

新健康大系

健康新视窗

老中医 食疗祛病方

LAOZHONGYI SHILIAO QUBINGFANG

香蕉、红甜椒、芦荟、柠檬的妙用

预防疾病，改善症状
日常蔬果也能发挥另种疗效



林建安◎编著



科学出版社
www.sciencep.com

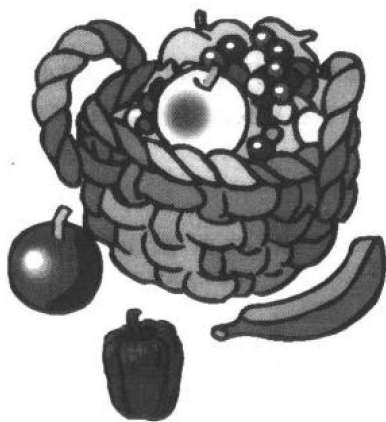
新健康大系



老中医食疗祛病方

香蕉、红甜椒、芦荟、柠檬的妙用

林建安◎编著



科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号:01-2003-6253 号

内 容 简 介

本书介绍了老中医利用日常蔬果:香蕉、红甜椒、芦荟、柠檬,调配出神奇的食疗祛病方。让日常蔬果也能发挥惊人的疗效。

图书在版编目(CIP)数据

老中医食疗祛病方:香蕉、红甜椒、芦荟、柠檬的妙用/林建安 编著. —北京:科学出版社,2003.10

(健康新视窗)

ISBN 7-03-012188-0

I. 阿… II. 林… III. ①蔬菜—食物疗法—食谱
②水果—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 081060 号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:宋玲玲

责任印制:刘士平 / 封面设计:东方上林

原中文繁体字版《老中医食疗祛病方》由“世茂出版社”出版,
中文简体字版经该社授权由“科学出版社”独家在中国内地出版
发行。

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2003年10月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2003年10月第一次印刷 印张:5 1/4

印数:1—6 000 字数:615 000

定价:13.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈科印〉)



● 烤香蕉

一提起香蕉，人们都会不约而同地想到，那是运动选手所喜欢吃的水果。那么，为何运动的人喜欢吃香蕉呢？你知道这个原因吗？

香蕉有很多种的效能，第一，是消化吸收良好；第二，它是效果非常良好的能量来源；第三，它含有各种的糖分，有葡萄糖、果糖以及蔗糖等。

糖质由小肠吸收后就会变成能源，不过，变成能源的速度根据糖质而有所不同。葡萄糖在被吸收之后，将很快就转变成能源，而果糖与蔗糖变成能源的速度则较缓慢。正因为如此，吃了含多种糖质的香蕉以后，身体里面的糖质将陆续地变成能源，体力就可维持长久。

所以吃了香蕉以后，不管是从事运动，或者是阅读，都能够增加持久力，不至于很快就感到疲倦。





对于生活习惯病的预防与改善，以及减肥方面，香蕉也非常有帮助。

香蕉含有很丰富的维生素和矿物质，尤其是钾的含量特别丰富。钠是使血压上升的元凶，而钾能够使体内多余的钠排泄出去，对高血压的改善很有帮助。而且只要吃一根香蕉，就可以补足成年人一天所需要的钾。而高量的钾矿物质可强化肌肉系统功能。

香蕉也含有很多的镁。现代人多摄取加工食品，以及肉类等动物性蛋白质，因此体内的镁非常缺乏。一天只要吃一根香蕉就可以解决这个问题。

镁能够扩大血管，使血压安定下来，也能够使神经安定，消除精神的紧张与焦躁。

香蕉所含有的丰富食物纤维能够使胆固醇值降低，亦能够带来吃饱的感觉，由于香蕉的脂肪含量很低，对欲减肥的人很有帮助。

有很多人认为，香蕉相当甜，想减肥的人不宜吃它。其实一根香蕉只有 86 卡的热量（相当于半碗白米饭）。同样是 86 卡的热量，吃一根香蕉比吃半碗白米饭更能够给人饱腹的感





