

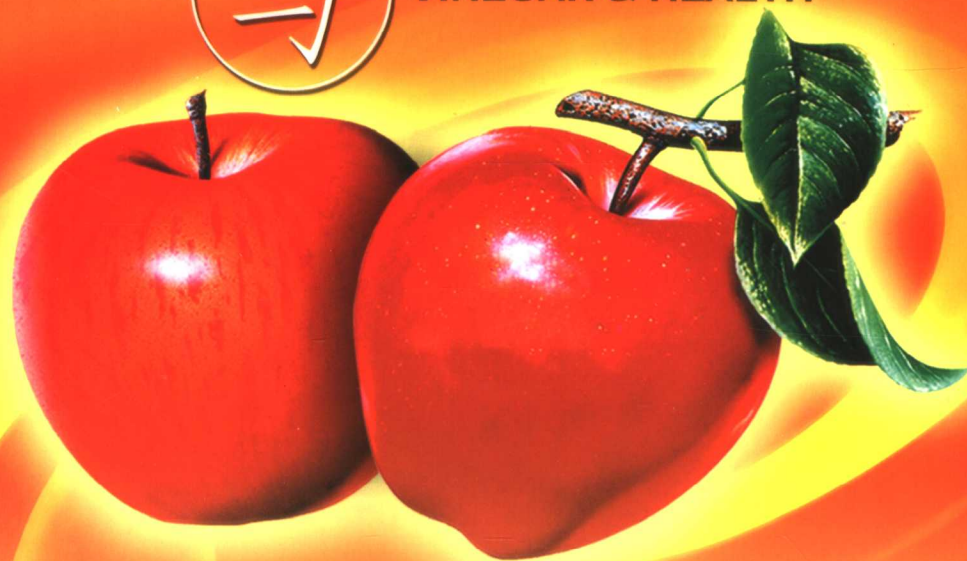
健康养生新食疗

醋

与

健康

VINEGAR & HEALTH



降低血脂 平衡血压 调节血糖 排毒养颜
美容护肤 轻身减肥 醒酒解酒 消除疲劳

王美岭 / 著



VINEGAR & HEALTH

济南出版社

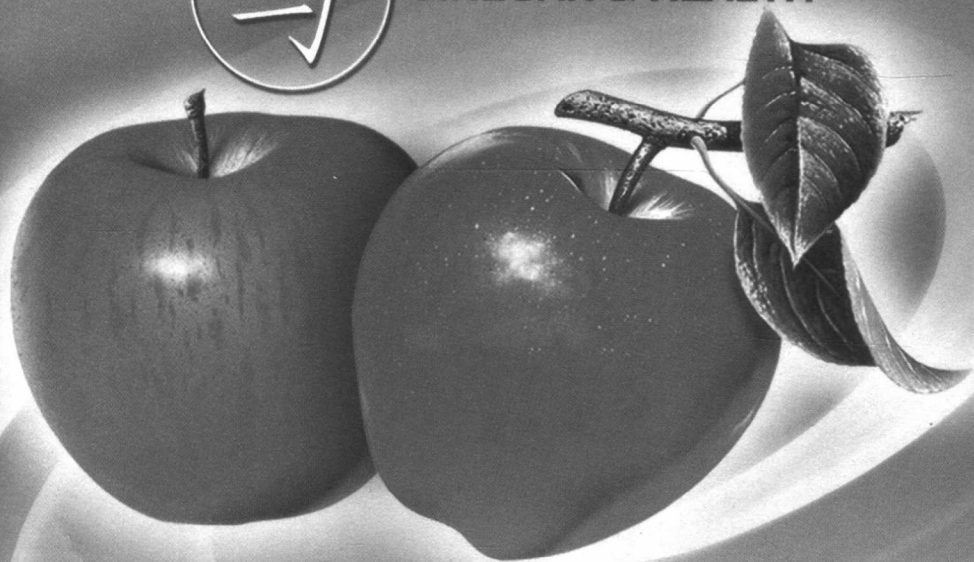
健康养生新食疗

醋

与

健康

VINEGAR & HEALTH



降低血脂 平衡血压 调节血糖 排毒养颜
美容护肤 轻身减肥 醒酒解酒 消除疲劳

王美岭 / 著



VINEGAR & HEALTH

济南出版社

图书在版编目(C I P)数据

醋与健康 / 王美玲编著.

