

中国医药科技出版社



# 食物的药理和疗效



*SHI WU DE YAO LI*

*HE*

*LIAO XIAO*

编著 高宣亮 秦洁贞

# 食物的药理和疗效

高宣亮 秦洁贞 编著

董云鹏 绘图



中国医药科技出版社

登记证号：(京)075 号

### 内 容 提 要

病从口入，病亦从口治。本书从营养和食疗的最新科学观点来阐明食物治病的原理。从实用的角度出发，本书选择了 137 种具有明显疗效的食物提供给读者，作为日常饮食的参考。

本书信息量大，内容详实可靠，论点明确，希望成为读者的良师益友。

### 图书在版编目(CIP)数据

食物的药理和疗效/高宣亮,秦洁贞编著. —北京:  
中国医药科技出版社, 2003.7

ISBN 7-5067-2723-4

I. 食... II. ①高... ②秦... III. 食物疗法  
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042274 号

中国医药科技出版社 出版  
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)  
(邮政编码 100088)

北京平谷区早立印刷厂 印刷  
全国各地新华书店 经销

\*

开本 850×1168mm  $\frac{1}{32}$  印张 12  $\frac{1}{4}$

字数 255 千字 印张 1-5000

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

---

定价：24.00 元

本社图书如存在印装质量问题,请与本社联系调换(电话:6224 4206)

## 作者简介

**高宣亮**，生于1932年7月，江苏省江阴市人。1951年入浙江大学理学院药学系。1952年转入上海医学院药学系，于1955年毕业。1955年考入北京医学院药学系研究生，在著名的薛愚教授指导下研读植物化学，于1958年毕业。曾于1982年赴日，与日本协作研究中药一年。曾任北京制药工业研究所专题组组长、国家医药管理局技术委员会秘书长、香港出版的《世界药品信息》杂志主编兼科技顾问、教授级高级工程师。获得国务院特殊津贴。参预主编《中药辞海》及《现代本草纲目》。编著有《药物的发现》、《食物、药物、毒物——关于营养和食疗的现代认识》等。

**秦洁贞**，生于1940年3月，上海市人。1958年入上海科技大学(前3年在复旦大学化学系)，于1963年毕业。历任北京农药二厂中心实验室课题组长和工程师、北京制药工业研究所和北京集才药物研究所新产品研制和开发高级工程师，参加工作40年以来始终在生产第一线，共研制农药和医药的新产品10多项，已大部分投入生产。

## 序

神农尝百草，“食药同源”，是中药济活人的立论之基。食物实为药物的源头滥觞。我们伟大民族，几千年的繁荣昌盛，有赖于合理的饮食结构和源远流长的、独特的中医药理论与实践。这是中华民族的宝贵文化遗产和东方文明的瑰宝之一，堪称举世双碧。

然而，对于中药药理の阐述，古今典籍，汗牛充栋，而对于食物药理之研究，至今尚付阙如，书肆虽有营养与食疗之专著，但与本书有以下数处不同，不能等量齐观。

一、本书从新进化论观点，述现代疾病，特别是人体代谢疾病的发生原因与防治。

进化是生物长期缓慢的演替过程。但人类社会的进展，尤其是近年来，日新月异，突飞猛进，人们的生活方式亦随之疾速改变，与时俱进。这就是许多现代疾病发生的原因之一。

二、本书吸收了与食疗有关的科学研究最新成果，从原理上说明食疗的药理机制，向读者揭示：为什么是这样和为什么要这样，生动详尽地解析食物药理的全部内容，名与实符。

三、从预防疾病的角度出发，指出未来的医生必须同时是一位营养学家，病人也要学会自我保健。

四、本书内容丰富、资料新颖、观点先进，理论与实践紧密结合。指出培养良好的饮食习惯、形成科学合理的饮食结构是延年益寿的基石。

本书作者高宣亮先生与秦洁贞女士，是一对志同道合的人生伴侣，均为严谨的科学家。高先生是天然药物学家，秦女士

是合成药物学家，都是毕生从事药学研究的学者。余与高、秦二位素来友好，与高教授更是多年挚友，仰慕高教授睿智多才，博学敬业，情操品德高尚。数年前，蒙二位赠《食物、药物、毒物——关于营养和食疗的现代认识》一书，欣赏之余，经常置于案头，多次为友人夸美，无奈去函索赠，蒙二位欣然相允。今二位退休之后，又推出新作——《食物的药理和疗效》一书，是前书的继续和发展，是在科学领域的又一延伸。该书的问世，必将造福于人类有益于当今后世。高教授来函嘱余作序，不揣才疏，欣然命笔，是为序。

