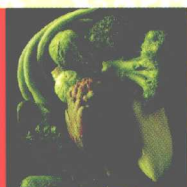


主编：李堂华 刘 牛

食物神奇疗效 小百科

SHIWU SHENQI LIAOXIAO XIAO BAIKE



四川出版集团
四川辞书出版社

SHIWU SHENQI LIAOXIAO XIAO BAIKE

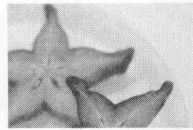
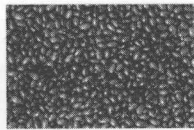
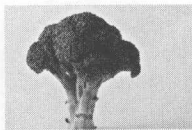
食 物



神奇疗效

小百科

主 编:李堂华 刘 牛
编 委:刘 宇 李 君 李河川 姚菲菲 马 萍 娅 丽 谢增富
郑 瑶 武艳茹 万 婧 罗皇皇 王 萍 吴莉莉 邓 莲
任 舸 贾 兰 华生张 江 波 邓 霞 邱丽芳 毛秀华



四川出版集团
四川辞书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物神奇疗效小百科/李堂华, 刘牛编著. —成都:
四川出版集团: 四川辞书出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-80682-401-6

I. 食… II. ①李…②刘… III. 食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190877 号

食物神奇疗效小百科

SHIWU SHENQI LIAOXIAO XIAO BAIKE

主 编 李堂华 刘 牛

责任编辑 / 张庆宁
复 审 / 刘峻山
终 审 / 方光琅
检 查 / 张春晓
封面设计 / 武 韵
版式设计 / 王 跃
责任印制 / 严红兵
责任校对 / 张晓梅 殷桂蓉 罗丽娟
出版发行 / 四川出版集团
四川辞书出版社
地 址 / 成都市三洞桥路 12 号
邮政编码 / 610031
印 刷 / 成都金龙印务有限责任公司
版 次 / 2008 年 1 月第 1 版
印 次 / 2008 年 1 月第 1 次印刷
开 本 / 850 mm×1168 mm 1/32
印 张 / 14.25
书 号 / ISBN 978-7-80682-401-6
定 价 / 23.00 元

- 本书如无四川省版权防盗标志不得销售。版权所有, 翻印必究。
- 举报电话: (028)87734299 86697083 86697093
- 本书如有印装质量问题, 请寄回出版社掉换。
- 市场营销部电话: (028)87734330 87734332

前言

前言



构成人体这座生命大厦的生命之砖——细胞，在我们的一生中，不断经历新生、发育、成熟、衰老、死亡以及更新修复的过程。而新陈代谢活动的能量，都需要由营养物质的合成和分解来供给。维持生命活动的营养素——碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和水，都要从饮食营养中获得。可见饮食营养是何等的重要。

《黄帝内经》一书中说：“人以胃气为本。”“故人绝水谷则死，脉无胃气亦死。”《经脉别论》篇中说：“食物入胃，其清纯津液之气，归于心，入于肺，变赤而为血。”这说明人类的生存离不开饮食。金元时代四大医学家之一的李东垣，又进一步创立了脾胃说，提出了“脾胃为后天之本”，强调脾胃功能的强弱、营养吸收的好坏，均能对人体产生重大的影响。他认为：“脾胃和，谷气上升，则人寿；脾胃不和，谷气下流，则人夭。”显然，饮食营养是人身气血正常运行的基本保证。

食物是养生之源。同时，我们摄取食物也要合理。合理的食物搭配会使我们身体健康、疾病少侵；不合理的食物搭配会对身体造成危害。例如有一些人从一个地方到了另一个地方，便会产生一些疾病，但回到原来的地方以后，这些疾病却很快不药而愈，这就是人们常说的“水土不服”。这些疾病都是水和食物的骤然变化引起的。由此可以看出，食物还可以引起或预防疾病，它是多么的神奇啊！

食物疗法，是利用食物预防和治疗疾病的一种方法。在我国两千多年前就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的记载。通常是选用具有药物作用的食物做成各种汤、粥、果点、菜肴等。以食代药，药食并用，针对疾病适情投用，使其达到治疗或辅助治疗的功效。

药食同源可以追溯到人类的起源。

早在公元前 21 世纪，就开始出现人工酿酒。酒能行气活血，既是饮料，又能治病。商代伊尹善烹调，制成汤液，创煎剂之始。早在周代就把医生分为“食医、疾医、疡医、兽医”四种，开始有了“营养医生”（食医）这个专业。根据《周礼》一书记载：“食医掌周王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。”六食是六种饭食，六饮是六种饮料，六膳是六种肉食，百馐是多种美味食品，百酱是多种精制的酱类，如豆酱、豆豉、酱菜、酱油等，八珍是八种珍贵菜肴。说明当时已从简单直接食用动植物食品，发展到了制成多种经过化学变化的食品了，这是营养学上的一大发展、变化和飞跃。

