

来自营养保健专家的权威指导



唐士元 主编

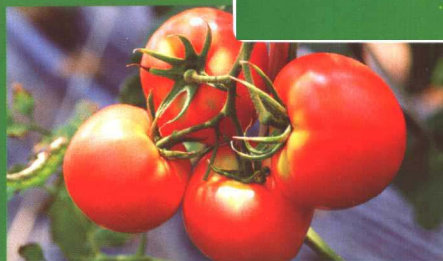
# 蔬菜医生

——蔬菜养生秘笈



州出版社

SHUCAI  
YISHENG



主编 唐士元

绿色医生丛书

# 蔬菜医生

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王眺 李帝扶 林佳慧 祝渊 唐士元 游之宇

广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

蔬菜医生 / 唐士元主编. — 广州: 广州出版社, 2005. 4  
(绿色医生丛书)  
ISBN 7-80655-875-6

I. 蔬… II. 唐… III. 蔬菜-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第015107号

绿色医生丛书

**蔬菜医生**

---

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

广东金冠印刷实业有限公司印刷

(地址: 广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号 邮政编码: 510760)

---

开本: 889mm × 1194mm 1/24 字数: 714千 印张: 31.5

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

---

责任编辑: 刘胜

责任校对: 黄淑銮

装帧设计: 张合涛

美术编辑: 杨辉雄 梁海燕

---

发行专线: 020-83793214 34295406

---

ISBN 7-80655-875-6/R·102

全套定价: 156.00元 本册定价: 39.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换

## 编者的话

蔬菜品种繁多、营养丰富、四季不断、物美价廉、取食方便，是深受男女老少欢迎的美味食品。利用蔬菜的功效来治疗疾病也渐渐成为一种时尚。利用蔬菜的功效来防病、治病，与药物治疗相比，它无化学药物的毒副作用，所以深受大众喜欢。《蔬菜医生》对日常生活中常用蔬菜的营养结构等进行分析，并详细介绍各种蔬菜的治疗功效。最后还介绍了各种蔬菜的有效治疗方例，供读者参考选用。

本书内容新颖、实用、科学，论述通俗易懂突出各种蔬菜的功效及治疗作用，是一本很适合现代人需求的科学普及读物。

编者  
2005年1月





# 目 录

1

## 第一篇 蔬菜概述

蔬菜类食物的营养特点 .....	2
蔬菜类食物的医疗功用 .....	8

## 第二篇 根茎类

萝卜 .....	14
胡萝卜 .....	21
藕 .....	25
洋葱 .....	30
山药 .....	33
大蒜 .....	37
葛笋 .....	42

竹笋 .....	45
芦笋 .....	49
生姜 .....	53
茭白 .....	56
荸荠 .....	58

## 第三篇 茎叶类

白菜 .....	62
菠菜 .....	67
油菜 .....	71
芹菜 .....	74
茼蒿 .....	79

# 目 录

2

韭菜 .....	81
蒜苗 .....	86
西洋菜.....	89
茼蒿 .....	92
茺蔓菜.....	95
菜花 .....	98
葱 .....	104

## 第四篇 瓜茄类

黄瓜.....	110
冬瓜.....	117
苦瓜.....	120

南瓜.....	126
丝瓜.....	130
茄子.....	135
辣椒.....	141
番茄.....	149

## 第五篇 菌类

蘑菇.....	160
猴头菇.....	168
金针菇.....	173
黑木耳.....	177
银耳.....	183

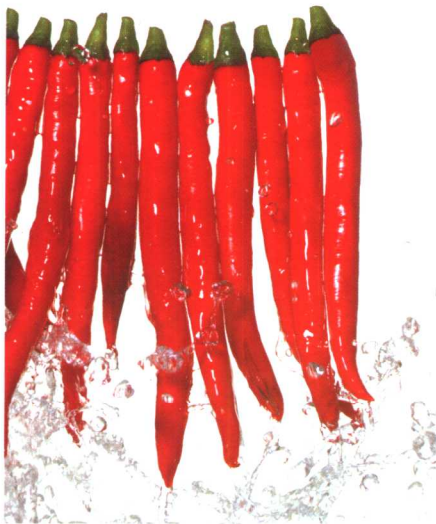


# 第一篇 蔬菜概述

中国蔬菜的种类很多，按其结构和可食部分，可分为根茎类蔬菜、茎叶类蔬菜、瓜茄类蔬菜、菌类蔬菜等。各种新鲜蔬菜无论对健康人的营养还是对病人的营养，均有很重要的意义。



# 蔬菜类食物的营养特点



## 蔬菜与维生素

蔬菜中提供的维生素有维生素C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、维生素U、维生素P、A 以及胡萝卜素等。