济南: 济南出版社, 2005.11

ISBN 7-80710-196-2

I. 醋... II. 王... III. 食用醋—关系—健康 IV. TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 123154 号

醋与健康

总体策划 马殿国

责任编辑 戴梅海

装帧设计 戴梅海

出版发行 济南出版社

地 址 山东省济南市经七路 251 号

邮 编 250001

网 址 www.jnpub.com

电 话 0531-86131712

传 真 0531-86131709

印 刷 山东星海彩印有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 4.375

插 图 46 幅

字 数 80 千字

版 次 2005 年 11 月第 1 版

印 次 2005 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1—11000 册

书 号 ISBN 7-80710-196-2

定 价 12.80 元

发行电话 0531-86131730 8611641

传 真 0531-86922073

(版权所有, 侵权必究。)

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换(0531-83177100)。

作者简介



王美岭，男，1942年生。

1965年9月山东大学蛋白质化学
本科毕业；

1968年5月山东大学蛋白质化学
研究生毕业；

1983年获美国环境地球大学名
誉博士。

王美岭教授是国务院特殊津贴获
得者，原任山东省医学科学院副院
长、研究员，中国营养学会理事，中
国医药生物技术协会理事，美国环境
地球大学教授。现任济南海博生物技
术研究所所长，美国金思特科技公司
技术总监。

前言

食醋是中国人发明的，它是一种传统的调味品，已有二千余年的历史。

食醋不仅是我国人民喜爱的调味品之一，在治疗疾病、保健方面也有很好的作用。清代王世雄在《随意居饮食谱》一书中，对食醋保健功效的归纳较为深刻：“开胃，养肝，强筋，暖骨，醒酒，消食，下气，辟邪，解鱼、蟹鳞介诸毒。”

近代科学研究证明：醋能有效地维持人体的酸碱平衡、调节体内代谢、降低血脂、调节血糖、平衡血压；可以预防高血压、高血脂、脑血栓、动脉硬化等多种疾病；能防癌抗癌、促进血液循环、增强钙质的吸收、提高人体的免疫力；具有延缓衰老、消除肌体疲劳、清除体内垃圾、开胃消食、解酒保肝、护肤美容、轻身减肥、防腐杀菌等功效。

苹果醋是由苹果发酵而制成，比普通食醋营养更丰富，含有十种以上的有机酸、多种维生素和微量元素。集营养与保健于一体的苹果醋作为食醋和饮料的新一代产品，20世纪90年代已风靡欧、美、日本等发达国家。

海祥牌苹果醋片是采用美国高新生物技术，精选优质苹果发酵、浓缩而成。其维生素、醋酸、苹果酸、柠檬酸、氨基酸和微量元素的含量不仅比普通苹果醋高，而且食用方便。海祥牌苹果醋片的功用是其他醋无法比拟、无可替代的，是集营养、食疗、保健为一体的新型健康食品。苹果醋片这一新型健康食品的问世，定会在我国食品工业市场上一展风采，并能带来一场食品市场的革命，进而形成一种新兴产业，推动食品工业和保健品市场的发展，从而产生更高的经济效益和社会效益，带给人们更多的健康和幸福。