觉。

由于香蕉的肉质很软，故适合患有肠道障碍症状的病患以及病情初愈者食用。香蕉有助于滋养肠道内的天然乳酸菌。

如上所述，生的香蕉就具有很惊人的营养效果，如果再把香蕉烤过的话，那么，它增进健康的效果可以增加好多倍，而且只要吃少量，就可以获得效果。

香蕉经过烤的步骤之后，水分以及量方面都会减少很多，所以能够很有效率地摄取到它的营养。香蕉经过烤以后，它的甜味就会增加，所以很适合减肥中想吃甜食的人。而且，烤过的香蕉吃起来口感很柔软，能够叫人感到很满足。

烤过的香蕉，它所含有的低聚糖（OLIGO糖）会增加，使肠更容易吸收，因此对于增加肠内的益菌有所帮助。

肠内益菌一旦增加，就能够提高免疫力，增强身体的抵抗力，使皮肤光滑，并且能够抑制全身的老化。

烤过的香蕉对健康与美容很有益处。不过





不必吃太多，每天只吃一根就行。从现在开始，你不妨在每天吃一根烤香蕉，藉此有效地预防病痛，以及增进健康。

●红甜椒

“红甜椒”事实上也就是市面上常见的青椒同类。只因为品种不同，它的颜色呈鲜红色，与青椒的深绿色不同而已。“红甜椒”在未完全成熟前有些也呈绿色。

青椒比较具有新鲜感，它的味道稍苦，吃起来青脆，口感很好，因此适合于炒食。“红甜椒”则甜味与酸味配合得宜，生吃最为可口。

“红甜椒”所含有的维生素类比青椒更为丰富。青椒并不含有所谓的“椒红素”。“红甜椒”所呈现的大红色，正是“椒红素”的色素成分所使然。

“椒红素”是“类叶红素”(CAROTENOID)的一种，具有很强力的抗氧化作用，能够很有效地防止身体的老化。

身体一旦氧化，老化就会变得很快，以致皮肤会丧失弹性，血管会变得脆弱，眼睛以及





胃肠的黏膜也会跟着急速地衰退。

这些老化的现象，惟有抗氧化物质能够防止。例如番茄的茄红素，绿茶的儿茶酸（CATECHIN），红葡萄酒的多元酚等等，都是近些年来受到瞩目的抗氧化物质，而“椒红素”正是抗氧化物质中的新贵。

同时，红甜椒也含有很丰富的维他命 C、E，以及 β 叶红素。因为有这些营养素的配合，“椒红素”的功效将更进一步地提高。

以动脉硬化来说，椒红素能够增加血液中的“好”胆固醇（对人体有益的胆固醇），强化血管、改善动脉的硬化。除此以外，红甜椒对于预防癌症、恢复疲劳、预防感冒，以及改善寒性体质也有效果。

●芦荟柠檬酒

割掉一部分的芦荟叶子，那切口就会流出黄色的液体。这种液体含有很多的药效成分，它进入大肠以后，能够使肠管的蠕动变得活泼，所以具有健胃、利尿、美容以及抗溃疡作用。





但是，芦荟的黄色液体接触到空气后，很快就会氧化而变成赤黑色，这就是它美中不足的地方。为了克服这个缺点，不妨使用具有强大抗氧化力的柠檬汁，加入芦荟酒里面，如此就能够使芦荟酒产生更惊人的药效。

