



健康直通车 21

花生和豆

让你健康一辈子

申杰 胡鹏飞 田玉收 编著

HEALTH

豆类与花生的营养价值比粮食高，可与鸡蛋、牛奶、肉类等动物性食品媲美，有“植物肉、素中荤”之称。

科学食用花生和豆类食品，不仅给大家带来美味，同时具有抗衰、防病、保健等多种功能。

常吃花生常食豆，保您健康又长寿。



中原农民出版社



健康直通车 21



花生和豆让你健康一辈子

申杰 胡鹏飞 田玉收 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

花生和豆让你健康一辈子/申杰,胡鹏飞,田玉收编
著. —郑州:中原农民出版社,2005.12
(健康直通车)
ISBN 7-80641-879-2

I. 花… II. ①申…②胡…③田… III. ①花生-食物
疗法②豆类蔬菜-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081118 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南第二新华印刷厂

开本:890mm×1240mm A5

印张:6

字数:109 千字 印数:1-3 500 册

版次:2006 年 1 月第 1 版 印次:2006 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-879-2/R·113 定价:12.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



专家在线

花生

营养成分/6
抗衰防病功能/7
食用宜忌/10
治病防病方/11
高血压/11
高脂血症/13
咳嗽/15
哮喘/17
糖尿病/18
更年期综合征/18
缺乳/19
乳房扁平/20

妊娠水肿/21
肝炎/22
贫血/22
胃痛/25
胃酸/26
失眠/27
老年性痴呆/27
音哑/28
过敏性紫癜/28
腰痛/30
慢性肾炎/30
便秘/32
营养不良性浮肿/33
发枯/34

头发早白/35 雀斑/35 脚气/36 弱视/36 牙垢/37 遗尿/37 脑震荡后遗症/38 肥胖症/38 豆类 黄豆/40 营养成分/40 抗衰防病功能/41 食用宜忌/43 治病防病方/45 癌症/45 中毒/46 贫血/46 感冒/48 食积/48 荨麻疹/49 脂肪肝/49 高血压/50 冠心病/51 红眼病/52 颈椎病/52 头发早白/53	腮腺炎/53 失眠/54 腹泻/54 便秘/55 黄褐斑/55 糖尿病/56 黑豆/57 营养成分/57 抗衰防病功能/58 食用宜忌/60 治病防病方/61 感冒/61 咳嗽/63 气喘/64 腹痛/64 高血压/65 心悸/66 食物中毒/66 糖尿病/67 肝硬化/67 风湿病/68 病后体虚/70 小儿生长发育迟缓 /71 头发早白/71 营养不良性水肿/72
---	---

神经性皮炎/73
产后痛风/73
产后中风/74
白带过多/74
更年期综合征/75
先兆流产/76
妊娠水肿/76
乳汁不足/77
月经不调/78
痛经/78
胃炎/79
肝炎/80

绿豆/82

营养成分/82
抗衰防病功能/83
食用宜忌/85
治病防病方/86
感冒/86
中暑/87
腮腺炎/90
水痘/91
牙痛/91
鹅口疮/92
麻疹/93
大叶性肺炎/93
咳嗽/94

腹胀/95
胆囊炎/95
膀胱癌/96
小便不利/97
阴囊湿疹/98
肛裂/98
疥癣/99
皮肤瘙痒/100
湿疹/100
疗肿恶疮/101
酒糟鼻/102
粉刺/102
高血压/103
烫伤/104
中毒/105
肥胖症/107
弱视/107

