

SHIWU YU

饮食宜忌新知丛书

JIBING XIANGYI



食物与疾病 相宜

(彩版) 张云辉 主编

广东省出版集团
广东经济出版社

SHIWI
饮食宜忌新知丛书
YU JIBING XIANGYI

张云辉 主编

食物与疾病相宜 (彩版)

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物与疾病相宜(彩版)/张云辉,黄际薇编著. —广州:广东经济出版社, 2005.5

(饮食宜忌新知丛书)

ISBN 7-80728-018-2

I. 食… II. ①张…②黄… III. 食物疗法—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第043196号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
发行	
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠印刷实业有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/24
印张	4
字数	66 000
版次	2005年5月第1版
印次	2005年6月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-018-2/R·77
定价	全套(1~4册)定价: 67.20元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

目 录

SHIWU YU JIBING XIANGYI

豆谷类与相宜疾病	1	肉蛋与相宜疾病	15
黄豆	2	猪肝	16
绿豆	3	猪血	17
糯米	4	兔肉	18
粳米	5	鹌鹑	19
玉米	6	鸡蛋	20
荞麦	8	蔬菜与相宜疾病	21
燕麦	9	大白菜	22
番薯	10	芹菜	23
马铃薯	11	韭菜	24
芝麻	12	黄花菜	25
花生	13	菠菜	26
赤小豆	14	黑木耳	27
		萝卜	28

目 录

SHIWU YU JIBING XIANGYI

胡萝卜	29
莲藕	30
洋葱	31
竹笋	32
黄瓜	33
苦瓜	34
南瓜	35
冬瓜	36
西红柿	37
茄子	38
金针菇	39
香菇	40
紫菜	41
海带	42

水果与相宜疾病	43
苹果	44
芒果	45
草莓	46
桃子	47
杏子	48
木瓜	49
葡萄	50
猕猴桃	51
橙子	52
柿子	53
荔枝	54
香蕉	55
橄榄	56
核桃	57

目 录

SHIWU YU JIBING XIANGYI

杨梅	58	大枣	72
菠萝	59	百合	73
西瓜	60	当归	74
水产品与相宜疾病	61	党参	75
虾	62	黄芪	76
鲤鱼	63	何首乌	77
鳝鱼	64	猴头菌	78
海参	65	枸杞子	79
干贝	66	冬虫夏草	80
中药材与相宜疾病	67	调味品与相宜疾病	81
山楂	68	葱	82
茯苓	69	醋	83
灵芝	70	生姜	84
银耳	71	大蒜	85
		辣椒	86

目 录

SHIWU YU JIBING XIANGYI

饮品与相宜疾病 87

茶 88

酒 89

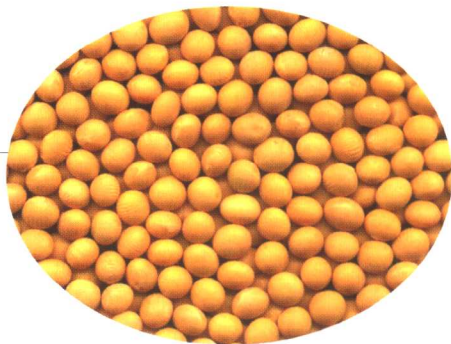
牛奶 90

DOUGULEI YU
XIANGYI JIBING

豆谷类与相宜疾病



黄豆



黄豆 ☒ 癌症

黄豆中含有优良的蛋白质，能补益身体，提高免疫功能，抑制癌肿瘤的形成。此外，它还含有多量的硒、钼等微量元素，能阻断致癌物与细胞内脱氧核酸结合，起到抗癌作用。

黄豆 ☒ 高脂血症

黄豆及其制品含有丰富的亚油酸，还含有皂草甙，能降低血液中胆固醇的含量。高脂血症患者常吃大豆制品，3周后可使胆固醇平均下降 20%。

黄豆 ☒ 缺铁性贫血

黄豆中的铁、锌、铜等微量元素的含量很高，尤其是铁，这对缺铁性贫血患者有益。

黄豆 ☒ 老年性痴呆症

黄豆所含的皂草甙和卵磷脂，具有显著的保健功效，能够有效地预防大脑衰老和延缓人体老化。

绿豆



绿豆 ☒ 脚气病

绿豆中含有维生素 B₁，可用于维生素 B₁ 缺乏所致脚气病的治疗。

绿豆 ☒ 高血压

绿豆有清热解毒、利水消肿的作用，对治疗高血压有一定的辅助治疗效果。

绿豆 ☒ 咽喉炎

绿豆有清热解暑，清火利咽的作用，适宜炎夏季节咽喉肿痛者服食。

绿豆 ☒ 红斑狼疮

绿豆所含半胱氨酸有促进细胞代谢功能和抑菌解毒的作用，可用于红斑狼疮的治疗。

绿豆衣 ☒ 眼病

绿豆衣，即绿豆皮，清热解毒功效较强，用于治疗眼病，有明目退翳的作用。

糯米

糯米 ✓ 神经衰弱

糯米含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁和维生素等营养素，具有温补强壮的作用，对神经衰弱有一定的疗效。

