



健康之友丛书

蔬菜的食疗与保健

张天安 主 编



天津科技翻译出版公司



蔬菜的食疗与保健

主编 张天安

编者 王 军 冯冰艳 董淑荣

王宜静 李小辉 高代君

康德林 姬瑞荣 康 云

天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜的食疗与保健/张天安主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2001. 1

ISBN 7-5433-1289-1

I. 蔬… II. 张… III. ①蔬菜-食物疗法 ②保健菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 58943 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tustb@public.tpt.tj.cn

印 刷: 香河县闻泰印刷包装有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 1/32 开本 11.5 印张 263 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 12.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

蔬菜品种繁多，是人们日常生活中每天都离不开的食物。新鲜的蔬菜含有人体必需的多种维生素、碳水化合物、蛋白质、粗纤维、矿物质等营养。在日常生活中很多人只知道品尝它的美味，却往往忽略或不知晓它的药用价值和保健作用。基于此，本书主要向人们介绍和展示日常各种蔬菜的营养成分、日常食用中的注意事项、食疗保健作用、以及鲜为人知的治疗各种疾病的食疗方法等。使人们了解到这些随手可得的“天然绿色药品”不仅价廉物美，而且拥有与药物同样甚至于优于药物的魔力，以便使人们在日常生活中随时根据自己的需要对其加以选择和充分利用。

本书上篇对 36 种日常蔬菜分别从其特点、营养成分、食疗保健作用、治病食疗等方面给予较为系统的介绍。本书的下篇对 22 种常见疾病的特点、饮食与保健、以及蔬菜食疗等给予了较为详尽的阐述。其中，在蔬菜食疗保健作用等方面，不仅客观地展现了祖国传统的医学认识，而且最大限度地将现代医学的最新国内外研究成果展现给广大读者。

另外，书中对于常用的简便易行的蔬菜治病方剂进行了较为系统的收集和整理，在此仅供读者参考，切不可完全生硬地照搬，一些病症还应到医院请医生就治。

本书在编写过程中参考了国内外的有关资料，由于时间紧，以及水平所限，难免有错误之处，敬请广大读者给予指正。

目 录

上篇 蔬菜篇

番茄	(3)
韭菜	(14)
冬瓜	(20)
胡萝卜	(28)
洋葱	(37)
茄子	(45)
黄瓜	(51)
莴苣	(60)
南瓜	(67)
圆白菜	(74)
白菜	(79)
丝瓜	(87)
苦瓜	(93)
芹菜	(99)
菠菜	(107)
百合	(113)

辣椒·····	(118)
香菜·····	(124)
空心菜·····	(129)
葱·····	(134)
姜·····	(140)
大蒜·····	(148)
马铃薯·····	(156)
萝卜·····	(163)
马齿苋·····	(171)
芥菜·····	(179)
香椿·····	(184)
竹笋·····	(189)
金针菜·····	(194)
香菇·····	(200)
莲藕·····	(206)
海带·····	(213)
甜菜·····	(218)
山药·····	(223)
黑木耳·····	(231)
银耳·····	(237)

下篇 疾病篇

便秘·····	(247)
---------	-------

高血压·····	(253)
冠心病·····	(261)
慢性支气管炎·····	(266)
高胆固醇症·····	(272)
感冒·····	(277)
失眠症·····	(283)
糖尿病·····	(288)
胃和十二指肠溃疡·····	(294)
缺铁性贫血·····	(299)
痔疮·····	(304)
肝炎·····	(309)
哮喘·····	(314)
老年痴呆症·····	(319)
胆囊炎和胆石症·····	(323)
肥胖症·····	(327)
脱发·····	(332)
肾脏病·····	(337)
咽喉炎·····	(343)
牙周病·····	(347)
白内障·····	(352)
风湿性关节炎·····	(357)

上 篇

蔬 菜 篇

原书空白页

番茄

GA 食疗小摘要

降血压,健胃消食,利尿,减肥,美容

■ 别名

西红柿,番柿,洋柿子

■ 特点

番茄果实呈扁圆形、圆形、梨形、樱桃形等。番茄色泽艳丽,成熟的番茄有红、粉红或黄色;未成熟时呈绿色。番茄甜酸适口,营养丰富,吃法多样,人称“蔬菜中的水果”。番茄不仅可作水果生食,而且还能做出多种美味佳肴,还可加工成番茄汁、番茄酱等。因此,番茄是大众所喜爱的蔬菜之一。

番茄

■营养成分

番茄营养丰富,据测定,每百克番茄中含有维生素 B₁ 0.03 毫克、维生素 B₂ 0.02 毫克、维生素 C 11 毫克、糖 2.2 克、胡萝卜素 0.31 毫克、尼克酸 0.6 毫克、钙 8 毫克、磷 37 毫克、铁 0.4 毫克等,还含有较多的苹果酸、柠檬酸等有机酸。