赤小豆/108

营养成分/108
抗衰防病功能/109
食用宜忌/110
治病防病方/111
水痘/111
红斑狼疮/112
冠心病/113
腹胀/114

肝硬化腹水/114	治病防病方/139
慢性胃炎/115	感冒/139
痔疮/116	疝子/140
水肿/117	咳嗽/141
妊娠浮肿/119	肺气肿/141
贫血/119	腹胀/142
黑斑/120	腹泻/143
黑眼圈/120	呕吐/147
醉酒/121	中暑/148
蚕豆/122	胃痛/149
营养成分/122	痢疾/150
抗衰防病功能/123	急性黄疸性肝炎
食用宜忌/125	/150
治病防病方/127	厌食/151
水肿/127	带下病/151
肥胖症/128	癌症/152
蚊虫叮咬/129	疮癣/154
肾炎/129	醉酒/154
腹胀/131	刀豆/155
肝炎/132	营养成分/155
小便不利/133	抗衰防病功能/156
高血压/133	食用宜忌/157
扁豆/135	治病防病方/158
营养成分/135	鼻炎/158
抗衰防病功能/136	支气管炎/159
食用宜忌/138	咽炎/159

呃逆/160

哮喘/161

纳差/162

高血压/162

水肿/163

失眠/163

癌症/164

豌豆/165

营养成分/165

抗衰防病功能/165

食用宜忌/167

治病防病方/168

糖尿病/168

癌症/169

产后病/170

肝炎/171

胃炎/172

皮肤粗糙/173

小便不利/174

青光眼/174

发育迟缓/175

疲劳过度/176

豇豆/177

营养成分/177

抗衰防病功能/177

食用宜忌/179

治病防病方/180

糖尿病/180

便秘/181

贫血/181

带下病/182

荨麻疹/183

食积/183





专家在线

ZHUANJIA ZAIXIAN



人类的祖先为了生存的需要,不得不在自然界到处觅食。久而久之,也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥,而且具有某种药用价值。在人类社会的原始阶段,人们还没有能力把食物与药物分开。我国传统中草药是以天然植物、动物和矿物原始形式入药,许多药物品种本来就是可食之物,如薏苡仁、茯苓、芦根、茶叶等。用天然的具有可药可食性的中草药进行配膳,无论是在古代还是今天,都应该是可行的。这种把食物与药物合二为一的现象就形成了药膳的源头和雏形,故中医学有“药食同源”之说,而其根本正植于中医学“药补不如食补”、“药治不如食治”的深厚理论。

所谓食补,就是通过调整饮食来补养脏腑功能,促进身体健康和疾病的康复。同时食补能起到药物所无法起到的作用。明代大医学家李时珍曾说过:“饮食者,人之命脉也。”养生,必须首先从饮食做起,真正懂得吃的科学和方法。唐代名医孙思邈对饮食养生作出了重大贡献,他尤其擅长治疗老年病,著有《备急千金要方》和《千金翼方》,其中有很大篇幅是论述饮食养生的。他认为,老年人疾病的治疗,首先要注重饮食。因为食能排邪而安脏腑、悦神爽志以资气血,而药性刚烈,犹若御兵,药势有所偏助,令人脏气不平,易受外患,所以凡能用食平疔,适性遣疾者,可谓长工,长年饵老之奇法,极养生之术也。近些年来,随着人们生活水平的普遍提高,出于对自身健康的高度关注,对绿色食物和药物的普遍兴趣,出现了回归自然、偏爱



自然疗法的群体趋向,中医食疗、药膳的研究和运用顺应和推动这一潮流的进一步发展。

食疗是中医饮食治疗的简称,习称“食治”,是泛指利用饮食来治疗或辅助治疗疾病的活动。药膳是以药物和食物为原料,经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。食疗与药膳“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威;既具有营养价值,又可防病治病、保健强身、延年益寿。

一般而言,由于食物和药物(中药)大多来源于天然的动植物,属于多成分的组合体。这些动植物成为食物与药物,是经过人类长期反复实践与验证出来的,故其安全性和有效性则是毋庸置疑的。这也就是食疗药膳最显著的优点。具体从医学的观点来看,食疗药膳具有营养和保健两大功能。营养是人类生存的必需,保健是提高人类的生存质量。现代科学也充分肯定,科学合理的配膳,不仅能维护人体的健康,而且能减少疾病的发生和防治疾病。对许多疾病在一定情况下能够起主导治疗作用,一般也能够起辅助治疗作用。因此,食疗药膳活动的正确开展,其效用不言而喻。日常膳食是适应人体日常营养的需要,食疗药膳是适应特殊情况下保健(包括防病治病)的需要。两者不能混淆。以药配膳时虽然药物原料的比量会远远小于食物原料,但因其药物偏性明显(生物活性不同),会对人体产生特定的反应,因此,食疗药膳的应用范围是有限





