些食物成分的有效性完全等同于现代医药。更重要的是，相对于现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，不会带来诸如打针吃药等痛苦的体验，而且简便轻松，因为这些有益的食物是我们日常饮食中的重要组成部分，我们在大快朵颐的同时，便能收到良好的治病防病的效果。此外，天然食物基本上是无毒害的，对我们的身体不会产生任何毒副作用。这一点足以让我们更安全、更放心。

有效地利用食物治病来替代医学治疗，需要满足的一个前提条件是合理地选择

食物和正确地安排饮食生活。事实上，这也正是食物治疗疾病的重要意义所在，现代科学也证明了，许多疾病的发生如高血压、糖尿病等都是由于错误的饮食方式所致。就这一点而言，防病的意义远甚于治病。长期坚持正确的饮食可从根本上降低发生疾病的几率。各种食物的有效成分对人体本身起到一定的调理作用。它保证了人体各项功能的正常，降低或规避了本身产生突然病变的可能性；也提高了人体抵抗诱发疾病的外因（如各种病毒的侵袭）的能力。

本书即是为了帮助读者正确而又快速地掌握生活中常见疾病的食物治疗方法而编写的。本书编者系医药行业的研究人员，精通医理，编写此书时，涉猎了大量医学典籍，收集了最新的科学研究数据，以做到术语的精准，各类实用信息的有效性。这对读者而言，更增强了此书的参考价值。在编写体例上，本书以49种常见疾病相应的食疗方法为具体案例，将“食物是最好的医药”这一科学理念贯穿始末。对每一种疾病都从描述症状，分析疾病根源，讲解日常检查和防治方法入手，重点提出了针对疾病的各种有效的食疗方案，并详细分析了该食物对疾病有效的成分、又是如何产生功效的。此外，为了加强该书的实用性，书中还提供了一些疾病的其他疗法，这些疗法大多简单易行。

对于读者来说，这是一部难得的常见病食物疗法指南。

目 录

第一章 心脑血管系统疾病的食物治疗

第一节 防治动脉阻塞	2
第二节 防治心绞痛	7
第三节 消除胆固醇	10
第四节 消除血栓	20
第五节 防治高血压	26
第六节 防治中风	32

第二章 消化系统疾病的食物治疗

第一节 防治便秘	40
第二节 防治腹泻	48
第三节 防止胃酸过多	53
第四节 防治烧心	56
第五节 消除胀气	59
第六节 防治婴儿腹绞痛	62
第七节 防治胃溃疡	65
第八节 防治胆结石	71

第三章 呼吸系统疾病的食物治疗

第一节 防治感冒	76
第二节 防治支气管炎	81
第三节 防治哮喘	84

第四章 代谢与内分泌系统疾病的食物治疗

第一节 防治糖尿病	90
第二节 防治痛风	99

第五章 脑与神经疾病的食物治疗

第一节 防治头痛	104
第二节 防治神经痛	111

第六章 骨科及肌腱疾病的食物治疗

第一节 防治关节炎	114
第二节 防治骨质疏松症	122

第七章 眼耳鼻喉口腔科疾病的食物治疗

第一节 消除眼疲劳	130
第二节 防治白内障	134
第三节 防治青光眼	137
第四节 防治牙周炎	140

第八章 泌尿、生殖系统疾病的食物治疗

第一节 防治泌尿系统结石	146
第二节 防治肾炎	150
第三节 防治膀胱炎	153
第四节 防治男性不育	155
第五节 防治前列腺疾病	158
第六节 防治月经紊乱	160
第七节 防治阴道炎	165