我国第一部中医典籍《黄帝内经》中，其十三方中就有“秫米半夏”和“四乌贼骨一芦茹丸”两种食疗法；《伤寒杂病论》中的“当归生姜羊肉汤”“猪肤汤”等，也都是食疗妙方。三国时期名医华佗，用蒜泥加醋治疗严重的呕吐蛔虫获



愈，是食疗治疗急症的病例记录。

晋代葛洪在他的《肘后方》中，记载了海藻酒治瘰（甲状腺肿大）和猪胰治疗消渴症（糖尿病）；隋代医家巢元方在《诸病源候论》中记载用紫河车（胎盘）作为强壮剂；唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中有“食治”一卷，是现存最早的中医食疗专篇，上面记载了脚气病是多食精米所致的病，提出食用米皮和以糙米熬粥来进行防治；唐代孟诜搜集食用药物 214 种，编成了食疗专著《补养方》，后经张鼎再增改整理，定名为《食疗本草》，此书不仅是我国第一本食疗专著，也是很有临床价值的验方集。

宋代用饮食治疗疾病已很普遍，由朝廷编撰的《太平圣惠方》，记载了 28 种疾病的食疗方法；《济总录》一书则专设食疗一门，共三卷，计 30 条；葛可久著《十药神书》，记载有肺癆食疗方，确有良效；陈直编撰的《养老奉亲书》载食疗方 162 则，是一本老年病食疗保健专书。此后，食疗的著作还相当多。古书上还记载有糖尿病宜用麦麸、梨、荸荠、山药、芋头、瓜、蔬菜等代粮，竹叶汤治坏血病，冬瓜治水肿，用生梨汁等五汁饮补充高热后失去的水分，这些，都是行之有效的食物疗法。

因此，根据自身的健康状况，了解自己该吃或不该吃哪些食物，就等于是掌握了预防和治疗各种病痛（从轻微的感冒到致命的癌症）的知识。

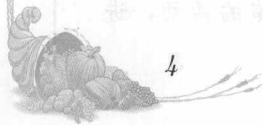
饮食对人类健康和疾病的确有很大的影响。以此为题的研究纷纷展开，许多国际性会议甚至专门讨论某项议题——例如大蒜、茶叶、鱼油、抗氧化剂、纤维，或是单一不饱和脂肪酸等等——证明了食物中的确具有某些预防及治疗疾病的成分。

同时，新的发现也证实了食物能够影响细胞的活动，进

而影响到人体的健康。例如，科学家现在确信他们已经明白何以血液中的胆固醇对动脉非常危险，并且知道该如何摄食以避免这种危险。再者，假如你有某种发炎性疾病，如关节炎或哮喘病，吃鱼油会减轻你的不适，而吃玉米油则会加重症状。同时也有越来越多的证据显示，许多人对某些食物的过敏反应会严重地影响他们的健康。

本书所引用的科学资料都来自全球各地杰出的研究人员在著名科学期刊上所发表的研究结果。这些研究人员不仅代表当前正统医学主流的科学标准，同时，在不自觉中，他们也参与了另一股无法阻挡的浪潮——民间疗法。据调查报告指出，在美国至少有三分之一的人会选择某种方式的民间疗法来代替正统医学的治疗，其中又以“饮食疗法”最为安全与便宜。它不仅能使病人少受许多不必要的痛苦，同时也能减轻巨大的医疗费用。1988年刊在美国医学学会期刊中的一篇报告中指出，以麦麸代替某种降低胆固醇的药，可以减少病人80%的买药钱，而且不会产生副作用。

《食物神奇疗效小百科》这本书的主题，就是探讨食物所具有的引导人体细胞产生生物化学变化的神奇力量，而这些细胞的变化正是一切健康问题的根源所在。除了人类创造的医药奇迹之外，大自然才是真正最伟大的药剂师。仔细听它永不过时的智慧名言，你就能够随时了解、掌握自己的健康状况。





目 录

食物的神奇疗效	由神话到现代医学	2
	科学证明了食物药效	3
食物疗效的 三种理论	食物中的抗氧化剂能够抵抗 疾病	5
	脂肪的功能远超乎你的想象	7
	你可能是食物过敏的受害者	12

对心脏血管疾病有影响的食物

预防心脏病的 食物	动脉如何被阻塞而食物又如何防止 动脉被阻塞	20
	鱼是预防心脏病最佳的食物	20
	防止心脏病突发该吃什么食物	21
	心脏手术后的饮食	22
	大蒜能够修补受过伤害的动脉	23
	坚果能预防心脏病	24
	意大利人的实验	24
	蔬菜和水果能有效防止心脏病突发	25

