

食物营养素

图解手册

吴建隆 主编

不可不知的 **100** 种食物属性
教你吃适合自己的食物

健康是吃出来的！
了解每一种食物的属性，
自然能吃出健康，让身体零负担。

图解 100 种食物属性及其运用，
让你一目了然，吃得健康！



广东出版集团
花城出版社

台湾柠檬树国际书版有限公司授权出版
合同登记号：图字 19—2007—072 号

图书在版编目 (CIP) 数据

食物营养素图解手册

吴建隆主编.

—广州：花城出版社，2008.1

ISBN 978-7-5360-5137-9

I. 食... II. 吴... III. 食品营养分析—手册
IV. R151.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 153874 号

责任编辑：张 懿

技术编辑：赵 琪

封面设计：罗子安

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 台山市人民印刷厂有限公司

(广东台山市北坑开发区)

开 本 889×1194 毫米 24 开

印 张 9.5

字 数 160,000 字

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数 9,000 册

定 价 25.00 元

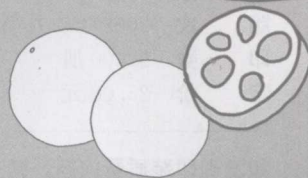
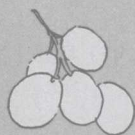
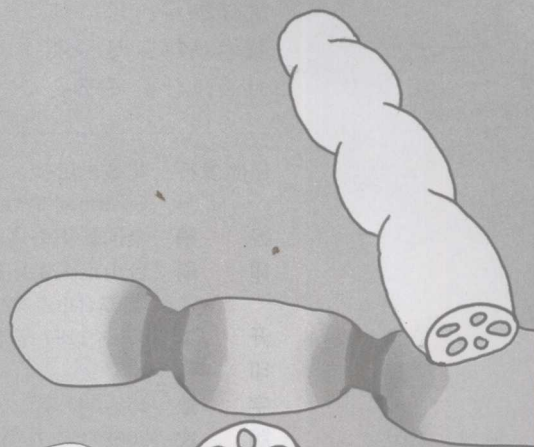
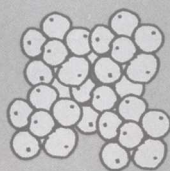
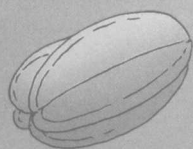
如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书热线：020—37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站：<http://www.fcph.com.cn>

食物营养素 图解手册

吴建隆 主编



广东省出版集团
花城出版社
中国·广州

食物也有个性，你吃对了吗？

自古以来就有“药食同源”的这个说法，认为食物与中药都具有相同的性与特性，跟治病有密切的关联。这不是没有道理的，因为，我们的身体所需，几乎都是靠食物来做补充的，不论是构成外表的肌肉也好，补充我们活动所需的热量也好，甚至每个器官所需要的营养，都是靠食物来提供的。



而在中医的观念里，每一种食物就都有它的个性，一般来说，中医将食物分成了“温、热、凉、寒”四种“属性”，但是，这并不是指食物的“温度”，也就是说，所谓的“热”并不是指一盘煮得热腾腾的食物，当然，所谓的“凉”自然就不是指把食物放凉。

站在中医的角度，每一种食物的“个性”和疾病是息息相关的，根据疾病的症

状，除了用药以外，中医的医师们还会建议病人做适当的“食补”，不论是用药或是“食补”，都必须先了解每一种食物的个性，以及自己的体质属性，否则极有可能不但没补到，还伤了身体。



“温、热、凉、寒”， 食物的四种基本个性

药有药性、食有食性，食性和药性一样，分为四性（寒、热、温、凉）和五味（辛、甘、酸、咸、苦）。

在中医里所说的“属性”，完全是指人体在吃了食物以后所产生的反应，比如说，我们喝了一杯烈酒后，身体会立刻感到一股暖意，这时，我们就可以判断“烈酒”应该是属于“热性”的食物了。



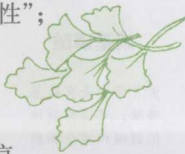
又好比冬天最常吃的羊肉炉、姜母鸭，有人一吃完以后，就会全身暖烘烘的，可是如果把它们搬到夏天去吃，可能就无法感到浑身舒畅了，而会让人感到口干舌燥，甚至有些人还会生疮，这就表示它们也是属于“热性”。



那什么是“寒性”呢？许多人一定有过同样的经验，在很炎热的夏天里，吃到一片冰冷的西瓜，立刻就有暑气全消的清凉感，至于“温”和“凉”两种属性的食物则在界定上较没那么鲜明。