### 维生素C

维生素C 又称抗坏血酸，是一种天然的抗氧化剂，是人体提高抗病力、促进伤口愈合、软化血管、预防和治疗坏血病以及防癌抗癌的重要维生素。

蔬菜中以辣椒含维生素C 为最多，其次是菠菜、菜花、芥菜等绿叶蔬菜。黄色蔬菜中维生素C 含量次之，白色蔬菜更少。新鲜蔬菜中维生素C 含量较干蔬菜多。

维生素C为什么能防癌抗癌呢？这主要是因为维生素C帮助人体合成一种透明质酸酶抑制剂（PHI），有助于增加人体细胞的高粘性，从而阻碍癌细胞侵害其他组织。因为维生素C 是天然抗氧化剂，对某些化学致癌物具有阻碍作用，抑制产生亚硝胺类致癌物，所以能减少癌症的发生。维生素C 又是免疫增强剂，足量维生素C 可提高



人体免疫功能，从而提高整体免疫水平，有效防止癌症的发生。

据调查，癌症高发区的居民中维生素C摄入量远不及低发病的地区。

另外，原胶原蛋白分子中赖氨酸残基和脯氨酸残基的羟化作用需要维生素C，若是缺乏维生素C时，原胶原蛋白不能交联成正常的胶原纤维，因而维生素C与创伤愈合、骨的形成以及血管的脆性密切相关。

### 维生素B

维生素B是一族维生素，包括B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、烟酸、泛酸等。

维生素B<sub>2</sub>的补充，可促进生长发育，维持身体的正常代谢，增强食欲，帮助消化，使胃肠增强蠕动，防止便秘，促进乳汁分泌。

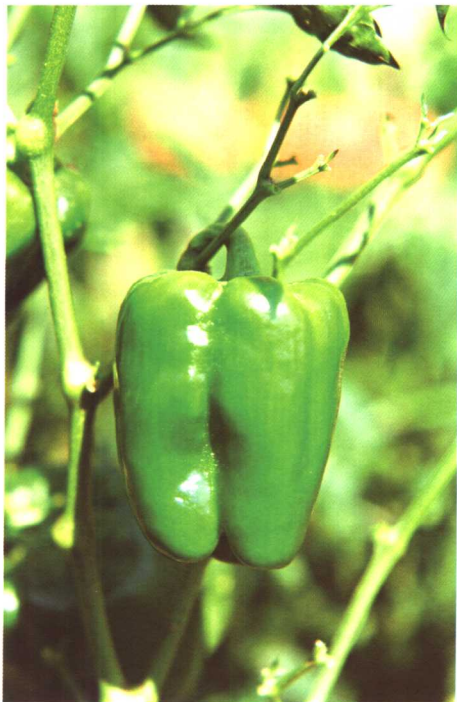
维生素B<sub>1</sub>，在体内经焦磷酸激酶作用生成焦磷酸硫胺素，起到参与多种酶的辅酶作用，在代谢过程中起到重要作用。缺乏维生素B<sub>1</sub>可引起多发性神经炎、脚气病、胃肠道功能障碍等。

维生素B<sub>2</sub>（核黄素）在人体内酶的催化下，生成黄素单核苷酸（PMN）和黄素腺嘌呤二核苷酸（FAD），作为多种黄素酶的辅基在能量释放和细胞呼吸过程中起重要作用。

