

农村四季

9

健康饮食须知



「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的，主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病预防等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之九

农村四季健康饮食须知

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 四季健康饮食养生杂谈	(1)
中国饮食养生的渊源	(1)
清淡饮食更养生	(2)
食疗歌	(3)
长寿食疗歌	(3)
根据季节气候来安排饮食	(4)
蜂蜜是健身长寿的百花之精	(5)
健康素食益处多	(5)
常吃粗粮益健康	(7)
营养丰富有益健康的杂粮	(9)
“长生果”花生	(10)
防癌抗衰老的黑芝麻	(10)
养胃健脾的栗子	(11)
营养丰富的薏米	(11)
含碘丰富的海带	(11)
补血益寿的血豆腐	(12)
润滑肠道的薯类	(12)

更具健康营养的白肉	(12)
心血系统疾病多吃菌类	(13)
现代健康的四种流行吃法	(14)
第二章 农村四季健康饮食科学方法	(16)
春季饮食益健康的食品和食方	(16)
春季与脾胃健康特点	(17)
春食桃花药用又美容	(17)
早春韭菜可降血脂	(18)
春天吃生葱可预防呼吸道传染病	(18)
春季滋补选择平补和清补	(19)
春季滋补药粥四例	(19)
春食大蒜益处多	(21)
春季需防吃河豚鱼中毒	(22)
春天宜饮板蓝根	(23)
春季病后调理宜选锅巴	(23)
春天进补食谱四例	(24)
夏季高温防中暑	(25)
夏季进补很重要	(25)
夏季须及时补水补盐	(25)
夏季适量进食动物性食品	(26)
夏季多吃蔬菜和瓜果	(26)
夏日宜养津液	(26)
夏季清补,养脏润肺	(26)
夏季滋补健康饮食概述	(27)
老人夏日饮食莫减少	(28)

农村四季健康饮食须知

- 夏季食疗应注意的问题 (28)
- 夏季需防食物中毒 (29)
- 食物中毒的种类和表现 (30)
- 容易引起食物中毒的常见食物 (30)
- 预防食物中毒须知的注意事项 (31)
- 自制高血压病人的夏季降压饮 (32)
- 自做防暑降温药茶 (32)
- 夏季吃蔬菜讲究方法 (33)
- 夏日多食生姜益健康 (35)
- 夏服百合 (35)
- 夏日要慎食咸鱼 (36)
- 盛夏注意补充钠和钾 (36)
- 夏天是减肥的好时机 (37)
- 通血脉的药酒减肥法 (37)
- 夏季需防粗制棉籽油中毒 (39)
- 正确选用果汁饮料 (40)
- 夏日啤酒消暑勿过量 (41)
- 夏季腹泻知多少 (42)
- 夏季治疗腹泻的建议 (43)
- 夏令药粥举例 (43)
- 夏末初秋养肺果蔬 (44)
- 秋天来个水果食疗 (45)
- 秋季进补,凉润为主 (46)
- 金秋黄鳝赛人参 (48)
- 中秋月饼并非人人都能吃 (49)

- 粤菜秋季滋补学问大 (50)
- 秋季膳食贵润燥 (51)
- 秋季少食热性调料 (52)
- 金秋食蟹须知 (52)
- 秋季喝鹅汤,四季不咳嗽 (53)
- 四种人冬补最佳 (54)
- 冬季进补应辨证 (54)
- 冬季食疗调治应注意的问题 (56)
- 冬补羊肉须得当 (57)
- 冬季涮羊肉不宜太嫩的原因 (57)
- 冬日的狗肉好吃又进补 (58)
- 冬季发热病人宜食梨和甘蔗 (59)
- 冬令时节食水蛇 (59)
- 防病祛病“三元汤” (60)
- 冬天吃鸽最适宜 (62)
- 冬吃火锅好处多 (62)
- 冬季吃火锅时应注意的细节 (63)
- 少吃咸,多吃苦 (63)
- 冬季注意补充脂肪 (64)
- 冬季存放苹果的方法 (65)
- 冬季吃辣椒御寒防风 (65)
- 附录一 农村食品烹调与营养健康知识 (66)
- 烹调的概念 (66)
- 烹调的重要作用 (66)
- 常用烹调八法 (67)

附录二 中国传统自然养生理论	(70)
清养神,静养生	(70)
古人消暑有妙方	(72)
古人养生延寿十六法	(73)
节情养生	(76)
从孔子长寿谈养生	(78)
人际关系与长寿养生	(79)
道德与养生	(79)
孙思邈的养生哲学	(80)
二十四节气与养生	(81)
天人相应理论	(83)