有些食物，在生食时的属性是寒性，一旦加热后，反而变成“凉性”；有些食物，在以大火爆炒或是油炸以后是“热性”，但未经处理时，却又是“凉



性”，这完全是依据食物在进到人体后，所可能产生的变化来做判断，因此除非食物本身的“个性极鲜明”，否则只能靠专业的医师来做评断了。



食物个性和疾病， 密不可分的关联性

一般中医会将疾病的性质分成“寒证”和“热证”两种。

“寒证”：手脚冰冷、怕冷、口不渴、喜欢喝热的东西、小便透明且量多、大便稀薄而不臭、面色苍白、精神萎靡等。

“热证”：发热、怕热、口渴、喜欢喝冷的东西、小便色黄或红且量少、大便秘结、面色红、烦躁等人体生理功能旺盛、新陈代谢率增加。



只要是能够调理寒性





体质与寒证的食物，就称之为“热性”食物，像是给慢性病患者调理身体的补品，就是很标准的热性食物；只要是能够让热性体质与热证的人调理的食物，就称之为“寒性”食物，像是有人会用西瓜汁来退烧、水梨来治疗热咳一样。



从医学的观点来看，能够使人体的能量代谢率提高，产生热量的食物即为热性的食物；会使人体能量代谢率降低，消耗体内热量的食物则为寒性的食物，以下就是四种“个性”食物的大致区分为：

1. 温热性食物：食用后，会在体内产生“热能”的食材。

2. 寒凉性食物：食用后，会消除体内“热能”的食材。



然而，除了还有一种食物的属性较为平和，适用各种体质的人，在中医的说法里叫做

“平性食物”，这也是日常生活中，我们最常见，也最常食用的一些食材。

根据个人的体质和病证，会有不同的饮食禁忌，原则是“寒者热之”、“热者寒之”、“温者凉之”、“凉者温之”，这就是弄清楚食物属性的重要了。



食物个性的运用原则

前面我们反复的提到什么样的体质，要吃什么样属性的食物，在弄清楚食物的属性以后，我们便要了解自己的体质，如

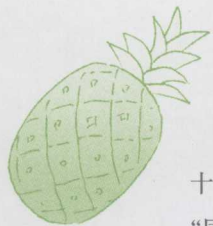
硝基磷酸

黄豆芽中含有硝基磷酸，可以有效地抗癫痫和减少癫痫发作。

黄豆芽含有丰富的核黄素及维生素B12，有助代谢，预防口腔炎及治疗贫血症。

黄豆芽与甘草及化学抗癌药同用，能提高抗癌药物药效，减少药物副作用。





此才能搭配得宜，让我们的身体得到平衡，其实，食物个性的运用看起来很难，但其实十分的简单，只要记得“同性相斥，异性相吸”这句话，就不怕吃错食物，引发我们身体的抗议了。

什么是“同性相斥，异性相吸”呢？



所谓“同性相斥”，意思就是，尽量避免和“同热”、“同寒”的情况发生，也就是说，夏天不宜吃温热性的食物，以免热上加热；冬天不宜吃寒凉性的食物，以免寒上加寒；早上不宜吃寒凉性的食物，以免让生理机能变得迟缓；晚上不宜吃温热性食物，以免和缓的生理机能再受刺激；在

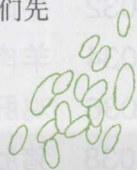
寒带的人，不宜再多吃寒凉性食物，以免身体无法产生可御寒的热能；在热带的人，就不宜再多吃温热性的食物，以免引起身体的燥热。



此外，我们再说“异性相吸”，这个意思便是，假使我们是寒证的病人，就要多挑温热性的食物来食用；相反的，如果我们热证的病人，当然就要多挑寒凉性的食物来食用了，同理可证，如果是寒性体质的人，温热性的食物就是首选，反之，热性体质的人，寒凉性的食物就是身体所需了。