目录

Contents

第一章 醋、苹果醋、苹果醋片

- 第一节 醋 1
- 第二节 苹果醋 4
- 第三节 苹果醋片 6

第二章 最好的药物是食物

- 第一节 健康是人类的愿望 8
- 第二节 最好的药物是食物 11
- 第三节 身体健康的标准 12
- 第四节 保持弱碱性 14
- 第五节 控制盐分 14

第三章 醋的营养与保健功能

- 第一节 使三羧酸循环顺畅 16
- 第二节 血液的净化作用 18
- 第三节 控制脂质的代谢 19
- 第四节 消除疲劳 21
- 第五节 有助于钙的吸收 22
- 第六节 维生素 C 与醋 23
- 第七节 过氧化脂质与醋 23
- 第八节 促进肌肉的新陈代谢 24

第四章 醋防治成人病

- 第一节 降低血脂 25
- 第二节 防止动脉硬化 27
- 第三节 抑制血压上升 31



- 第四节 心脏病的预防 36
- 第五节 预防脑血管疾病 38
- 第六节 消除疲劳 41
- 第七节 舒解压力 42
- 第八节 防止肥胖 43
- 第九节 肝脏病的预防 47
- 第十节 肾脏病的饮食疗法 50
- 第十一节 预防糖尿病 52
- 第十二节 苹果醋片消除“五十肩” 56
- 第十三节 防止痛风 57
- 第十四节 预防癌症 59
- 第十五节 抗过敏与抗感冒 59
- 第十六节 提高智商 60
- 第十七节 健胃消食 61
- 第十八节 解酒止醉 61

第五章 苹果醋片与美容

- 第一节 预防肌肤松弛、起皱纹 63
- 第二节 消除褐斑 65
- 第三节 消除便秘使身心舒畅 66
- 第四节 改善更年期障碍 68
- 第五节 消除口臭 69
- 第六节 埃及女王的传说 71

第六章 食醋和醋疗须知

- 第一节 烹饪加醋的菜肴不要用铝锅、铜锅 72
- 第二节 醋的摄入量要适度 72
- 第三节 不宜食醋者应慎用 73

第七章 醋疗便方

- 一、感冒 74
- 二、支气管炎 74
- 三、冠心病 75
- 四、高血压病 77
- 五、动脉硬化 77
- 六、胃痛 78



- 七、呕吐 78
- 八、呃逆 80
- 九、腹痛 80
- 十、泄泻 81
- 十一、便秘 82
- 十二、泌尿系统感染 84
- 十三、水肿 84
- 十四、前列腺炎 85
- 十五、贫血 85
- 十六、糖尿病 86
- 十七、痹症 87
- 十八、面神经炎 87
- 十九、中风 87
- 二十、汗症 88
- 二十一、中暑 88
- 二十二、中毒 89
- 二十三、酒醉 89
- 二十四、月经不调 89
- 二十五、痛经 90
- 二十六、闭经 91
- 二十七、功能性子宫出血 92
- 二十八、带下病 93
- 二十九、妊娠恶阻 94
- 三十、产后缺乳 95
- 三十一、产后腹痛 96
- 三十二、咳嗽 96
- 三十三、小儿腮腺炎 97
- 三十四、百日咳 98
- 三十五、小儿腹泻 98
- 三十六、小儿疳积 99
- 三十七、小儿遗尿症 100
- 三十八、小儿鹅口疮 100
- 三十九、麦粒肿 101
- 四十、沙眼 101



- 四十一、鼻衄 102
- 四十二、咽喉炎 102
- 四十三、牙痛 103
- 四十四、牙周病 103
- 四十五、神经性皮炎 104
- 四十六、银屑病 105
- 四十七、带状疱疹 105
- 四十八、荨麻疹 105
- 四十九、头癣 106
- 五十、手、足、甲癣 107
- 五十一、花斑癣 110
- 五十二、脱发 111
- 五十三、鸡眼 111
- 五十四、手足皲裂 111
- 五十五、白癜风 112
- 五十六、疣 112
- 五十七、冻疮 112