制的,即一种配方的药膳制品只适用于相应的特定人群,切忌滥用。

吃是生命活动的表现,是健康长寿的保证,“安谷则昌,绝谷则危”;只有足食,才能乐业,“安民之本,必资于食”。因此,饮食不仅维系着个体的生命,而且关系到种族的延续,国家的昌盛、社会的繁荣、人类的文明。当今,在我国乃至世界上的许多人都对食疗与药膳有着特别浓厚的兴趣,并希望能从中了解更多的健康长寿、防病治病的有效方法。

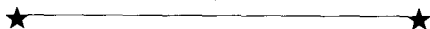
应该指出的是,许多人都知道鸡、鸭、鱼、肉营养丰富,往往忽略了豆类与花生食品。豆类虽然是一种植物食品,但它们的蛋白质所含的必需氨基酸在数量和相互比例上都接近于动物蛋白。花生擅长于滋养补益,有助于延年益寿,并且和黄豆一样被誉为“植物肉”、“素中之荤”。因此,豆类与花生的营养价值比粮食类高,可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食品媲美。吃出健康是当今大家谈论的热门话题,科学地食用花生和豆类食品,不仅能给大家带来美味,同时具有抗衰、防病、保健等多种功能。为了让大家了解花生和豆类食品的营养保健作用,本书用通俗的语言分别介绍了花生和豆类食品的营养成分、抗衰防病功能、食用宜忌、治病防病方等。愿大家能够从中受益,达到养生保健的目的。



花生
HUASHENG



营养成分



花生是高能、高蛋白和高脂类的植物性食物,不含胆固醇和反式脂肪酸。花生富含微量营养素,含有 13 种维生素和 26 种矿物元素,特别是维生素 E、烟酸、叶酸、维生素 B₁、镁、钙、铜、钾等的含量丰富。每 100 克花生含蛋白质 27.6 克、脂肪 41.3 克、硫胺素 1.14 毫克、核黄素 0.13 毫克、尼克酸 17.2 毫克、泛酸 0.8 毫克、维生素 A 16.0 国际单位、维生素 E 9.70 毫克、铁 2.1 毫克、锌 3.24 毫克、铜 0.78 毫克,各种氨基酸、卵磷脂、嘌呤花生酮、甜菜碱、胆碱、三萜甙、纤维素等。花生被利用最大的部分是荚果,其子粒营养成分高,含有 44% ~ 56% 的油分,其中 80% ~ 85% 为不饱和脂肪酸及人体必需的脂肪酸如亚油酸。花生仁含脂肪量比大豆高 2 倍,比油菜子还要高 20% 以上;花生仁的蛋白质仅次于大豆,比大麦、玉米、稻米高 2.3 倍,还大大地超过肉、禽、鱼中的含量,且属优良蛋白质,易被人体消化吸收。人体不能合成的 8 种必需氨基酸,花生中不但富有,而且比例很适当。





抗衰防病功能



花生中富含植物活性化合物,如植物固醇、皂角甙、白藜芦醇、抗氧化剂等,藜芦醇竟是葡萄含量的 908 倍。花生对防止营养不良,预防糖尿病、心血管病、肥胖症具有显著作用。欧美科学家、科研机构 and 农业部门新近研究证实,花生具有平衡膳食,预防心血管病、糖尿病和肥胖症,抑制癌症生长和抗衰老的防病保健功能。花生集营养、保健和防病功能于一身,对平衡膳食、改善中国居民的营养与健康状况具有重要的作用。

花生既是特种优质蔬菜,又是滋补佳品和治病良药,《本草纲目》云:花生性平,味甘,悦脾,润肺,养胃,利肾去水,理气通乳,治诸血症,和平可贵。为一祛病强身,延年益寿之天然佳品,故称其为“长生果”。