但是，怎么判断我们究竟是什么体质的呢？我们在之后的每一个章节里，会有详细的介绍，现在，就让我们先来了解我们平日常见、常用的食材，究竟是什么个性、适合什么样体质的人吧。



contents

002 【前言】食物也有个性，你吃对了吗？

PART 1 温性食物

012 谁适合吃温热性食物？

- | | | |
|--------|---------|---------|
| 014 辣椒 | 040 猪肝 | 066 荔枝 |
| 016 芥末 | 042 淡菜 | 068 乌梅 |
| 018 鳝鱼 | 044 韭菜 | 070 金桔 |
| 020 带鱼 | 046 芥菜 | 072 山楂 |
| 022 龙虾 | 048 大蒜 | 074 番石榴 |
| 024 鲢鱼 | 050 葱 | 076 洋葱 |
| 026 草鱼 | 052 生姜 | 078 香菜 |
| 028 海参 | 054 红砂糖 | 080 糯米 |
| 030 虾子 | 056 龙眼 | 082 醋 |
| 032 牛肉 | 058 栗子 | 084 紫苏 |
| 034 羊肉 | 060 椰子 | 086 九层塔 |
| 036 鸡肝 | 062 樱桃 | 088 南瓜 |
| 038 猪肚 | 064 杨梅 | 090 羊奶 |



PART 2
平性食物

094 谁适合吃平性食物?

- | | | |
|-------------|---------|---------|
| 096 乌贼 (墨鱼) | 120 金针菇 | 144 鸡蛋 |
| 098 红豆 | 122 柠檬 | 146 鱿鱼 |
| 100 花生 | 124 山药 | 148 牡蛎 |
| 102 甜椒 (青椒) | 126 莲子 | 150 猪肉 |
| 104 四季豆 | 128 薏苡仁 | 152 黄豆 |
| 106 高丽菜 | 130 茼蒿菜 | 154 金针菜 |
| 108 香菇 | 132 玉米 | 156 牛奶 |
| 110 菠萝 | 134 苹果 | 158 鸡 |
| 112 杨桃 | 136 花椰菜 | |
| 114 木瓜 | 138 鲫鱼 | |
| 116 桑葚 | 140 鹌鹑蛋 | |
| 118 甘蔗 | 142 鲈鱼 | |

PART 8
凉性食物

162 谁适合吃凉性食物?

164 菠菜
166 橘子
168 萝卜
170 草莓
172 枇杷
174 芒果

176 石榴
178 莴苣
180 苋菜
182 冬瓜
184 丝瓜
186 茄子

188 红凤菜
190 柳丁 (橙)
192 黄豆芽

PART 4
寒性食物

196 谁适合吃寒性食物?

198 空心菜
200 西瓜
202 竹笋
204 柿子

206 鸭肉
208 苦瓜
210 柚子
212 海带

214 绿豆
216 番茄
218 水梨
220 藕



如果以下测验的答案，有一半以上为“是”，这一篇里的食物就是你的最佳选择。

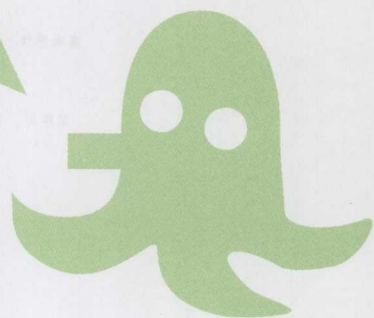
是 否

- ☐ ☐ 经常感冒，且不容易痊愈
- ☐ ☐ 喜欢喝热的饮料、吃热食
- ☐ ☐ 手脚时常都是冰冷的
- ☐ ☐ 四肢无力，没有活力
- ☐ ☐ 常头晕
- ☐ ☐ 生理期常延迟
- ☐ ☐ 不容易口渴，不太喝水

健康饮食 饮食健康

PART 1

温热性 食物



谁适合吃温热性食物？

温热性的食物吃了会让人体能亢奋，增加热能及活力，寒性体质的人吃了温热性食物，可以改善体质，但是，如果热性体质的人吃多了，反而容易过度亢奋，甚至有可能导致充血、便秘的情形。

寒性体质人的特色



寒性体质的人，由于身体机能代谢比较衰退，大致有以下几个特征：

1. 抵抗力弱
2. 体温不足
3. 手脚常冰冷
4. 脸色苍白
5. 贫血怕冷
6. 精神萎靡
7. 常腹泻、下痢
8. 喜喝热饮
9. 妇女生理周期常延后

温热性的食物有哪些？

温热性的食物最大的特色就是入口之后会有“热感”，或者吃下肚后，会有“温暖”的效果。

我们的日常食材中，像香辛料中的辣椒、芥末等，以及鳝鱼、带鱼、龙虾、鲢鱼、草鱼、海参、虾、牛肉、羊肉、鸡肝、猪肚、猪肝、淡菜、韭菜、芥菜、大蒜、葱、姜、红砂糖、龙眼、栗子、椰子、樱桃、杨梅、荔枝、乌梅、金桔、山楂、番石榴、洋葱、香菜、糯米、醋、紫苏、九层塔、南瓜、羊奶等。