第八章 醋与保健的有关文献

- 一、文献综述 113
- 二、参考文献 115

苹果醋片介绍

- 雪之消苹果醋片 124
- 酸酸美苹果醋片 125
- 久不醉苹果醋片 126
- 苹果醋片服用方法 128

服苹果醋片典型实例

- 一、降低三高：高血脂、高血糖、高血压 129
- 二、排毒养颜 130
- 三、解酒 130
- 四、治疗肩背痛 131
- 五、消除疲劳 131



第一章

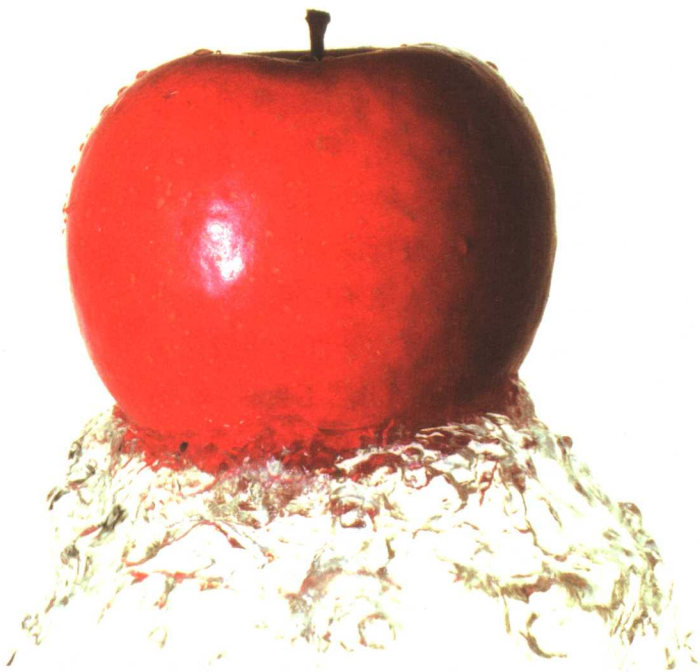
醋、苹果醋、苹果醋片

Vinegar Apple Vinegar Apple Cider Vinegar Tablet

第一节 醋

醋,又名苦酒、醇酢、酢酒、醯、米醋。为米、麦、高粱或酒和酒糟等酿成的含有乙酸的液体。是人们日常生活中常用的调味品。以酸味而闻名,以妙用而传世。

据传醋为造酒时所创制,在《礼记》、《论语》、《周礼》、《楚辞》诸书中皆有记载。周朝宫廷设官员“醯人”,掌管用醋之事。东汉《四民月令》已载作醋之法。北魏《齐民要术》一书中已记载制醋之法



达 20 余种。以后各代都有名醋出现，如唐代“桃花醋”、宋代“莲子醋”、元代“杏花醋”、“脆枣酸”等。至宋代《东京梦华录》有“肉酪托脂村肠”菜肴，宴客时席上已用醋碟。《梦粱录》一书所载用醋的菜更多，如“醋赤蟹”、“柰醋洗手蟹”、“柰醋蟹”、“柰酮蚶”等。苏东坡在镇江焦山品尝鲥鱼时曾有“芽姜紫醋炙银鱼，雪碗擎来二尺余”的佳句，陆游亦有“小着盐醴助滋味，微如姜桂发精神”之咏。至今，醋在我国广大人民生活中仍占有重要地位，但醋的用途已远不止于调味，它在食疗和保健领域中还发挥着独特的作用。醋在祖国医籍中的记载甚早，历代都有论述，汉代的《伤寒论》、唐代的《千金方》、《食疗本草》、明代的《本草纲目》以及古代众多的其他医学论著都对其有记载。