缺乏维生素B<sub>2</sub>可引起舌炎、唇炎、口角炎、生长停滞、阴囊皮炎等疾病。B<sub>2</sub>主要含于菠菜、番茄、茄子、黄瓜等蔬菜中。

维生素B<sub>6</sub>在体内作为代谢过程中转氨酶的辅酶、血红蛋白的生物合成等方面起着重要作用，缺乏时可能引起多种疾病。





### 维生素E

维生素E在体内可维持细胞膜正常脂质结构和生理功能，它在代谢中能防止脂肪氧化，使机体膜稳定，起到抗衰老、防动脉硬化、防肌肉萎缩的作用。

维生素E可促使性成熟和胚胎正常发育，延长细胞寿命。

维生素E可预防贫血、增强肌肉持久力，促进血液循环，并有助于溃疡的愈合。

维生素E可增强肺部对大气污染的抵抗能力，防止有毒气体的破坏作用。

维生素E又是抗氧化剂，在体内阻断致癌的亚硝胺能力，破坏自由基的化学活性，起到减缓衰老的作用。

---

## 蔬菜与生物元素

---

蔬菜中提供的生物元素主要是钙、磷、镁、硫、铁、钾、钠、锌、硒等。

生物元素是人体重要的酶的组成部分，从而直接影响人体生理活动，若是缺乏生物元素，则易引起疾病。

铁是血红蛋白的组成部分，缺乏铁则会引起贫血。

钙、磷、镁是骨骼的主要成分，缺乏了则会出现软骨病、骨质疏松等。

钾、钠、钙、镁又是维持神经、肌肉兴奋性必不可少的条件，是酶的激活剂，缺少了则容易发生多种疾病。



钾对调节心脏活动、维持正常血压有重要作用，所以钾可以防止高血压病人的血管壁机械性损伤、拮抗钠离子的增压作用，对预防高血压、中风有一定作用。

钙对正常心脏搏动、肌肉、神经的兴奋传导、维持血压等起重要作用。

碘是甲状腺素中的重要物质，缺碘会出现甲状腺肿。

硒是生命活动中的重要生物元素。适量补充硒可防止癌变，缺乏时会产生一系列疾病，如心肌病、高血压、贫血、肝硬化等，还会使生殖能力下降，毛发稀少。增加硒的摄入量，会使老年人含硒酶活力增强，体内脂质过氧化物及时排出，防止衰老。菜花中含硒量较多。



锗元素能分解癌细胞，减缓肿瘤生长速度。大蒜中含锗量较多。

此外，蔬菜还含有钒、铬、钼等元素。

## 蔬菜中特殊的生化药物

### 蔬菜中含有众多的抗生物质

大蒜辣素、蒜素，具有广谱抗菌能力，对细菌、真菌、原虫有抑制作用，特别是抗生素耐药性的细菌对大蒜极为敏感，其中大肠杆菌、痢疾杆菌尤其明显。



葱蒜辣素是葱的主要成分，另含挥发油、二烯内基、硫醚等成分，可抑制白喉、结核、痢疾、链球菌，并能诱导血球产生干扰素，防病抗病。

硫化丙烯（辣味）是洋葱中含有的特殊物质，对金黄色葡萄球菌、白喉杆菌、阴道滴虫都有很强的杀菌作用。

菜菔素是萝卜中特有的抑菌物质，0.1% 菜菔素能抑制化脓性葡萄球菌和大肠杆菌以及皮肤真菌，还可杀死阴道滴虫。

番茄碱能抑制多种细菌和致病真菌的繁殖。

荸荠英是荸荠中一种不耐热的抗菌成分。

干扰素诱导剂含在萝卜、瓜类蔬菜中，在人体内可诱生干扰素，提高免疫功能和抗癌能力。

### 蔬菜中含有抗癌物质

吲哚类化合物和芳香异硫氰酸在丝瓜、葫芦科蔬菜、十字花科蔬菜（如菜花、萝卜、芹菜、白菜等）中存在，具有抑制癌细胞生长繁殖的作用。

百合甙A、百合甙B、水仙碱、秋水仙胺能抑制癌细胞增生。

葡甘露聚糖是芋头中的特殊成分，可抑制、

干扰癌细胞代谢，对胃癌、结肠癌细胞有特异敏感性，可作为辅助食疗。

葫芦素C（黄瓜）经动物试验证明有抗癌作用。葫芦素B、D对小鼠肉瘤有抑制作用。葫芦素E也能抑制小鼠艾氏腹水癌，对鼻咽癌细胞也有抑制作用。

芦笋组织蛋白具有抗癌防癌作用。

大蒜素对恶性肿瘤、肺癌有一定疗效。

## 蔬菜中的纤维素

蔬菜中的粗纤维能增加胃肠蠕动、促进消化吸收、帮助疏通肠道、保证大便通畅，从而缩短有害物质在肠内的停留时间。纤维素还



能帮助排除胆固醇，有利于碎小结石的排出，对预防动脉硬化、胆结石症有重要作用。

纤维素能增加食物体积，对限制热量的肥胖病人、糖尿病人可增加饱腹感和延缓糖的吸收。所以多从蔬菜中摄食纤维素对人体健康有好处。



# 蔬菜类食物的医疗功用

## 蔬菜的医疗功用

在人类的膳食中，茎叶类蔬菜是人体维生素A原（在人和动物的小肠黏膜及肝脏内能转变成维生素A）、维生素B、维生素C的重要的来源，并含有较多的叶酸、胆碱和钙、磷、铁等无机盐。但有些蔬菜如菠菜、苋菜、竹笋、洋葱、茭白等，虽含钙很丰富，但草酸与钙结合成不溶性的草酸钙，会影响钙的吸收和利用，实践证明，蔬菜中的草酸含量过多不仅影响钙的吸收和利用，而且过多的可溶性草酸盐进入人体内还会影响骨质的钙化。同时在婴幼儿、孕妇及骨折病人的膳食中，应尽量减少使用草酸过高的蔬菜，肾脏及泌尿系统的疾病患者因排泄系统容易受阻，所以为避免草酸钙的沉积而引起结石，亦应限制含草酸量高的蔬菜。