花生具有强化表皮组织及防止细菌入侵的功用。而现代研究也表明花生有生血、止血的作用,尤其是花生仁外薄膜,可抗纤维蛋白溶解,促进骨髓制造血小板且可改善血小板的质量,加强毛细血管的收缩功能及调节凝血因子缺陷的作用,对多种出血性疾病都有良好的止血功效,对手术后出血、癌肿瘤出血及肠、胃、肺、子宫等出血,也有





防治的功效。

蒸花生加冰糖或白糖,对患有肺结核、贫血、胃溃疡和高血压症者极有补益作用。另外,将花生与大枣一起蒸煮,对贫血和血小板减少性紫癜患者也有补益作用。由于花生中的脂肪和豆腐干中的蛋白质相得益彰,二者相伍之后的氨基酸互相补充,包含了人体所需要的各种氨基酸。

食用花生油,可使人体内胆固醇分解为胆汁酸,并可促使其排泄,不但可降低血胆固醇,同时对防止动脉粥样硬化和冠心病的发生均有效。花生、花生油中含有丰富的植物固醇,特别是 β -类固醇已被证明具有预防心脏病及肠癌、前列腺癌和乳腺癌的功效。

现代科学研究证实,花生有如下的抗衰防病功能:

◆有益心脑血管的保健。医疗营养专家经多年研究后发现,在花生及花生制品中含有3种有益于心脑血管的保健成分:白藜芦醇、单不饱和脂肪酸和 β -谷甾醇。

美国科学家在花生中发现了一种生物活性很强的天然多酚类物质——白藜芦醇。这种物质是肿瘤类疾病的化学预防剂,也是降低血小板聚集,预防和治疗动脉粥样硬化、心脑血管疾病的化学预防剂。美国学者艾尔·敏得尔1998年编辑出版的《抗衰老圣经》中,白藜芦醇被列为“100种最热门有效的抗衰老物质”之一。

白藜芦醇作为一种重要的多酚类生化物质,不仅具有抗菌、抗炎、抗过敏的作用,而且具有明显的抗氧化、抗自由基作用(自由基是引起衰老、癌症、关节炎等疾病的重要





起因),不仅对冠心病、高血脂有一定的防治作用,而且可抑制肿瘤的产生。据测定,每克花生仁约含白藜芦醇1.7~3.7微克。目前,我国随着对白藜芦醇的研究,含量很高的花生制品将会成为21世纪营养健康的新时尚。

花生油中的不饱和脂肪酸约占脂肪酸总量的80%。不饱和脂肪酸能改善血液中前列腺素和血栓素的平衡,提高高密度脂蛋白的含量,减少血小板的凝聚和血栓形成。

β -谷甾醇是生理活性很强的肿瘤类疾病的天然化学预防剂,具有阻断致癌物诱发癌细胞形成的功能,能有效地降低血清中胆固醇水平,起到预防和治疗高血压、冠心病等心血管疾病的作用,还能促进皮脂分泌,维持润湿、柔软的生理活性和表面活性。

花生果的外壳含有木犀草素,可降低胆固醇。对高胆固醇、冠心病、动脉硬化等症有较好的治疗作用。

◆降血压、降血脂。食用花生可使人体肝内胆固醇分解为胆汁酸,并使其排泄增强,从而降低胆固醇,对防止中老年人动脉粥样硬化和冠心病有明显的效果;花生及其叶、壳中含有一种木犀草素,有降血压的作用,含有的 β -谷甾醇,有降低血脂的作用。将花生叶、壳洗净泡水代茶喝,对于血压和血脂不正常者有一定疗效。用花生壳治疗血清胆固醇增高效果明显。

◆止血功能。花生仁红衣含有丰富的甘油脂和甾醇脂,能抑制纤维蛋白的溶解,促进血小板新生,加强毛细血管的收缩功能,具有止血的作用,对多种出血均有较好的