孟宪纾

于沈阳药科大学

2003.7



# 目 录

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 绪论:你会吃吗?.....           | (1)  |
| 第一章 营养和食疗的核心问题.....     | (3)  |
| 1. 何谓食物药理.....          | (3)  |
| 2. 控制热量.....            | (5)  |
| 3. 膳食的平衡.....           | (6)  |
| (1)胆固醇平衡.....           | (6)  |
| (2)必需脂肪酸的平衡.....        | (7)  |
| (3)酸碱平衡.....            | (9)  |
| (4)钠—钾平衡.....           | (10) |
| (5)钙—磷平衡.....           | (11) |
| (6)负氮平衡.....            | (12) |
| (7)矿物质平衡.....           | (12) |
| (8)中庸之道是饮食的核心理论.....    | (13) |
| 4. 一些食疗新观点.....         | (14) |
| (1)新的饮食失调证.....         | (14) |
| (2)饮食无禁忌.....           | (15) |
| (3)衰老机理、自由基理论和饮食关系..... | (18) |
| (4)饮食的质和量,更要重视量的概念..... | (20) |
| (5)中老年补钙的误区.....        | (21) |
| (6)关于补铁的新观点.....        | (23) |
| (7)走出饮用水的误区.....        | (25) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| (8)转基因食品              | (28)  |
| (9)我们还吃肉吗             | (29)  |
| (10)吃鱼的故事             | (30)  |
| (11)29种有显著食疗功效的食物简介   | (38)  |
| (12)健康食品在空间和生物学的关系    | (48)  |
| (13)新素食主义             | (51)  |
| (14)“核酸风波”和有关营养品的选择   | (52)  |
| (15)维生素C缺乏症是现代文明病之一   | (53)  |
| <b>第二章 概论</b>         | (58)  |
| 1. 中国饮食文化             | (59)  |
| 2. 中国食疗思想概要           | (62)  |
| 3. 西方饮食科学             | (62)  |
| 4. 长寿之道即中庸之道          | (63)  |
| <b>第三章 人为什么会生病</b>    | (66)  |
| 1. 人类的饮食进步            | (66)  |
| 2. 衰老不可避免             | (69)  |
| 3. 新达尔文主义的兴起          | (71)  |
| 4. 饮食习惯受基因控制          | (74)  |
| 5. 生活方式疾病是世界头号杀手      | (79)  |
| <b>第四章 吃出来的疾病</b>     | (82)  |
| 1. 病从口入               | (82)  |
| 2. 无处不在的毒素            | (85)  |
| 3. 不良嗜好               | (94)  |
| 4. 营养不良               | (98)  |
| 5. 不同个体对食物的不同需求       | (101) |
| <b>第五章 可以用吃来治好疾病</b>  | (104) |
| 1. 要根据自己的体质和遗传基因来选择食物 | (104) |
| 2. 培养良好的饮食习惯          | (105) |





|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 3. 吃饭像吃药一样·····       | (107)        |
| 4. 营养素和疗效食物·····      | (109)        |
| 5. 平衡膳食·····          | (126)        |
| 6. 食物的质量标准·····       | (129)        |
| 7. 素食的好处·····         | (130)        |
| <b>第六章 疾病的食疗·····</b> | <b>(134)</b> |
| 1. 糖尿病的饮食·····        | (134)        |
| 2. 高血脂症的食疗·····       | (137)        |
| 3. 高血压的食疗·····        | (139)        |
| 4. 癌症的食疗·····         | (141)        |
| 5. 肥胖病的食疗·····        | (144)        |
| 6. 变态反应的食疗·····       | (150)        |
| 7. 贫血的食疗·····         | (152)        |
| 8. 消化性溃疡的食疗·····      | (154)        |
| 9. 便秘的食疗·····         | (155)        |
| <b>第七章 疗效食物·····</b>  | <b>(157)</b> |
| 1. 大米·····            | (157)        |
| 2. 麦·····             | (160)        |
| 3. 玉米·····            | (167)        |
| 4. 薏米·····            | (168)        |
| 5. 白薯·····            | (169)        |
| 6. 山药·····            | (170)        |
| 7. 土豆·····            | (171)        |
| 8. 大豆·····            | (172)        |
| 9. 红小豆·····           | (179)        |
| 10. 绿豆·····           | (180)        |
| 11. 扁豆和豆类·····        | (181)        |
| 12. 蚕豆·····           | (182)        |
| 13. 白菜·····           | (183)        |
| 14. 洋白菜·····          | (184)        |
| 15. 芥菜·····           | (188)        |
| 16. 菜花·····           | (188)        |
| 17. 莴苣·····           | (190)        |
| 18. 萝卜·····           | (191)        |
| 19. 胡萝卜·····          | (192)        |
| 20. 韭菜·····           | (194)        |
| 21. 葱·····            | (196)        |
| 22. 洋葱·····           | (197)        |
| 23. 大蒜·····           | (201)        |
| 24. 竹笋·····           | (211)        |