第一章 四季健康饮食养生杂谈

中国饮食养生的渊源

远古时代,人类在寻找食物的过程中,常常误食一些有毒的食物,引起中毒甚至死亡。但有时偶然吃了某种食物,使中毒症状减轻或治愈了疾病。经过长期的摸索,人类逐渐获得了辨别食物与毒物的知识,掌握了食物治疗疾病的性能。

我国周代已有食医的分科。《山海经》中曾记述吃各种禽兽、鱼、鸟、草木,除可令人不饥以外,还能治愈疔、疖、痿、狂等症。春秋战国时期成书的《黄帝内经·素问·藏令法时论》中指出:“毒物攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”。意思是说,药物的气味都不免带有偏性,只是在人体阴阳偏盛有病之时,药物才能以偏救偏。但在药物治疗的同时,还应当配合饮食来扶正培本,才能收到更好的效果。药疗与食疗对人体的作用,各有所长,但两者都是治疗过程中不可缺少的环节。

到唐代,饮食疗法已经成为一门专门的学问。孙思邈的《备急千金要方》中,就有食治篇,这是现存最早的食疗的专篇。它分果实、菜蔬、谷米、鸟兽四类叙述。其序云:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血。若能用食平疴释情遣疾者,可谓良工”。

孙思邈的学生孟诜,集唐以前食疗之大成,编成了《补养方》,后经孟诜的弟子张鼎增补,改名为《食疗本草》。此书把食疗向前

推进了一步。可惜全书早已亡佚,只在敦煌发现所存残卷。就残卷而论,内容精审,材料丰富,对食物的鉴定、药性的甄别,都合乎科学道理。

在食疗专著中,元朝的饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》,对常见食物医病的原理、性味、功效等,更有精辟的论述。明朝李时珍也很重视食疗,他的《本草纲目》,首列水部,认为:“盖水为万化之源,土为万物之母,饮资于水,食资于土,饮食者人之命脉也”。《本草纲目》中收藏了数百种药用的果、谷、菜和动物性食品。

18世纪之后,人们逐渐认识到食物的基本营养素和蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。现代食物化学的发展,在食疗方面又揭开了新的一页。

清淡饮食更养生

盐是农民朋友日常饮食中的必备品,我们每日都离不开它,但是,营养健康专家告诉我们,盐不可多吃。

盐多血液循环量大,肾排钠功能有限,盐进入人体后,在某些内分泌激素作用下,血管对各种升血压物质的敏感性增加,从而小动脉痉挛促使肾细小动脉硬化加快,血压增高。所以过量食盐可引起心脏病、肾病、支气管炎、精神忧郁、情绪沮丧,美国一名学者告诫人们高盐膳食实在杀人,世界卫生组织规定每人每日摄入食盐量6g是符合科学的。

食糖,亦不能过量,人体肝、胰等脏器的某些功能,随年龄增高会逐渐降低,特别是中年以后长期食用过甜食物,反复刺激胰腺分泌胰岛素,会使胰岛 β 细胞(分泌胰岛素的细胞)提前受损而衰退,促使糖尿病发生。

食疗歌

有人将关于食疗的方法、知识等，编成一首歌谣，这首歌谣简单又明了，现介绍给农民朋友：

谷物菜畜养身宝，四性五味任君调。
萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。
大蒜抑制肠炎发，绿豆解暑最为妙。
番茄补血美容颜，禽蛋益智营养高。
鱼虾能把乳汁补，动物肝脏明目好。
蜂蜜润燥又益寿，葡萄悦色令年少。
盐醋防毒消炎好，韭菜补肾暖膝腰。
胡椒驱寒又化温，葱辣姜汤治感冒。
香蕉通便解胃火，健胃补脾食红枣。
花生能降胆固醇，瓜豆消肿又利尿。
生津安回数乌椒，润肺乌发食核桃。
不妨劝君多食疗，定必少提药包包。

长寿食疗歌

关注养生长寿，必要关注科学合理的膳食，下面将一首《长寿食疗歌》介绍给读者朋友，你们读后一定会有所收获。

生梨饭后能化痰，苹果消食营养高；
木耳抗癌素中荤，黄瓜减肥有成效；
紫前祛风通脉络，莲藕除烦解酒妙；
海带含碘消淤结，香菇存酶肿瘤消；
胡椒驱寒又除湿，葱辣姜汤治感冒；
大蒜抑制肠胃炎，菜花常吃癌症少；