我国有许多醋的传说。据传，夏代君王杜康的儿子黑塔，奉命在镇江一带造酒，到 21 天酉时开缸时，只闻香气扑鼻，尝之酸中带甜，黑塔就把这种酸的液体起名为醋，即二十一日加酉的意思，于是，“杜康造酒儿造醋”的说法，便流传至今。有趣的是，醋还和争风妒嫉联系在一起，那是在 1300 多年前，唐太宗李世民见丞相魏征无子嗣，欲给纳妾，魏妻闻讯大怒，坚决不允，李世民召见魏夫人进行说服，并说如果不同意，就用药酒赐其一死，谁知魏夫人毫不畏惧，端起桌上的“毒酒”一饮而尽，并坐着等死。其实，李世民赐给魏夫人的“毒酒”不过是一杯陈醋，魏夫人喝了当然不会有事。事后，魏征纳妾与否无从知晓。而吃醋，则作为争风、妒嫉的代名词流传至今。

人间有醋，天上亦有醋。美国两个射电天文学家1997年宣布，他们在一团离地球2.5万光年的星云中，发现了普通的醋。看到这被称为宇宙醋的星云，难免令人浮想联翩。

食醋具有酸、甜、鲜、香诸味。酸味来自它的主要成分，主要是有机酸，以醋酸为主；其次是苹果酸、柠檬酸、葡萄糖酸、琥珀酸等；甜味和鲜味主要来自食醋中的糖类和氨基酸，氨基酸有10多种，并具有人体所需的氨基酸；构成醋香



的主要物质是酯类，食醋中除有乙酸乙酯外，还含有乙酸异戊酯、乙酸异丁酯、乙酸戊酯等。食醋中含有多种维生素及矿物质，因此，食醋是一种很有营养价值的调味品。

近年来，欧美各国特别是东亚的日本，刮起了“喝醋风”，

把食醋称为长寿饮料。醋对人体的保健具有独特的功效。据调查,日本人食醋量为我国的40倍左右。他们除了将醋作为调味品用于烹调外,还以醋为原料研发出一些保健品,如苹果醋片、醋蛋液和醋保健饮料。日本雕塑第一人、文化勋章获得者北村西望,现已110岁,耳聪目明,他的长寿秘密就在于每天喝一点醋。

第二节 苹果醋

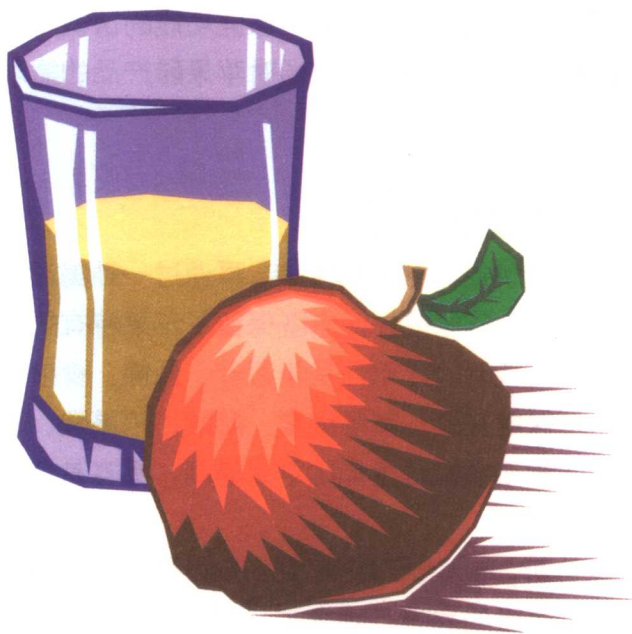
人类生产、食用果醋有悠久历史,比粮食醋早很多年。10世纪时葡萄醋在法国已相当盛行,17世纪以后欧洲各国结合各自的物产和饮食习惯生产出不同品种的果醋,现在各种类型的果醋产品更是层出不穷。果醋产品的商业开发从20世纪80年代末开始起步,随着果醋营养、保健作用的不断挖掘和发现,消费者已逐渐认识并开始接受果醋产品,现在已经有了一定的市场。而苹果醋因其原料丰富、用途广泛、功效卓越,已经成为果醋家族中的重要一员,其产量及所占比重正节节攀升。