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 25. 荠菜·····(211)  | 53. 荸荠·····(245)  |
| 26. 马齿苋·····(212) | 54. 石榴·····(246)  |
| 27. 苜蓿·····(214)  | 55. 苹果·····(246)  |
| 28. 蕨菜·····(215)  | 56. 梨·····(250)   |
| 29. 芹菜·····(215)  | 57. 刺梨·····(252)  |
| 30. 菠菜·····(217)  | 58. 香蕉·····(253)  |
| 31. 香菜·····(220)  | 59. 甘蔗·····(256)  |
| 32. 番茄·····(221)  | 60. 橘子·····(257)  |
| 33. 芦笋·····(223)  | 61. 甜橙·····(258)  |
| 34. 茄子·····(224)  | 62. 金橘·····(258)  |
| 35. 莲藕·····(225)  | 63. 柚·····(259)   |
| 36. 魔芋·····(226)  | 64. 柠檬·····(260)  |
| 37. 莼菜·····(227)  | 65. 草莓·····(261)  |
| 38. 银耳·····(227)  | 66. 枇杷·····(262)  |
| 39. 黑木耳·····(229) | 67. 山楂·····(262)  |
| 40. 蘑菇·····(230)  | 68. 龙眼·····(264)  |
| 41. 香菇·····(232)  | 69. 荔枝·····(264)  |
| 42. 猴头·····(234)  | 70. 樱桃·····(265)  |
| 43. 金针菇·····(235) | 71. 柿子·····(265)  |
| 44. 草菇·····(235)  | 72. 梅子·····(266)  |
| 45. 平菇·····(236)  | 73. 猕猴桃·····(267) |
| 46. 冬瓜·····(237)  | 74. 百合·····(268)  |
| 47. 黄瓜·····(238)  | 75. 桑椹·····(270)  |
| 48. 苦瓜·····(239)  | 76. 大枣·····(270)  |
| 49. 丝瓜·····(240)  | 77. 杏子·····(272)  |
| 50. 南瓜·····(242)  | 78. 葡萄·····(273)  |
| 51. 西瓜·····(243)  | 79. 芒果·····(275)  |
| 52. 菠萝·····(244)  | 80. 桃子·····(276)  |





- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 81. 杨梅····· (277)   | 109. 海参····· (310)   |
| 82. 橄榄····· (278)   | 110. 紫菜····· (311)   |
| 83. 木瓜····· (279)   | 111. 田螺····· (312)   |
| 84. 番木瓜····· (280)  | 112. 猪肉····· (313)   |
| 85. 椰子····· (281)   | 113. 牛肉····· (314)   |
| 86. 槟榔····· (281)   | 114. 羊肉····· (315)   |
| 87. 无花果····· (282)  | 115. 狗肉····· (317)   |
| 88. 菱角····· (283)   | 116. 鸡肉····· (318)   |
| 89. 栗子····· (284)   | 117. 鸭肉····· (321)   |
| 90. 胡桃····· (284)   | 118. 鹅肉····· (322)   |
| 91. 白果····· (286)   | 119. 牛奶····· (322)   |
| 92. 芝麻····· (288)   | 120. 鸡蛋····· (332)   |
| 93. 松子····· (289)   | 121. 食油····· (333)   |
| 94. 榛子····· (290)   | 122. 辣椒····· (337)   |
| 95. 莲子····· (291)   | 123. 蜂蜜····· (341)   |
| 96. 杏仁····· (291)   | 124. 生姜····· (343)   |
| 97. 花生····· (292)   | 125. 胡椒····· (348)   |
| 98. 向日葵子····· (294) | 126. 花椒····· (349)   |
| 99. 鱼类····· (295)   | 127. 八角茴香····· (350) |
| 100. 螃蟹····· (299)  | 128. 茴香····· (351)   |
| 101. 虾····· (300)   | 129. 食盐····· (351)   |
| 102. 泥鳅····· (300)  | 130. 食糖····· (354)   |
| 103. 鲮鱼····· (302)  | 131. 食醋····· (358)   |
| 104. 鳖和龟····· (302) | 132. 味精····· (359)   |
| 105. 牡蛎····· (303)  | 133. 酱油····· (360)   |
| 106. 淡菜····· (305)  | 134. 酒····· (362)    |
| 107. 海蜇····· (307)  | 135. 咖啡····· (367)   |
| 108. 海带····· (307)  | 136. 茶····· (370)    |
|                     | 137. 巧克力····· (377)  |