鱼虾猪蹄补乳汁,猪牛羊肝明目好;
盐醋防毒能消炎,韭菜补肾暖膝腰;
花生降醇亦健胃,瓜豆消肿又利尿;
柑橘消食化痰液,抑制癌菌猕猴桃;
香蕉含钾解胃火,禽蛋益智营养高;
萝卜化痰消胀气,芹菜能降血压高;
生津安神数乌梅,润肺乌发食核桃;
番茄补血驻容颜,健胃补脾吃红枣;
白菜利尿排毒素,蘑菇抑制癌细胞。

根据季节气候来安排饮食

农民朋友都知道,天有四季,日有黑白,地分东西南北。气候、季节的变化与人们各方面的关系都十分密切。根据季节安排饮食,这就是天人相应的原则。

一般来说春季宜升补,夏季宜清补,秋季宜平补,冬季宜滋补。中医传统主张认为,秋冬需养阴,春夏需养阳。因为在古代农业社会,人们冬天多无事,需静养;养阴可降低新陈代谢,使储存大于消耗,对夏天的损失进行调整修补,储备能量等春夏消耗。而且阴能转阳,阴足才能持久抗寒。春夏季机体新陈代谢加快,饮食中生冷食物较多,阳气外溢,较易损伤,所以要养阳。现代人的生活节奏与古代农业社会不一样,冬天不是静养休息,而是一年四季不停地忙于工作,参与竞争。所以,现代人喜欢秋冬补阳,抗寒、增强活力,而夏天多补阴,清热、降火。

具体地说,人受到春夏秋冬四季气候、东南西北地理变化,以及生存条件状况、饮食风俗习惯等因素的影响,这在饮食宜忌方面,同样也要综合考虑,因时因地制宜。比如,炎夏之季,适宜

服食清凉、生津、止渴、除烦、解暑的食物,忌吃温热上火、辛辣肥腻、香燥损阴食品。到了寒冷的冬季,又宜多吃温补助阳之物,忌吃生冷大寒之品。北方天寒,宜吃温暖,南方多火,宜吃清淡。

一般情况下中老年人还是冬天以静养为主,适当补阴,夏天注意适当补阳为好,这符合生物钟规律。因为老年人生活自由度大,自己易掌握,而年轻人社会竞争激烈,不能自主。民间常说,冬吃萝卜,夏吃姜。冬天人活动少,消化功能差,易内热郁积,萝卜微凉,可健胃消食,清热解毒。夏日生冷食物多,易损脾胃,生姜微温,有暖胃肠、解毒等作用。但要注意,补阴补阳还是要以机体状况为依据,季节是考虑的其次因素。

蜂蜜是健身长寿的百花之精

蜂蜜中的葡萄糖和果糖,不需经消化就可以被人体吸收,且能直接补充体液、供给热量、营养全身。蜂蜜还含有一定量的蔗糖、蛋白质、矿物质(铁、钾、钙、镁、锰、磷等)、多种氨基酸、活性酶、芳香物质和维生素B、K、E、P等,中医认为它能安五脏,益气补中,止痛解毒,除百病,和百药,久服能强志轻身、延年益寿。实践证明,每日服一至几汤勺蜂蜜,有助于胃和十二指肠溃疡的愈合;它也是贫血及孕产妇的滋补良药;对高血压、冠心病、肝病、肺病、眼病等均有一定的效果,特别是蜂王浆营养价值更高,能增强肌体各类功能、增强免疫力、延年益寿。

健康素食益处多

人类十大致死疾病中如心脏病、癌症、心脑血管病、糖尿病、动脉硬化、肝硬化等有六种和吃荤过多有关。而素食中含有丰富的矿物质和微量元素,是钙、磷、钾、铁的重要来源,还有镁、

氟、钴、铜等,参与构造和调节身体的生理活动。钙、钾、镁、钠代谢产生碱性物质,而糖、肉、蛋是酸性食物,所以素食更有利于酸碱平衡。素食中含有丰富的维生素、胡萝卜素,其中含有的膳食纤维包括纤维素、木质纤维、果胶,可软化大便,稀释、吸附有害物质及胆固醇,延缓肠道吸收葡萄糖,防止癌、动脉硬化、高血压、肥胖等病发生。从总体看,一定要多食素食,从局部看要多素少荤,荤素搭配,而且吃的食物种属愈远愈好。不是说素食好,就完全放弃荤食,其实荤素搭配二八分为好。

特别应多吃的蔬菜举例有:

(1)大蒜:大蒜是心血管病、中风、癌症、糖尿病的克星,有利于使高密度脂蛋白增加,可使心脏病的发作危险大大减少。大蒜杀菌力极强,几瓣大蒜可即刻把口腔中的全部细菌消灭。大蒜中的“蒜胺”能帮助人体分解葡萄糖,有利于大脑吸收,所以食大蒜有利于补脑。大蒜中锌的含量很高,是人体内多种酶的组成部分或激活因子。大蒜内含有的锗可促使全身得到新鲜的氧气,加强各器官的功能。有助于减慢心率,增加心脏收缩力,扩张末梢血管,可以有效地治疗高血压和预防脑中风的发作。大蒜中含有丰富的硒元素,可使结肠癌、胃癌、肺癌、膀胱癌的发生率大大降低,也可降低血糖提高血中胰岛素水平。大蒜所含的脂溶性挥发油,有激活巨噬细胞的功能,可加强免疫力,从而增加肌体的抵抗力。大蒜宜生食不宜熟食,因遇热、遇碱有些作用会大大消减。

(2)洋葱:洋葱至少有上百种含硫的化合物,目前已知萝卜硫素和硫化丙烯能帮助身体代谢致癌物质;而洋葱中的硒是一种抗氧化剂,同时也参与了男性前列腺素的代谢,能减少外周血管和心脏冠状动脉的阻力,促使体内更好地排除盐分,减低血管

脆性,降低血压,预防血栓形成。洋葱含槲皮苦素,在人体黄体酮醇的作用下,具有很强的利尿作用。洋葱还有消炎、祛痰、杀菌的功能,可养生益寿。

(3)芽苗菜:人们的血液在正常情况下呈弱碱性,消化水解后产生的盐基可以中和体内多余的酸,达到酸碱平衡。经常食用芽菜可以使人感到精神饱满,周身有力;植酸酶活性上升,植酸含量下降,有利于铁的吸收利用。孕妇在怀孕期间食用豆类芽菜,可以为婴儿贮存足够量的铁,以弥补人奶和牛奶中铁的不足,保证仅以母奶为食品的新生儿在数月内保持体内铁的含量,而不至发生新生儿贫血症。芥菜芽是由十字花科芥菜籽发芽而成的芽菜,具有刺激性辣味,中医认为,芥末性辛温,具有温中散寒、利气祛痰、消肿止痛等作用,主治胃寒、腹痛、咳嗽等症。化验分析表明,芥菜芽含有芥子甙、芥子酶、芥子酚,芥末食之辛辣、爽口,有促进食欲、增进消化的功效。香椿芽不仅营养价值高,是一种极受广大消费者喜爱的芽菜食品,而且具有多种保健作用和较高的药用价值。香椿芽可抑制金黄葡萄球菌、肺炎双球菌和大肠杆菌等。把香椿芽捣烂敷在疮上有消炎、消肿的疗效。香椿芽还有健胃、祛风除湿、解毒杀虫之功效。

此外还有黄瓜、竹笋、葱白、胡萝卜、萝卜、苦瓜、丝瓜、南瓜、番茄、藕、薄荷、蕹菜、白菜、铁苋菜、佛手、蚕豆、刀豆、莴苣等,最好能常吃。

常吃粗粮益健康

精粮在加工过程中营养成分损失不少,粗粮营养相对能得到更好的保存,如糙米保留了较多的维生素、优质蛋白、微量元素,可提高免疫力,预防疾病,是肠胃的天然清洁剂。另外杂粮

都含不少精粮不具备的营养成分,常吃有利于补充人体缺乏的元素。粗细之比最好是6:4。杂粮种类很多,例如:

(1)玉米:玉米所含营养成分是蛋白质11.5%、脂肪4.3%、纤维素2%、碳水化合物10%,胡萝卜素、维生素A、B、C的含量也都非常丰富。黄色杂粮含胡萝卜素较多。玉米有比精米、精面粉高出6倍的玉米油,可降血脂,防止动脉硬化,延缓血栓形成,含有增强思维和记忆力的空麻油。

新鲜玉米富含维生素A、B₂,可保护视力,有防治干眼病、结膜炎、夜盲症、口角炎的作用,还可增强体力和耐力。

玉米中的蛋白质赖氨酸的谷胱甘肽,可抗拒细胞衰老,延缓脑功能减退。玉米纤维中的木质素还可有效清除自由基,减少致癌隐患。

玉米中含有大量的硒元素,能促使各种致癌物质通过消化道排出体外;镁和植物纤维含量也很高,能刺激肠蠕动,减少肠道对致癌物质的吸收,可预防大肠癌。玉米中有人体需要的钙,新鲜玉米的胚芽中含有大量的亚油酸、维生素E、卵磷脂和油酸谷物醇、酶,可降低胆固醇,预防高血压动脉硬化和冠心病。酶能改善胃肠功能,健全造血机能。“世界长寿之乡”巴马县长寿研究所所长陈进超说:“巴马人每天的食谱——一碗玉米面粥、一盘豆腐菜、一小杯玉米酒,是他们长寿的物质基础。”