苹果醋以苹果为原料,利用现代生物技术酿造而成,是当前国际、国内的新一代保健饮品。其维生素、醋酸、苹果酸、柠檬酸和微量元素的含量都比食醋高,也容易被人体吸收。

苹果醋用途非常广泛,可以作为高档调味品,醋酸饮料,制成各种类型的保健品以及用于医疗行业等。苹果醋含有93种有益成分(包括胆固醇还原果胶,能够平衡人体内19种矿物



质)。在几千年传统经验的基础上,通过现代医疗科学的验证,苹果醋不仅仅是人们日常生活中一个非常重要的基础调味品,而且具有卓越的医疗保健作用。主要体现在:能延缓衰老、防



止血压上升、改善高脂血症、防止动脉硬化、延缓血液中乙醇浓度上升、防止宿醉、调节钙质代谢、抗细菌侵害、排除毒素、预防关节炎、控制

体重,美容养颜、维持体内酸碱平衡等等。由此可见,苹果醋是一种老少皆宜的保健食品,实际上它已经成为保健食品界一颗闪亮的明星。

集营养与保健于一体的苹果醋作为食醋和饮料的新一代产品,20世纪90年代已风靡欧、美、日本等发达国家。如:英国苹果醋年产量0.1亿升,占食醋年总产量的10%;美国

的苹果醋年产量占食醋总产量的17%；我国是一个食醋生产大国，总产量为250万吨，其中绝大部分为固态法生产的粮食醋。单一的品种已不能满足不同层次、不同消费者的需求，高档兼调味和保健功能的苹果醋类产品并未形成规模。随着人们生活水平的提高及对食醋营养价值、保健功能的认识和科学研究对苹果醋功效特性的揭示，市场对苹果醋产品的需求越来越大。

第三节 苹果醋片

苹果醋片是精选优质苹果发酵浓缩，再通过一种美国高新生物技术制成粉末，压制成片。它既保留了苹果特有的营养成分又兼具有食醋特有的疗效，是集营养、保健、食疗等功能为一体的新型保健食品。其维生素、醋酸、苹果酸、柠檬酸、氨基酸和微量元素的含量都比苹果醋高，更容易被人体吸收。

据医学专家分析，每人每天服用20~30ml醋才能起到保健作用，而醋还有很重的酸味，喝多了会刺激口腔、食道粘膜，对人体有害，而苹果醋片改善了这一缺点，对粘膜无任何刺激。苹果醋片还具有携带方便、随时服用、价格低廉的特点。苹果醋片是纯天然食品，有药的疗效，但绝没有药的副作用。苹果醋片是片剂状，不需要加任何防腐剂，苹果醋片中的甜味来自蛋白糖，适合于任何人群，包括糖尿病患者。

苹果醋片与苹果醋相比较营养成分更丰富，内含10种以上的有机酸，有效地维持人体的酸碱平衡、调节体内代谢、降



低血脂、调节血糖、平衡血压，预防高血压、高血脂、脑血栓、动脉硬化等多种疾病；防癌抗癌、促进血液循环、增强钙质的吸收、提高人体的免疫力，具有延缓衰老、消除肌体疲劳、清除体内垃圾、开胃消食、解酒保肝、护肤美容、轻身减肥、防腐杀菌等功效。苹果醋片是其他饮料无法比拟、无可替代的，是集营养、食疗、保健为一体的新型健康食品。

苹果醋片这一新型健康食品的问世，定会在我国食品工业市场上一展风采，并带来一场食品市场的革命，进而形成一种新兴产业，推动食品工业和保健品市场的发展，从而获得更高的经济效益和社会效益，带给人们更多的健康和幸福。



第二章

最好的药物是食物

Foods is the Best Medicine

第一节 健康是人类的愿望

每天过着健康快乐的生活，是人类共同的愿望。而创造健康的根本，在于日常生活。现在我们仔细地探讨一下，就会发现在生活中还有许多会造成不健康的因素，如：车辆排