## 绪论：你会吃吗？

当今社会，科技突飞猛进，人们用“爆炸”和“井喷”等字眼来形容之。

我若对人家说：“你会吃吗？”人家一定以为我在骂他。“所有的动物都会吃，难道我连动物不如？”

且慢，我想跟你们进一家餐馆。你们 10 个人围坐一桌，开始点菜。开头大家谦让一番，最后轮到一位年长者，或者是一位资格比较老的人。他环顾全桌，食客中有老、中、青、妇女、儿童，还有老吃客，甚至有一位少数民族同胞。要做到大家都吃得满意实在不容易。

年长者建议，为了发扬民主，让每一个人点一道菜。点菜的结果是：

老人点豆腐羹；

中年人点东坡肘子；

青年人点咕咾肉；

妇女点西湖醋鱼；

儿童点拔丝苹果；

老吃客点老汤鸭子；

少数民族同胞点红烧羊肉；

年长者点一道绿色蔬菜，可能是香菇油菜。

最后轮到今天宴请的主人，他是最后的付款人，他看了

遍菜单，认为这桌菜价格不高，应该点一些特色菜肴，于是他点了一道龙虾三吃，然后再加一道清蒸甲鱼，凑满 10 道菜。

老吃客看到如此丰盛的宴席，不禁胃口大开，于是“醉翁之意不在酒，……在乎菜！”他张罗着在每人面前斟一杯酒或饮料。餐饮方酣，有几支香烟袅袅飘起，正应了“饭后一支烟，赛过活神仙”的说法。

我们可以请几位专家来点评这次宴席。

美食家：吃是一种文化，这桌菜不代表中华美食的精华。

厨师：饭菜适口为美，众口难调啊！

营养学家：没有不好的食物，只有不好的选择。

环保学家：有很多疑点，不符合环保。

医生：慢性病大多是吃出来的！

我们再把摄像镜头拉回 20 世纪 60 年代初期，江南流行着一首“吃肉歌”，内容是这样的：“吃肉要痛快，干脆！要嘴里吃一块，筷子夹一块，眼睛看一块，心里想一块。遇到妇女多的时候，先吃瘦的肉，剩下来的肥肉仍然是你的。遇到儿童多的时候，先吃肥肉，剩下来的瘦肉仍然是你的。人多的时候，先啃骨头，但是不要啃干净，等大家吃光后，再拣起来啃完的骨头慢慢地啃。”

可是在现代食物极大丰富的社会里，饭馆里轻视“猪八戒”和“牛魔王”，崇尚“海龙王”意思是不爱吃兽肉，爱吃海鲜。“吃肉歌”就成了被遗忘的笑话了。

于是，开头的问题又回来了：“你会吃吗？”

答案：**请读本书！**





## 第一章 营养和食疗的核心问题

● 除非今天的医师变成明天的饮食专家,否则今天的饮食专家将变成明天的医师。

● 膳食平衡是一把钥匙,它开启了健康之门。

● 食疗的新观点是最令人关注的社会问题之一。

### 1. 何谓食物药理

顾名思义,就是用食物来治疗疾病的原理。食物的营养功效是第一位的,除此以外,还有食疗功效。食物药理说的是食疗原理,但是比食疗更科学化和专门化。

我们可以这样说:所有的食物都具有药物的意义。因为食物是维持人体正常新陈代谢的物质,而药物是改善人体正常新陈代谢的物质。当人体缺乏某种营养成分而造成不正常的新陈代谢时,假如你吃的食物正好弥补了这个缺点,那么,这个食物就不仅仅是食物,而成了药物。

食物不仅仅包括了中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所出版的《食物成分表》上所登载的食物名单,其内容

食物的药理和疗效

还要广泛得多，例如一些民间食品和野菜等，这使得人类的食谱逐渐扩大。还有一些食品和药品兼用的名单，例如卫生部已公布了两批食药兼用的 78 个品种的名单，台湾也将 45 种中药材列为食品，均归属食品管理的范围。