第九章 精神科疾病的食物治疗

第一节 防治抑郁症	170
第二节 消除焦虑	175
第三节 防治失眠	180

第十章 癌症的食物治疗

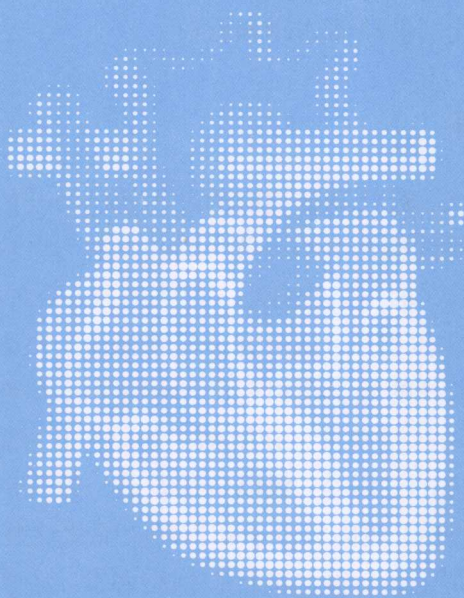
预防癌症的十二条健康法则	184
第一节 防治胃癌	188
第二节 防治肺癌	192
第三节 防治肝癌	196
第四节 防治结肠癌	199
第五节 防治胰腺癌	205
第六节 防治乳腺癌	208

附录一 常见食物药用功效简介	214
附录二 50 种普通食物的抗疾病能力	220

第一章

心脑血管系统疾病的食物治疗

- ◇ 第一节 防治动脉阻塞
- ◇ 第二节 防治心绞痛
- ◇ 第三节 消除胆固醇
- ◇ 第四节 消除血栓
- ◇ 第五节 防治高血压
- ◇ 第六节 防治中风



第一节

防治动脉阻塞

低脂饮食能改善血液黏稠度

症状

- ◇ 休息时忽感疼痛，多发生于肢体。
- ◇ 发痛的肢体比其他肢体冰冷和苍白。

疾病根源

随着长大成人，冠状动脉疾病的过程就已经开始。条状脂肪出现在动脉壁的细胞层内，经过脂肪的慢慢沉积，条状脂肪发展为斑块状，使动脉壁变得粗糙，血管变厚，部分还阻塞了血流。如果某一斑块破裂，凝血机制被激活，便引起附壁血栓。当血栓增长到一定体积后，就会完全阻塞血流，并造成大部分心肌缺血缺氧，引起心脏病发作。血流量的减少会引起心动过速和心房颤动等心律失常的症状，甚至会造成猝死。如果动脉阻塞发生在脑部引起脑血管破裂，则会导致中风。

造成动脉阻塞的过程是：氧以自由基这一特殊形式存在于血液中，它们与脂质 LDL（低密度脂蛋白）胆固醇分子相抵触并氧化这些分子，这时 LDL 就像未经冷藏的黄油发生“变质”，而后很快被巨噬细胞吞食，巨噬细胞被这些脂肪球塞满而变成泡沫细胞，这样它们在通过动脉壁时造成对动脉的损伤。如果要防止这一有害过程的发生，只有降低 LDL 胆固醇水平才行。因此，造成动脉阻塞的关键不是看血液中含有多少 LDL 胆固醇，而是看有多少被氧化的 LDL。LDL 胆固醇只有经过血中氧自由基的改变成为有害状态时才会引起动脉疾病。

科学家们发现，不合理的饮食是导致动脉阻塞的重要因素。大量食用动物脂

肪, 会使血中胆固醇含量升高, 增加了血液黏稠度, 抑制了溶血栓机制, 从而使动脉阻塞、变狭窄。

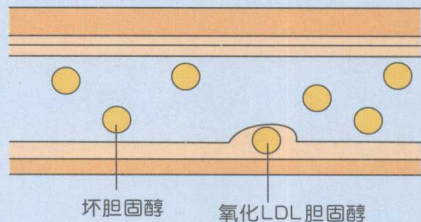
自我检查和防治

成年起, 脂肪状的胆固醇斑块便在血管壁上沉积, 最后这些沉积物可阻塞向心肌供血的冠状动脉, 引起心脏病。冠状动脉局部阻塞会引起心绞痛, 甚至完全阻塞, 使部分心脏缺氧, 引起心脏病猝发。