糯米粥 ✓ 疳积

糯米粥益气而易消化吸收，对疳积患者有益。



糯米糍

粳米

粳米 ☒ **龋齿**

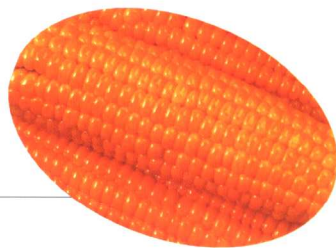
粳米含磷量高，可形成磷酸盐缓冲系统，防止口腔过度酸化，具有预防龋齿的作用。



粳米 ☒ **精少不育症**

据营养学家分析，粳米中含有多量的淀粉、蛋白质、脂肪和多种有机酸等，具有补中益气的功效。《随息居饮食谱》曰：“补液填精，有裨羸老。”故对精少不育症有益。

玉米



玉米 ☒ 冠心病

玉米含有硒等微量元素，具有抗氧化和清除氧自由基及保护心血管和心肌的作用。



玉米 ☒ 脂肪肝

玉米中所含的脂肪为不饱和脂肪，有助于人体内脂肪与胆固醇的正常代谢，对脂肪肝有一定的防治作用。

玉米 ☒ 高脂血症

玉米含有较丰富的卵磷脂、亚油酸、谷固醇、维生素 E，这些物质都有降低血液胆固醇的作用。

玉米 ☒ 妊娠呕吐

玉米含有丰富的脂肪，能缓解便秘，对



消除体内废物有较好作用，适当食用可以减轻妊娠呕吐。

玉米 ☒ 癌症

玉米中含有大量的赖氨酸，对治疗癌症有显著的效果。它还含有大量的植物纤维素，能刺激肠壁蠕动，加速大便排泄，使大便中的致癌物质及时排出，减少直肠癌的发生。

玉米须 ☒ 肾炎

玉米须有利尿作用，可增加氯化物排出

量。同时，尿蛋白、非蛋白氮均有不同程度的下降。

玉米须 ☒ 泌尿系统结石

玉米须能利小便、祛湿热，有消除尿路结石的作用。



荞麦



荞麦 ☒ 糖尿病

荞麦所含的铬元素，能增强胰腺的活性，加速糖代谢，促进脂肪和蛋白质的合成，降低血糖。



荞麦 ☒ 动脉硬化

荞麦所含维生素P对血管系统有保护和防止动脉硬化的作用，可以增强血管壁的弹性、韧度和致密性。

荞麦 ☒ 高脂血症

荞麦所含的类黄酮化合物，能促进细胞增生和防止血细胞的凝聚，并有降血脂的功效。

燕麦

燕麦 ☒ 便秘

燕麦所含的膳食纤维具有润肠通便的作用。

燕麦 ☒ 脂肪肝

燕麦含有不饱和脂肪酸与可溶性纤维及皂甙素等，可以降低血液中胆固醇于三酰甘油的含量，这对脂肪肝有一定的防治效果。



番薯



番薯 ☒ 便秘

番薯所含的淀粉和膳食纤维能在肠内吸收大量水分，促使食物软化，增大粪便体积，推动粪便通行，避免有毒物质在肠内久存。

番薯 ☒ 癌症

番薯所含的膳食纤维和脱氧异雄固酮活性物质等，可抑制癌细胞的产生和增长。

番薯 ☒ 肥胖症

番薯所含的类似雌性激素的物质，具有阻止脂肪在肌体沉积和糖分转化成脂肪的功效。

番薯 ☒ 肠胃病

番薯是碱性食物，可中和体内食物产生的酸性物质，起到调和酸碱平衡的作用，有助于食物的消化吸收，防止肠胃病的发生。

番薯 ☒ 夜盲症

番薯含有丰富的胡萝卜素，而它能够在体内转化为维生素 A，维生素 A 具有维持眼睛在暗处的视觉能力。