小提示

番茄内的苹果酸和柠檬酸等有机酸,可使番茄中所含维生素 C 不会因烹调而受到损失,有利于人体吸收,这一点是其它蔬菜所不能比拟的。

小提示

在番茄的成分中,由于维生素 C 的含量较高,约相当于苹果含量的 2.5 倍,故有“天然维生素”的美称。

一个成年人如果每天吃上 1~2 个番茄,即可满足人体一天之所需的维生素。



■ 食疗保健作用

① 生津止渴，健胃消食

番茄中所含有的苹果酸和柠檬酸可以促进胃液分泌，帮助消化，具有强化吸收的功用。

如果出现因固定过多食用油腻所致消化不良、以及中暑、胃热口苦等不适，食用番茄就会起到一定的作用。

② 降低血压

番茄中含有的果酸，它可以降低血液中的胆固醇的含量，因此番茄是高血压、高血脂症、冠心病等病人的理想的辅助食品。

③ 强身健体，促进人体生长发育

番茄中所含维生素 A 对于促进骨骼生长、预防佝偻病、防治眼干燥症以及某些皮肤病等均有良好的功效。

此外，番茄中含有锰、铜、碘等重要的微量元素，这些矿物质，对于婴儿和儿童的生长发育特别有益。

④ 减肥

食用番茄有助于脂肪的消化，脂肪多的人可以多吃一些，会起到减肥的作用。

⑤ 抗癌、抗衰老

近年来，科学家发现在番茄中含有一种谷胱甘肽，据临床测定，当人体内谷胱甘肽的浓度上升时，癌症发病率就明显下降，同时还可推迟某些细胞的衰老。

现代生物学和生理研究表明，人体获得维生素 C 的量，是控制和提高机体抗癌能力的决定因素；癌症患者对维生素 C 的需要显著增强。因此，番茄是防癌抗癌的首选果蔬。

⑥ 美容

番茄外用对皮肤美容有一定的功效。如果你肤色较黑、较粗糙，可用番茄汁涂擦。

另外，对于脸部有蝴蝶斑的女性，可以大量食用番茄，因为番茄中含有较多的谷胱甘肽，人体内缺少它就容易长出蝴蝶斑。

面黄肌瘦的人每天饮用一杯加入 1~2 粒鱼肝油胶丸的番茄汁，可使面部逐渐变得红润而富有光泽。

⑦ 利尿

番茄中还含有一种特殊的成分——番茄素。它具有助于消化和利尿的功效。常吃番茄，对于肾脏患者也是很有益的。

食用要诀

忌吃未成熟的番茄

未成熟的青色番茄含有生物素，可被酸水解生成番茄次碱，人吃了较多的未成熟的番茄后，口腔会感到苦涩，严重的可导致头昏、恶心、呕吐等中毒症状。因此，不要吃未成熟的番茄。

■ 番茄食疗，不妨一试

① 预防高血压和眼底出血

【用料】 番茄

【方法】 每天早晨空腹时生吃 1~2 个番茄，可起到预防高血压和眼底出血。

② 治疗口腔炎

【用料】 番茄汁

【方法】 患口腔炎时，可以将番茄汁含在口中数分钟，一天数次即可收到很好的效果。



③ 治疗牙龈出血

【用料】 番茄

【方法】 将番茄洗净后生吃，每天 1~2 个，连吃 15 天，对牙龈出血有一定的疗效。

④ 治疗胃炎、食欲不振

【用料】 番茄

【方法】 直接吃番茄或喝番茄汁，对于饮酒过量而造成胃发炎时的恶心、反胃，有一定的效果。

⑤ 治疗夜盲症

【用料】 鲜番茄 250 克，猪肝 60 克

【方法】 将鲜番茄和猪肝煮熟，做成菜食之，对夜盲症可起到一定的治疗作用。

⑥ 防治雀斑及色素沉着

【用料】 番茄，蜂蜜

【方法】 将番茄榨汁，并加入少许蜂蜜，涂于面部。久之可使粗糙而黑的皮肤渐渐变白，还能防治雀斑和色素沉着。

⑦ 治疗胃热口渴

【用料】 番茄汁 50 毫升，山楂汁 20 毫升

【方法】 将二汁混合后饮用。每日 2~3 次。

⑧ 治疗发烧、口干舌燥

【用料】 番茄汁、西瓜汁各 200 毫升

【方法】 将二汁混合后饮用。

⑨ 治疗消化不良

【用料】 鲜番茄

【方法】 每天饭后吃一个鲜番茄即可。

⑩ 治疗胃溃疡

【用料】 番茄汁 150 毫升，马铃薯汁 150 毫升

【方法】 将二汁混合后饮用。早晚各 1 次。





简便易行的 保健果蔬饮食(一)

番茄汁



●用料

鲜番茄 若干个

●制作

1. 选取自然成熟的新鲜红艳的番茄。
2. 洗净后放入榨汁机中榨出汁液。

●注意事项

制成的新鲜番茄汁放置时间太久，会发生汁液分离的现象，因此应尽快饮用。

●功效

健脾开胃，生津止渴，帮助消化，降低血压。适于治疗消化不良，食欲不振，中暑口渴等。

如果番茄汁中加入苹果汁，除了具有改善肠胃功能之外，还具有美容的作用。