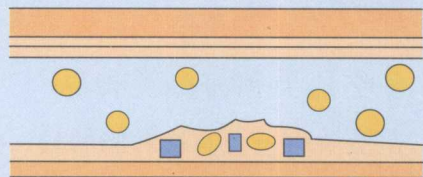
食物决定了动脉阻塞的形成速度和程度。正确的饮食有助于动脉通畅无阻, 保持血管的弹性, 血流顺畅。预防动脉阻塞最重要的是从改善不良的饮食习惯做起, 切勿吸烟和暴饮暴食, 要避免身体发胖。对于嗜好饮酒的人而言, 做到适量饮酒十分重要。

对于那些刚做过心脏手术的患者, 在饮食上尤其要注意, 可以多食鱼类食品。研究表明, 食用鱼类可降低术后动脉再阻塞的发生率, 食用鱼油也可使再阻塞率下降。对于通常一周吃3次或更多鱼类的人来说, 不必再摄入鱼油。术前术后只是连续吃鱼与服用鱼油胶囊效果一样, 可保持动脉通畅。

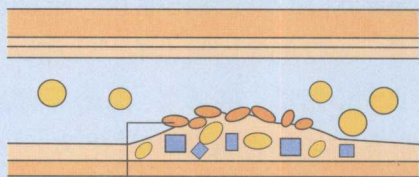
动脉阻塞的过程



1. 多余的坏胆固醇进入血管壁, 变成氧化LDL胆固醇。

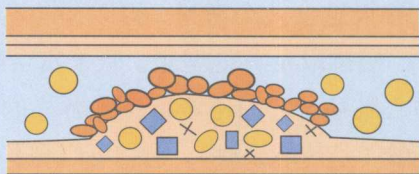


2. 巨噬细胞进入血管壁, 吞噬过多氧化LDL胆固醇后变成了泡沫细胞。



粥状的氧化LDL胆固醇

3. 粥状的氧化LDL胆固醇从泡沫细胞的残骸中流出。血管壁内形成粥状的凝固, 使得血管狭窄, 引起动脉阻塞。



4. 动脉阻塞后, 血流量减少, 易引发心肌缺血缺氧。

有效的食物

食物	有效成分	功效
橄榄油	单不饱和脂肪	具有抗氧化剂活性
大豆、豌豆	植物性蛋白质	降低胆固醇，加固血管
苹果、香蕉、魔芋、裙带菜、干萝卜丝	膳食纤维	将胆固醇排出体外
沙丁鱼、秋刀鱼、鲑鱼	IPA, DHA	降低胆固醇
南瓜、胡萝卜	维生素β-胡萝卜素	具有抗氧化能力
橘子、柠檬	维生素C	防止血管老化，加固血管

食疗方案

◇ 多吃鱼类和海藻类食品

虽然鱼中也含有饱和脂肪酸，但是IPA、DHA等不饱和脂肪酸含量更多。这两种成分具有防止血栓生成、减少血中胆固醇的作用，能有效改善动脉阻塞或硬化症状。建议患者多食用沙丁鱼、金枪鱼等同时含有IPA和DHA的鱼类。

此外，紫苏、裙带菜、海带等食品中含有的α-亚麻酸能够在人体内转化为IPA，并经过IPA进一步合成DHA，所以多食用海藻类食品也能对改善动脉阻塞的状况起到很好的作用。

鱼油对心脏疾病的十大益处

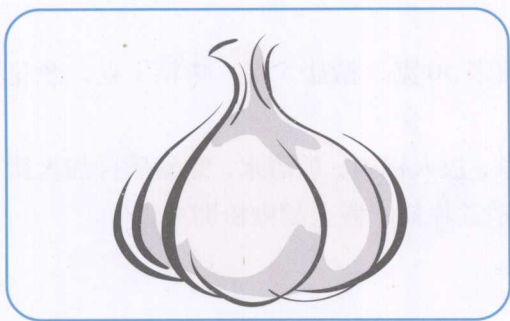
- 抗血小板凝聚
- 减轻血管的收缩
- 增加血流
- 减少纤维蛋白原（一种凝血因子）
- 启动纤溶系统（溶解血栓等）
- 阻止由于氧自由基造成的细胞损害
- 降低甘油三酯
- 增加高密度脂蛋白胆固醇（HDL）
- 增加细胞膜的柔韧性
- 降低血压