柠檬的酸味所具有的“螯合”作用，不只是能够作用于铁，它也能够作用于钙质等矿物质。

本来，钙质很不容易溶于水，差不多有七成会被排泄到体外。不过，只要与柠檬酸一起摄取的话，钙质就会变成水溶性物质，因此很容易被人体吸收。

由于柠檬所具有的螯合物作用，芦荟所含有的钙质很容易被人体所吸收，所以柠檬与芦荟的配合，将产生很强的药效。





前 言 / 001

第一篇 烤香蕉

第一章 烤香蕉的食疗和效用

一、香蕉能够强化白细胞，增强免疫力 / 004

可对付每年都在增加的结核病、肝炎、流行性感
冒 / 004

香蕉提高免疫力的作用力比绿黄色蔬菜更
强 / 006

能够增加白细胞的蔬菜与水果 / 008

具有黑斑点的香蕉，更能够提高免疫力，
并能够击退癌症 / 010

烤过的香蕉已消除了它的寒性，能预防老
化 / 014

烤过的香蕉，对妇科病有特效 / 015

烤香蕉可以当成糖尿病的食疗食品 / 017



吃烤香蕉能够预防感冒 / 017

吃烤香蕉能够补充体内不足的镁 / 018

吃烤香蕉能够使血液变得洁净 / 018

吃烤香蕉能够增加肠内的比菲德氏菌，对美容非常有帮助 / 019

二、烤香蕉的做法以及问答 / 019

烤香蕉的做法 / 019

同样具有药效的香蕉果酱的做法 / 021

有关烤香蕉的问与答 / 022

第二章 吃烤香蕉治好疾病的案例

〈案例①〉 每天吃烤香蕉不知疾病为何物，看起来比实际年龄年轻 20 岁 / 026

〈案例②〉 吃烤香蕉后，脱掉的头发再生，精神的焦躁不安也消失 / 028

〈案例③〉 吃烤香蕉可消除生产后的肥胖 / 030

〈案例④〉 吃烤香蕉后，体力气力都变得很充足 / 034

〈案例⑤〉 烤香蕉作为糖尿病的食物疗法最为合适 / 037





- 〈案例⑥〉因紧张而引起的皮肤粗糙痊愈了 / 039
- 〈案例⑦〉吃烤香蕉后, 消除了育儿的疲劳, 同时也不再感冒 / 042
- 〈案例⑧〉吃烤香蕉使 20 年来的高血压正常了 / 044
- 〈案例⑨〉吃烤香蕉瘦了 12 千克, 腰围缩小 25 厘米 / 047
- 〈案例⑩〉吃烤香蕉治好膝盖痛 / 052
- 〈案例⑪〉吃烤香蕉后, 不再想吃甜品, 不再动辄感到焦躁不安 / 054

第二篇 红甜椒

第三章 红甜椒的食疗和效用

一、“红甜椒”与其他椒类的比较 / 060

“红甜椒”与青椒的比较 / 060

红甜椒与进口甜椒的比较 / 061

二、红甜椒最为理想的吃法 / 062

红甜椒磨成酱以后, 将能够大幅度的提高营养的吸收率 / 062



红甜椒里面的“柔纤”部分最好一起吃 / 063

红甜椒的另外几种吃法 / 065

三、红甜椒的效能 / 065

使血管强健,血液循环良好 / 065

能够降低中性脂肪值以及血压 / 066

能够消除顽固的便秘 / 066

红甜椒具有良好的美白效果,能抑制黑色素,防治黑斑 / 067

利用红甜椒酱的敷面法 / 068

四、红甜椒酱的做法与有关的问答 / 069

红甜椒酱的做法 / 069

有关红甜椒的问与答 / 071

第四章 吃红甜椒酱治好疾病的案例

〈案例①〉480 的中性脂肪值降低到 260 / 074

〈案例②〉严重的神经痛变得轻微 / 080

〈案例③〉减肥成功,身体感觉轻盈多了 / 084

〈案例④〉吃红甜椒后,人与家畜都非常健康 / 088

〈案例⑤〉体温稍微升高一些,不容易感到疲





倦 / 092

〈案例⑥〉肩膀酸痛完全消失 / 095

〈案例⑦〉难看的皮肤病消失了 / 098

〈案例⑧〉完全一扫更年期的障碍 / 102

第三篇 芦荟柠檬酒

第五章 芦荟加柠檬的食疗和效用

一、芦荟具有抗炎、杀菌的效用 / 110

二、柠檬有提高免疫力、预防感冒的功效 / 113

来自两方面的强力抗氧化作用 / 114

柠檬与芦荟的相乘作用 / 115

三、芦荟柠檬酒的做法 / 116

芦荟与柠檬一起腌渍的方法 / 118

芦荟柠檬酒的效果 / 119

有关芦荟柠檬酒的问与答 / 119

第六章 饮用芦荟柠檬酒治好疾病的案例

〈案例①〉持续饮用芦荟柠檬酒一年后，心绞痛不再发作了 / 124





- 〈案例②〉克服了恼人的痛风 / 130
- 〈案例③〉75岁仍然每天骑脚踏车去做义工 / 134
- 〈案例①〉不曾节食，体重减轻了6千克 / 137
- 〈案例⑤〉气喘的发作完全停止了 / 142
- 〈案例⑥〉白发变成黑发 / 145
- 〈案例⑦〉肤色变白，皱纹消失 / 148
- 〈案例⑧〉风湿痛好转，糖尿病也痊愈了 / 151



第一篇

爐 竈 煎