试试日本人的饮食	26
为什么地中海地区的居民心脏较 强壮	27
多吃橄榄油：对心脏无害的脂肪 ...	28
地中海式饮食的秘密	29
使动脉受到伤害的不当饮食	29
每天一杯酒，不为生病愁	30
强壮的法国人：是喝酒的缘故吗 ...	30
喝咖啡容易得心脏病吗	32
心绞痛的人该吃什么食物	33
喝酒容易造成心绞痛	33
心律不齐是咖啡造成的吗	34
假日心脏病症候群	34
预防胆固醇控制胆固醇的食物	38
过高的食物神奇的豆类	39
燕麦的神效	39
麦麸的秘密	40
每天吃一瓣大蒜	41
每天吃半个洋葱	42
多吃鲑鱼	42
橄榄油的妙用无穷	43
杏仁和核桃好处多多	44
酪梨能降低胆固醇	44
草莓富含维生素	45
苹果能降低胆固醇	46
巧克力无罪	47
鸡蛋和胆固醇的关系	48



十种对抗血液
凝块的食物

最危险的脂肪	49
吃肉不吃脂肪	50
鱼油可以控制胆固醇过高	50
脂肪太少危险	51
胆固醇会有太低的时候吗	51

血栓因子可以挽救你的性命	54
食物如何控制血液凝块	55
行之有年的大蒜和洋葱	56
洋葱可以分解脂肪	57
来些鱼肉如何	58
红酒是绝佳的抗凝血剂	59
喝茶对动脉有益	61
蔬菜是血液凝块的克星	61
辣椒的作用	62
有的香料有阻止血小板凝聚的 作用	62
木耳具有抗凝血剂的功效	63
橄榄油可降低血小板凝结	63
高脂肪的食物	63
一定要吃早餐	64

预防高血压
的食物

芹菜：古老的药方	66
大蒜的传奇功效	67
来罐鲭鱼罐头吧	68
多吃水果和蔬菜	68
维生素C上升，血压就下降	69
钾也能够降低血压	69

多吃含高钙质的食物	70
橄榄油能降血压	71
该不该吃盐呢	71
令人意外的钠	72
小心饮酒过量	72
不用太担心咖啡	73
预防中风的食物	
预防中风的自然食品	75
每天多吃一根胡萝卜	76
富含钾的食物	77
富含脂肪的鱼	77
茶能救命	78
盐的危害	79
酒能救命，也能要命	80

对预防消化不良有益的食物

预防便秘的食物	
便秘是什么，食物又如何预防它 ...	85
麦麸能治便秘	86
比麦麸更棒的通便剂：米麸	87
逐渐增加高纤食品分量并且补充	
足够水分	88
吃太多的麦麸反而有害	88
咖啡：快速的通便剂	89
李子能促进排便	90
大黄：古老的通便剂	91
咖啡因摄入太多的危害	91



腹泻与饮食:

古代的真理,

现代的迷惑

“要让肠子休息”这个想法是

错误的 94

选择正确的饮料——清澈的饮料

不要喝 95

不含糖分的软性饮料 95

浓稠的汤或饮料 96

麦片粥的功效 96

吃胡椒会让腹泻的情形更糟吗 97

瑞典人爱用越橘汤 97

优酪乳是安全食品 98

加入二氧化碳的饮用水 99

牛奶有时会引起过敏 99

牛奶引起腹泻该怎么办 100

果汁: 对幼儿无益的食物 101

减肥糖果 102

咖啡引起腹泻 102

别吃太多松饼 103

胃不舒服该吃

什么东西

香蕉帮助消化 105

胃痛可能是食物造成的 106

胃酸过多如何选择食物 106

姜: 治疗呕吐的超级验方 106

寇许博士建议的止吐食物 107

胃肠胀气怎么办

食物如何制造气体 109

牛奶和乳制品造成胃肠胀气 111

如何找出在你体内制造气体的

食物 111

乳糖不耐症

排气的时间表	112
姜和大蒜可以防止气体产生	112
让豆类降低气体产生	112

怎样吃才不会
胃灼热

优酪乳是乳糖不耐症患者的救星 ...	115
巧克力牛奶的妙用	115
胃灼热是如何发生的	118
巧克力是如何造成胃灼热的	119
脂肪：最危险的食物	120
在麦当劳做的脂肪实验	120
辛辣的食物	121
睡前喝酒容易造成胃酸倒流	121