◇ 坚果有益于动脉健康

每天进食几个坚果，可以预防动脉阻塞和心脏病的发生。这些坚果大多为花生、杏仁、核桃以及其他坚果。坚果富含纤维素、单不饱和脂肪酸的橄榄油类脂肪，可以预防心脏病。它们还含有各种各样的抗氧化剂，如维生素E、硒（特别是巴西坚果）、鞣花酸（尤其是核桃），它们可以保护动脉壁免受胆固醇的破坏。但坚果脂肪含量高，尽管大多是有益脂肪，如果不想肥胖还是应该控制坚果的食用量。虽然多吃坚果的人并不一定会比不吃坚果的人肥胖，但根据个人体重，以每天30~60克为宜。

◇ 大蒜可缓解动脉阻塞

大蒜含有丰富的抗氧化剂, 据统计, 至少含有可消除动脉破坏剂的15种抗氧化剂。长期吃大蒜可以防止动脉壁内脂肪的沉积, 阻止动脉阻塞的进程, 从而预防心脏疾病发生。烹饪过的大蒜与生大蒜一样, 对预防心脏病具有同样功效。在实验中发现, 每天吃2~3瓣新



鲜或烹饪过的大蒜, 或榨汁服用, 或加入牛奶中作为早餐饮用, 将大大降低心脏病的死亡率, 血压和血胆固醇也得到下降。

◇ 橄榄油促进动脉健康

橄榄油被称作“长寿饮品”, 其主要成分为单不饱和脂肪。它可以降低低密度脂蛋白(LDL), 不会降低高密度脂蛋白(HDL)。而且, 单不饱和脂肪具有抗氧化剂活性, 可预防 LDL 胆固醇对动脉的损伤。研究者发现, 食用橄榄油使患者各类型细胞的比例更正常。因而橄榄油被视为治疗心脏病的良药。食用橄榄油时应挑选新鲜的或经冷冻处理的橄榄油。

在你的饮食中, 用有益动脉的食物替代有损动脉的食物。

有损动脉的食物	有益健康的替代食物
猪油等动物脂肪	植物油
牛奶、奶油	脱脂牛奶或低脂牛奶、豆浆
肉	鱼、鸡、瘦肉、野味以及豆、豆腐和豆制品等植物蛋白
炸薯片等油炸食品	煮、烤、蒸或烘的食品, 如烘或煮的土豆
白面包、白面粉、土豆、面食	全麦面包、燕麦、糙米
白糖	适量的红糖、果糖和蜂蜜。如果想吃甜食, 可吃鲜果或干果
盐	低钠盐替代品、植物盐
酒精	每天饮一至两杯葡萄酒不但无害, 对高血压患者反有好处。只能偶尔喝一杯啤酒或烈酒; 可以喝低度或不含酒精的啤酒、果汁、蔬菜汁及矿泉水

调养食谱

◇ 豆浆粥

原料：豆浆 500 克，粳米 50 克，砂糖或精盐适量。

制作：将豆浆与淘洗干净的粳米一同放入砂锅中，先用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥，以表面有粥油为度，加入砂糖或精盐适量即成。