下面我们来看看这些食材的个性和功效究竟如何。



辣椒



属性

性热·味辛辣

养分

* 含人体一日所需的 β 胡萝卜素 *

辣椒的养分十分丰富，尤其是维生素 C 的含量很高，在蔬菜中名列前茅，每 100 克的辣椒里高达 105 毫克。一根红辣椒就含有人体一日所需的 β 胡萝卜素分量，并含有多种微量元素，镁、锌、磷、钾等。辣椒的辣度并不是越小就越辣，而是因为品种的不同，而辣度有所不同。

对身体的好处

* 促进血液循环，有御寒的效果 *

1. 以辣椒外敷可以促进局部的血液循环，并可消除肿胀现象、杀除细菌、止痛。
2. 感冒时，以水煎辣椒服用，可以发汗驱风并促进胃液的分泌，达到御寒的效果。
3. 辣椒含有唐辛子，能刺激心脏跳动、加快血液循环而使人体发热出汗温暖。
4. 辣椒及胡萝卜等蔬菜中的类胡萝卜素，对于预防癌症有重要功用。
5. 辣椒能刺激人体前列腺素 E_2 的释放，有利于促进胃黏膜的再生，维持胃肠细胞功能，防治胃溃疡。

感冒时，以水煎辣椒服用，可以发汗驱风并促进胃液的分泌，达到御寒的效果。

以辣椒外敷可以促进局部的血液循环，并可消除肿胀现象、杀除细菌、止痛。

辣椒及胡萝卜等蔬菜中的类胡萝卜素，对于预防癌症有重要功用。

辣椒含有唐辛子，能刺激心脏跳动、加快血液循环而使人体发热出汗温暖。

类胡萝卜素

唐辛子

养生大补帖

* 辣椒水敷在疼痛处可以止痛 *

1. 胃寒、胃痛：经常食用少量的辣椒，可以去除胃中湿寒，达到制酸止痛的效果（但有溃疡的人则忌食）。
2. 关节痛、神经痛：在开水中加入辣椒，将开水烧至滚烫后关火降温后，以毛巾热敷患处，即可达到镇痛的效果。
3. 腋臭：经常以辣椒水擦拭腋下，可以有效抑制狐臭。

辣

椒



4. 食欲不振：内含辣椒碱，于食物中添加少许辣椒，能刺激唾液及胃液分泌，使食量增加。
5. 风湿痛：辣椒外用能使皮肤局部的血管扩张、促进血液循环，经常热敷，对风湿痛有明显的治疗效果。

禁忌与注意事项

* 肠胃功能不佳者不要吃辣椒 *

1. 以辣椒外敷时次数不能太过频繁或时间过长，否则可能引起红肿或起水泡。
2. 服用辣椒宜适量，否则容易刺激胃液的分泌，致使肠道蠕动增剧，反而会引起腹部不适。
3. 体质过燥的人，不宜多吃辣椒，否则容易诱发痔疮及疮疖发炎。
4. 内外科发炎性的疼痛，不要吃辣椒等刺激性食物。
5. 胃、十二指肠溃疡，急性胃炎，高血压，食道炎，肺结核，咽喉炎，扁桃腺炎不宜吃辣椒。

QA 大解答

问 1：吃辣真的会伤害皮肤吗？

答

对于许多的爱美的女性，麻辣锅可以说是又爱又恨，在吃了以后，隔天下巴上就会冒出一颗又一颗的青春痘。但是吃辣到底会不会对皮肤不好呢，其实是没有科学上的直接证据。这也可能因为吃了麻辣火锅，心里有罪恶感，这种内在的心理压力让皮肤变差了吧。

问 2：辣椒可以帮助减肥吗？

答

辣椒可以减肥，其实是夸张了“辣椒素”提高基础代谢率的神奇效果；虽然“辣椒素”可以促进循环，使皮肤发红、发热，并加速身体的局部代谢，但是这样的效果却无法持续。因为辣椒素会迅速耗尽神经传导的“P”物质，这个时候皮肤就不再发汗、发热，所以根本无法靠辣椒来帮助减肥。但为何有人真的瘦下来？这可能是因为食物过辣，引起胃部的不舒服，反而吃不下东西所造成的。

辣椒可以减肥，其实是夸张了“辣椒素”提高基础代谢率的神奇效果。

辣椒素



虽然“辣椒素”可以促进循环，使皮肤发红、发热，但是这样的效果却无法持续。



因为辣椒素会迅速耗尽神经传导的“P”物质，这个时候皮肤就不再发汗、发热，所以根本无法靠辣椒来帮助减肥。