此外,玉米柱头为胆囊炎、胆石症、肾炎及一切浮肿性疾患的有效良药。花柱头对吸附皮肤表面的汗水与油脂有奇特的功效,能治多种皮肤病。玉米须也是良药,用玉米须50g,车前子25g,共煎水喝,可治疗尿道炎、膀胱炎。或用玉米须50g、茵陈蒿25g和水煎服,可治疗黄疸性肝炎。玉米须可降血压软化血管。

(2)大豆:脂肪含量约为18%,但其中85%是不饱和脂肪

酸,以亚麻油酸最多,是人体必需的脂肪酸。它不含胆固醇,而含谷固醇,有降低胆固醇的作用。对高血压、冠心病、动脉硬化的病人,大豆有较好的食疗作用。大豆中磷的含量每100g含286mg,对脑神经和骨骼的生理功能都有补益。大豆中的钾可缓冲肉、鱼、蛋、禽等酸性类粮食的不良作用,是长寿食品。

(3)绿豆:绿豆是一种低脂肪、高营养食品,每100g绿豆含赖氨酸1488mg,含精氨酸1581mg,含蛋白质20g,含粗纤维5.2g。绿豆中所含氨基酸比较完全,若与小米混合食用,可与小米中含量较高的色氨酸等互补,使两种食品的营养价值更高。将绿豆粉调和鸡蛋清外敷,可治疗外伤引起的红肿淤血。绿豆的解毒作用很突出,除对疖子有一定疗效外,胃炎、尿毒症、尿路感染、酒精中毒和其他药物中毒时,饮绿豆汤,或绿豆再配以维生素C,都可收到明显疗效。有人煮绿豆汤时加碱,这是不科学的,因为绿豆所含的水溶性维生素B₁、B₂和胡萝卜素,遇碱会完全被破坏,它的清热解毒性能也会减弱。

此外还有赤小豆、黑豆、糯米、小麦、荞麦等都是很有益的富含微量元素的杂粮。

营养丰富有益健康的杂粮

中医认为五味偏食,会使某些器官之气偏盛,人体平衡被破坏,导致疾病,因此,为了更健康,要广泛地摄入对人体有益的营养成分。

人体约需要20余种氨基酸,其中8种是人体不能合成的,必须通过食物中摄入,所以杂食种类愈多愈好,这样可使氨基酸得以取长补短、比例适中。

“长生果”花生

花生是名副其实的长生果。除含有丰富的优质蛋白、钙、磷、铁等多种物质外,还富含维生素 C 及脂溶性维生素 E,与人体的生育和长寿关系密切;含有碱类,有利于脑组织、增强记忆力。花生是健胃食品,脾胃不和不适者、消化不良者吃些炒花生可缓解症状。花生可降低胆固醇,对防止老年人的动脉粥样硬化、冠心病有明显效果。但高脂血症患者、胆囊切除的人、脾弱便溏者、内热上火者均不宜多吃。

防癌抗衰老的黑芝麻

芝麻又叫胡麻。每 100g 芝麻中,含蛋白质 22g、脂肪 62g、钙 564mg、磷 368mg、铁 50mg。芝麻所含的蛋白是植物性蛋白质中最优的一种。另外还富含长寿因子维生素 A、E、B₁、B₂,以及不饱和脂肪酸。它不含胆固醇,30min 就能被消化吸收并被溶于血液。芝麻中含有芝麻素,对降低体内低密度脂蛋白有显著的作用,因而能有效地防治动脉硬化。芝麻具有抗氧化作用,能起到防癌抗衰老的作用。芝麻中尤以黑芝麻为上品,其中维生素 E 的含量居植物性食品之首。它的医疗保健功效,是普通芝麻无法比拟的,具有滋养肝肾、润肠、养血、乌发等作用。病后体弱,大便秘结,头昏腰酸者,可将黑芝麻炒熟,捣成细末,再加蜂蜜,每天吃 3~4 汤匙。老年哮喘的患者,用姜汁凉拌黑芝麻,在锅内略炒一下,放凉,再拌入冰糖、蜂蜜,每日早晚各服一汤匙(用量:黑芝麻半斤,其余 2.5 两)。患高血压、慢性神经炎、末梢神经麻痹的患者,常吃黑芝麻非常有好处。