效用：适用于动脉硬化、高脂血症、高血压、冠心病、小儿久咳不愈、体虚消瘦等症。

◇ 紫菜粥

原料：干紫菜 15 克，粳米 100 克，猪肉末 50 克，精盐 5 克，味精 1 克，葱花 5 克，香油 15 克，胡椒粉适量。

制作：先将紫菜洗净，再将粳米淘洗干净，放入锅中，加清水，煮熟后再加入猪肉末、紫菜、精盐、味精、葱花、香油等，稍煮片刻，撒上胡椒粉即成。

效用：清热解毒，润肺化痰，降低血压。

◇ 玉米粉粥

原料：玉米粉 50 克，粳米 50 克。

制作：先将玉米粉用适量冷水调匀，再将淘洗干净的粳米入锅，加水适量，先用旺火烧开，调匀玉米粉，再转文火熬煮成稀粥。

效用：降脂降压。适用于动脉硬化、冠心病、心肌梗死、高脂血症等。

◇ 绿豆粥

原料：绿豆 50 克，粳米 100 克。

制作：先将绿豆洗净，后以温水浸泡 2 小时，然后与粳米同入砂锅内，加水 1 000 毫升，煮至豆烂米开汤稠。

效用：清热解毒，解暑止渴，消肿，降脂。

第二节

防治心绞痛

合理饮食，减缓压力

症状

- ◇ 在活动或用力时，胸部上方突然发生老虎钳夹紧似的痉挛疼痛。疼痛可能还放射到一臂或双臂、颈部、咽喉部、颌部或背部。
- ◇ 疼痛程度不等，或钝痛，或剧痛，胸部还可能有挤压感、烧灼感，麻木感等，但不是刺痛或搏动性疼痛。
- ◇ 伴有虚弱、胸闷、窒息感、恶心和濒死感。
- ◇ 持续时间数分钟至 20 分钟。

疾病根源

心绞痛发生的原因主要是心脏的血液供应不足。在过分用力的瞬间，身体需要充足的氧气，为了满足这种需要，心跳就会加快，血压升高，血液循环加速，以便输送更多的氧到全身。如果动脉过分狭窄或管道阻塞，氧气和血液无

需马上就医的几种症状



1. 发作渐趋频繁或发作诱因增多。
2. 心绞痛加剧，或症状和自我感觉。
3. 与以往发作时不同。
4. 发作时伴有出冷汗。
5. 心绞痛在夜间发作，以致不能入睡或从梦中痛醒。
6. 经治疗后再次发作。
7. 用以前的老方法处理无效。
8. 疼痛的时间比以往长。如超过 10 分钟，应立即就医就诊。

法顺利通过，从而导致供血量不足，心绞痛就会发作，也可导致心脏痉挛。胸痛或心绞痛是一个警告信号，预示着动脉开始变狭窄，部分管道阻塞。

不合理的饮食、剧烈的运动以及精神压力等都可能诱发心绞痛的发作。研究发现，心绞痛与维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素、 Ω -3鱼油等抗氧化剂的血液浓度低有关。此外，酒精对心绞痛的发作有加重作用。无论你是嗜酒者还是偶尔饮酒，酒精都会干扰正常的心律。酒精诱发的心律失常往往造成酗酒者猝死。饮酒时间越长，酒量越大，心血管疾病的发病率就越高。减少饮酒量可缓解心律失常。饮用咖啡和其他含有咖啡因的饮料如茶、可乐和可可，也会使血压升高和加快脉搏，从而导致心绞痛。

自我检查和防治

为预防心绞痛，应先从饮食方面问题入手，戒烟、戒酒，少喝咖啡。如果戒酒对于你来说很困难，那么首先限定每日的酒量，不要超过2杯。最好是喝葡萄酒。嗜好喝咖啡的人，不妨以喝草药茶或用无花果和谷类制成的咖啡替代品泡的饮料来代替原来喝咖啡的习惯。此外，要少吃糖，降低盐的摄入量。医生还叮嘱要吃低脂肪低胆固醇的食物，这样大大降低心绞痛发作的风险。

治疗心绞痛的关键是要减轻精神压力，合理安排生活，留有足够的时间休息和放松身心。建议经常做一些轻松的运动，如散步、游泳和骑自行车。



防止在夜间发作心绞痛的方法：夜间睡觉时，平躺会引起回流到心脏的血流量增加，从而导致患者心绞痛的发作。而床头的一侧略微抬高并倾斜可有效减少人体内的血流量。若将患者的床头倾斜7~10厘米，便可使患者高枕无忧了。