在选择蔬菜时应根据维生素在各种蔬菜中的含量及部位来选，一般叶部比根茎部高，嫩叶比枯叶高，深色菜要比浅色的高。

根茎类蔬菜的营养价值与茎叶类蔬菜不同，其含碳水化合物较高，故能代替部分主食。各种萝卜、莴笋等虽含维生素C不很丰富，但人们常习惯把这些作为凉菜生吃，故所含的维生素C几乎没有破坏，因此亦可把这些菜作为维生素C的良好来源。所有



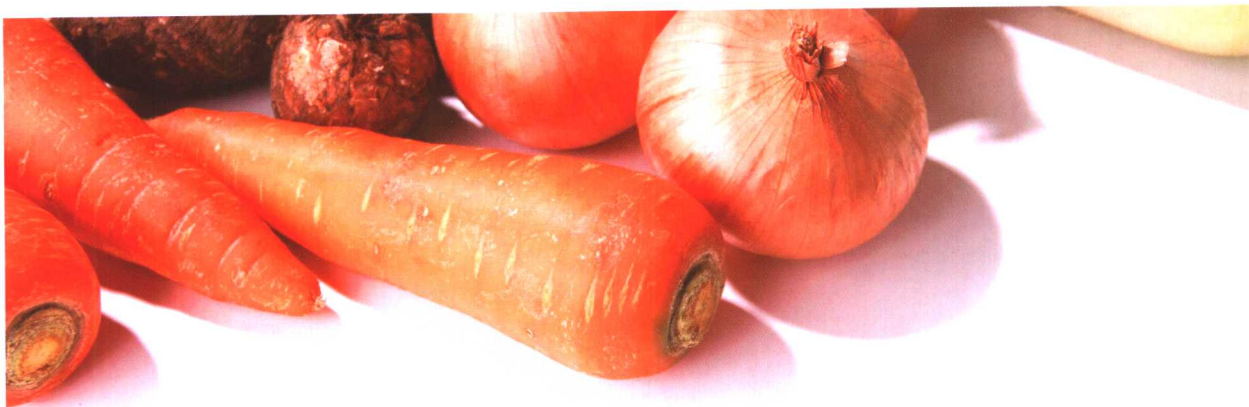
根茎类蔬菜都含有钙、磷等无机盐。现代医学证明，萝卜还含有琥珀酸钾盐，它是降低血压的有效成分，在食用时最好是饮用生萝卜汁。

瓜茄类蔬菜含水量较多，除辣椒和番茄外，营养价值均较低，红辣椒富含维生素C、维生素A原和维生素P，维生素P含量较一般蔬菜高2~9倍。但辣椒具有刺激性，能引起胃灼热、肛门发烧，故痔疮、咽喉炎、高血压、溃疡病、疖肿等患者都不宜吃辣椒，番茄除



含维生素C外，亦含有其他维生素。

茄子与一般蔬菜不同，它还含有较高的维生素P，其中尤以紫茄子含量高，比一般蔬菜多10~20倍。维生素P能增强人体细胞粘着力，提高微血管对疾病的抵抗力，并可防止小血管出血，对微血管有保护作用，人体若缺乏维生素P，微血管就会变得脆弱。高血压、动脉硬化、咯血及坏血病等患者多吃些茄子很



有益处。

冬瓜的特点是含钠盐较低,《本草备要》记载:冬瓜能“御寒热、甘益脾、利二便、消水肿,止消渴,散热毒痈肿”。故,肾炎病人可以用冬瓜利尿消肿。

### 烹调及贮存对医疗功用的影响

生的蔬菜具有各种氧化酶,它们能刺激消化器官的活动。蔬菜经过加工烹制后,即变成柔软的易和消化液发生作用的物质。蔬菜烹制时间不宜过长,菜汤必须利用,这样可使水溶性维生素和无机盐得到充分的利用。

蔬菜虽含有丰富的维生素和无机盐,但是,一旦烹调加工不合理,会造成营养素的大量损失。B族维生素和无机盐易溶于水,所以蔬菜宜先洗后切,以减少蔬菜与水和空气的接触面积。洗好后的蔬菜的放置时间不宜过长,尤其要避免将切碎的蔬菜长时间地浸泡在水中。烹调时,要尽可能做到急火快炒,有试验证明,蔬菜煮3分钟,其中维生素C就大量损失。烹调时加入少量淀粉,可以保护维生素C不被破坏。为减少草酸对钙的影响,有些含草酸较多的蔬菜,如菠菜,在烹调前可在沸水中煮或烫一下后捞出,使其中