食物为什么会具有药物的作用？这可以从食物所含有的成分中看出。

食物除含有一般的营养成分外，还有一些特殊成分，和食物的疗效有密切的关系。如形成食物色、香、味的成分和其他植物化学成分，包括生物碱、糖和苷类、醌类、黄酮类、苯丙素酚类（香豆素、木脂素）、萜类、强心苷类、皂苷类等，有一些是食物的毒性成分。

研究食物药理的基础学科是非常广泛的，包括：资源学、烹调学、食品制造学、民俗学、文学、美学、工艺学、营养学、中医学、养生学、治疗学、生物医学等。当今医学模式已从单纯的生物医学模式演变为生物 - 社会 - 心理医学模式，疾病的种类和重点也发生了变化。食疗作为一种自然疗法正在逐渐被人们所重视。食疗的古典和现代研究结果中出现了“特殊营养食品”、“药膳”和“营养强化剂”等丰富的内容。

饮食习惯是预防医学的重要组成部分。由于衰老和死亡不可避免，人们转而追求长寿和提高生活质量。未来的医学是病人应该从医生那里得到健康生活的忠告，而不是精心而毫无希望的治疗。法国生化学家、诺贝尔医学奖获得者 A. 卡累尔说：除非今天的医师变成明天的饮食专家，否则今天的饮食专家将变成明天的医师。





## 2. 控制热量

有一项动物实验结果是：实验动物每天摄入的热量越少，它们的寿命越长，患病动物所占的比率越低。这个结果很出人意料，因为许多人都认为自己营养不足，而实际上是营养过剩。营养过剩的祸害甚于营养不足。

我们现在并不处于饥荒和食物缺乏的年代，而且我们的躯体已经经受了长期营养不良的历史折磨，形成了机体平衡的种种机能，以保持生命的延续。但是对于营养过剩的祸害还缺乏保护机能。

我们中的大多数人的饮食目的不是为了吃饱，而是为了口福。吃喝是为了缓解焦虑、消沉和枯燥的情绪，是为了心情愉快。

在发达的社会中，控制热量差不多已成为全民的任务，尤其年轻的妇女更是首当其冲，一切为了美丽动人。社会在呐喊：减肥！

要想减少嗜吃食物中的热量，最简单可行的办法是减少脂肪的含量。脂肪所含的热量是蛋白质和糖类含热量的两倍，脂肪是食物中热量的主要来源。但减少脂肪的含量是一件非常艰巨的任务，因为差不多一切好吃的东西都是含脂肪较高的，脂肪能使食物的味道变美，试想，剩馒头油炸后的味道。

决心要减肥的人，可以尝试一周禁食一天的办法。只喝少量果汁，这样可以使你的消化系统得到休息和清理。平时

不要吃得过饱。多吃含纤维多而热量低的食物。

### 3. 膳食的平衡

人类的身体真是一架精良的平衡机器！而使这台机器正常运转的关键是均衡饮食。本书最先要告诉你的是如何保持膳食的平衡。

选择食物非常重要，但是最重要的是什么都吃，因为我们不能很精确地知道自己到底缺什么。食物的品质固然重要，但是食物的摄入量更重要。不要在乎每天每顿饭的质量，应该在乎天长日久饮食的质量。

美国农业部推出的一种“食物指南金字塔”图形的平衡膳食概念已经成为指导美国人摄取食物的最佳方案。金字塔的底层为各类主食，是饮食的基础。第二层是蔬菜和水果。第三层是鱼、肉、蛋、奶类。最尖端是脂肪、油类和甜食。这个概念在有关的章节中还会详细地介绍。

在这个膳食的大的平衡之下，还有许多小的平衡，下面选择几个重要的平衡机制来说明保持体内平衡的重要性。

#### (1) 胆固醇平衡

提起胆固醇，人们总是将它归为不良饮食成分的一类，认为它与动脉粥样硬化和心血管疾病联系在一起。其实，正常人体内的胆固醇含量始终是保持动态平衡的，它是构成人体细胞不可缺少的基本材料，例如维生素 D<sub>3</sub>、胆酸、雄激素、雌激素、孕激素、皮质激素等。只有当胆固醇在血液中的含量过高时，才会引起种种不良反应，甚至造成疾病。现代研究表明，胆固醇缺乏可能引起人体内部环境的不平衡，

食物的药理和疗效