腹部绞痛

牛奶与婴儿腹痛	124
母乳也会有麻烦	125
牛奶为何会造成婴儿腹部绞痛	126
如何判断婴儿腹部绞痛是由牛奶 造成的	126
糖水能使婴儿安静下来	127
母乳中的其他成分会不会引起婴儿 腹部绞痛	128

痉挛性结肠

牛奶是头号嫌疑犯	129
不要吃糖	130
少喝咖啡	130
多吃纤维质食物	130
食物引起的肠道过敏症候群	131



	小麦引起的过敏	132
	食物如何引起肠道过敏反应	133
肠憩室病	麦麸：一种高纤维食品	135
	要吃多少麦麸才有效	136
胃溃疡：向牛奶 说再见，和辛辣 食物打招呼	食物如何影响胃溃疡	137
	牛奶的迷思	138
	向精致的饮食告别	139
	香蕉能够健胃	139
	神奇的甘蓝菜	140
	欧洲甘草治胃溃疡	141
	神奇的茶	141
	大蒜对胃有益处	142
	咖啡会增加胃酸分泌	143
	喝酒与胃溃疡	143
	啤酒：制造胃酸的工厂	144
	不要吃太烫的食物和饮料	144
预防胆结石 的食物	食物如何预防胆结石的形成	146
	蔬菜预防胆结石	147
	少许的酒能减少患胆结石的危险	148
	忌食高糖分，多吃高纤维质食物	148
	咖啡刺激胆囊收缩	148
	不吃早餐的人容易患胆结石	149
	体重过重易患胆结石	149
	快速减肥是危险的事	149
	对脂肪的误解	150

预防肾结石 的食物

肾结石是如何形成的	151
从饮食着手来预防肾结石	152
肉类与肾结石	152
素食的功效	152
日本人的实验	153
少吃盐	153
少吃菠菜	153
钙质的摄取	154
水分：古老的验方	155
多吃纤维高的食物	156
费城一位银行家的病例	157

对预防癌症有益的食物

防癌饮食

癌症的高罹患率	161
食物如何防癌	162
水果和蔬菜能克制致癌物	162
从血液中可以判断是否患癌症	164
大蒜和洋葱能防癌	164
番茄是抗癌尖兵	166
绿色的蔬菜要多吃	166
柑橘属的水果富含抗癌成分	166
黄豆：抗癌食物	167
茶：抗癌饮料	168
防癌的烹调方法	169
牛奶也能抗癌	169
哪些脂肪容易致癌	170
酒要喝，但要少喝	170



新领域：有些食物能够减缓癌症

转移 171

大蒜可以杀死癌细胞 171

胡萝卜素：一种新抗癌药 172

鱼油能防癌 172

其他的抗癌食物 172

预防乳腺癌
的食物

影响乳腺癌的食物 175

甘蓝菜能减少患乳腺癌的危险 175

麦麸对预防乳腺癌很有效 176

豆类能预防乳腺癌 177

黄豆：日本人的神奇食品 177

黄豆抗癌的秘密 178

海鲜能预防乳腺癌 179

维生素D的神奇作用 179

维生素C防癌有奇效 180

适量饮酒有益无害 181

饮酒过量尤其危险 181

脂肪摄取太多有危险 182

患乳腺癌的妇女要少吃脂肪 183

预防大肠癌
的食物

食物如何防止大肠癌 185

食物抗癌永不嫌迟 186

能够挽救数万人的神奇食物 186

麦麸的威力 186

大肠癌切除后仍要多吃麦麸 187

麦麸能够抗癌 188

海鲜预防大肠癌 188

蔬菜可减少患大肠癌的几率	189
甘蓝菜能减少患大肠癌的危险	189
含钙的食物能抑制致癌细胞	189
牛奶中含有抗癌的维生素	190
酸性奶可使肠道内致癌酶活动率 降低	190
苦橘果酱能预防大肠癌	191
动物性脂肪摄取过多的危害	191
脂肪如何促进大肠癌的发生	191
红肉吃得越少越好	192
天然的阿斯匹林	193
过量的酒危害极大	193
啤酒对直肠癌的威胁	194
肺癌是一种 “蔬菜缺乏症”吗	
抽烟的人该吃哪些食物	196
胡萝卜能减少肺癌发生的几率	197
血液中的定时炸弹	197
每天摄入一些胡萝卜素	198
蔬菜与豆类的神秘武器	198
多吃番茄和甘蓝菜	199
多喝茶	199
吸烟的人多吃蔬果会有益处	199
蔬果对于吸“二手烟”者的帮助 ...	200
罹患肺癌的人该吃哪些食物	200
预防胰脏癌： 每天吃一个橘子	
水果的力量	202
多吃番茄	203
豆类食品含有效抗癌物质	203