许多心绞痛患者还伴有颈部、肩部和背部肌肉紧张,以致胸痛加剧,可通过按摩来减轻。

必须重视对身体的检查,对心绞痛不要掉以轻心。虽然发生心绞痛后,在多数情况下,经过安静休养后会恢复正常。但若是对此病放任不管,将会发展为心肌梗死。

有效的食物

食物	有效成分	功效
金枪鱼	蛋白质	是构成心肌的材料,能使心肌更加结实
西红柿,圆辣椒,莴苣	维生素类	使心肌的功能保持正常
海藻类、香菇	矿物质	促进心肌的功能
魔芋、裙带菜、蘑菇类、苹果、豆类	食物纤维	消除便秘,降低胆固醇
牡蛎	牛磺酸	抑制兴奋,预防血栓的形成
沙丁鱼	DHA, IPA	预防血栓的形成
圆辣椒	吡嗪	防止血液凝固,预防血栓

食疗方案

◇ 多吃蔬菜水果

为缓解心绞痛的症状,应多吃水果、蔬菜。一般饮食以生、熟蔬菜,新鲜水果,沙拉为主。吃蔬菜和水果原汁或生吃水果和蔬菜有利于降低血压和改善心、肺血液循环。

◇ 燕麦能降低胆固醇含量

燕麦粥、燕麦麸可以降低胆固醇含量,应常食用,并与烤鲑鱼、鲱鱼等含油较多的鱼一起吃。

◇ 摄入含维生素E的食物

饮食中降低脂肪的摄入,平时可用富含不饱和脂肪酸的植物油、人造黄油和低脂食品代替动物脂肪和乳脂。因为维生素E能促进冠状动脉的功能。

在研究中得出的数据更好地说明了维生素E的摄入对预防心绞痛发生的重要性,维生素E血浓度过低的男性,心绞痛发病率比维生素E血浓度高的人要高2.5倍。

第三节

消除胆固醇

改善 HDL 与 LDL 的比例

 症状

- ◇ 皮肤的表面出现胆固醇肿块，为淡黄色的脂肪肿块，常见于眼睑、臂部、手背、肘和膝关节等部位。
- ◇ 变胖。
- ◇ 跟腱粗大。
- ◇ 黑眼珠的上下侧出现新月形的白色弧头浑浊，即角膜环。

 疾病根源

胆固醇是一种血脂，呈黄色蜡状，是沉积在动脉壁上形成血管狭窄、动脉硬化的粥样斑块的主要成分。胆固醇是脂溶性的，无法直接溶于血液，必须与脂蛋白结合后才能通过血液运送到全身。运载胆固醇的脂蛋白包括低密度脂蛋白 LDL 和高密度脂蛋白 HDL，其中 LDL 是有害成分，HDL 是有益成分。当血液中 LDL 胆固醇过多，沉积在动脉壁

上，则形成血管狭窄、动脉硬化，导致全身血液无法顺畅流动，引发种种疾病。如脑部血流不畅会引发脑梗塞等。手脚血流不畅，会造成疼痛、麻木，严重时甚至血管闭塞，血液无法达到肢体末端，造成细胞坏死，甚至出现不得不截肢的情况。

胆固醇增加的主要原因在于不健康的饮食。过度摄取胆固醇会破坏体内胆固醇量的平衡，使得有害的胆固醇——LDL 的量增加。日常饮食中，若过多食用含有胆固醇的食品，如动物内脏、鱼子、蛋等，就会使胆固醇显著上升，从而影响健康。

随着年龄增长，人体内胆固醇的蓄积量越来越大。此外，肝病、糖尿病、甲状腺素分泌异常或用药等，也会造成胆固醇值的升高。家族的遗传也会导致人体的胆固醇增加。