

促进全面健康的大众食疗指南

# 食物是你 最好的医药

140多种食物的营养疗效 80多种常见疾病的对症治疗 180多种治疗食谱  
150多幅精美图片及四周排毒计划

## FOOD IS MEDICINE

全新彩装



# FOOD IS MEDICINE

The practical guide  
to healing foods



你的食物就是你的医药，  
不健康的食物引起疾病，健康  
的食物可以治病。

——医学之父希波克拉底

FOOD IS MEDICINE

Copyright © 2001 Duncan Baird Publishers Ltd

Text Copyright © Pierre Jean Cousin 2001

Simplified Chinese translation copyright:

© 2005 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.

Published by arrangement with Duncan Baird Publishers Ltd

Through Newland Associates, USA

All rights reserved.



## 声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确，并且是最新信息，但是营养和医学知识是不断更新的，而且在具体环境中的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的营养专家或医疗专家。

本书的内容绝不能作为专业建议的替代，在采用本书的信息前应先咨询专业人员。无论是作者还是出版者都不可能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议所产生的任何损失负责或做出承诺！

# 食物是你最好的医药

促进全面健康的大众食疗指南



[英] 皮埃尔·琼·卡辛 / 著  
谢丽萍 朱小玉 / 译  
叶秀敏 / 校译



中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2005 中国轻工业出版社  
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

## 图书在版编目(CIP)数据

食物是你最好的医药 / (英)卡辛著; 谢丽萍, 朱小玉译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.8

ISBN 7-5019-5052-0

I. 食… II. ①卡…②谢…③朱… III. 食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 088577 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 劳国强 装帧设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司

(北京大兴区黄村镇李村开发区 6 号, 邮编: 102600)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 7

字 数: 95 千字

书 号: ISBN 7-5019-5052-0/TS · 2917 定 价: 29.80 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-4578

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-64448949

50832S2X101HYW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

# 目 录

## 引言 /6

## 第一部分 食疗指南 /11

蔬菜、谷物类和豆类 /12

星级食物：胡萝卜 /14

星级食物：卷心菜 /18

水果和坚果 /24

星级食物：橄榄 /26

星级食物：蓝莓 /32

星级食物：柠檬 /34

香草、香料和佐料 /36

星级食物：大蒜 /42

肉类、鱼类和奶制品 /45

星级食物：鱼类 /46

## 第二部分 常见疾病的食物治疗 /49

骨骼和关节 /50

心脏和循环疾病 /53

消化系统 /56

呼吸系统 /62

肾脏和膀胱 /64

神经系统、大脑和情绪 /66

免疫系统 /68

皮肤、毛发和指甲 /70

女性健康 /71

儿童健康 /73

男性健康 /73



## 第三部分 治疗食谱 /75

汤和沙拉 /76

开胃菜、主食和配菜 /81

点心 /87

果蔬汁 /90

泡菜和果酱 /92

药饮、酏剂和糖浆 /94

## 第四部分 饮食实践 /103

排毒计划 /104

维生素、矿物质和其他营养素列表 /108

矿泉水和食用油 /112

### 图形标志：

★ 重要营养成分

● 生理系统和疾病

! 警告

✓ 有益的食物及介绍

× 避免食用的食物和饮料

# 引言

医学之父希波克拉底很早就倡导说：你的食物就是你的医药，不健康的食物引起疾病，健康的食物也可以治病，我们的健康得益于营养的保障。因此监测饮食是我们维持健康的一种重要方式。饮食不健康——如食用过多的动物脂肪、盐和人造添加剂，会对我们的身体，尤其是对心血管系统和肾造成难以弥补的伤害。如果这些不健康的饮食方式教给了下一代，则会影响他们的健康。

适宜的饮食不仅能预防疾病，还能治疗疾病。饮食对疾病治疗的作用不受文化、年龄的影响。然而，很多人很少考虑采用自助食疗的方法，对待病症一味依赖医疗技术和药物。笔者作为一名经验丰富的从医者，坚信家庭饮食疗法对于治疗疾病的巨大作用。

## 健康饮食的原则

健康饮食的主体应是大量未经提炼的碳水化合物和天然纤维。在这个以碳水化合物为主体的饮食基础上再增添少量高蛋白质食物，如肉或鱼。当然，健康的饮食还必须吸收维生素、矿物质、植物营养素(主要存在于植物中)和脂肪酸。前三种营养主要存在于水果和蔬菜中，而脂肪酸含量较丰富的有坚果、种子、鱼及橄榄油之类的食用油等。

健康饮食所遵循的基本原则是与传统饮食相匹配的，传统的饮食以各种水果和蔬菜(通常生吃)为主，结合少量肉和鱼。发酵食品，如奶酪、酸奶、鱼酱、腌菜、苹果汁、啤酒和葡萄酒等，对肠道大有益处，也是传统饮食的一大特征，这种饮食习惯非常适合人的身体，它包含了丰富的有益菌、纤维素和营养成分，有助于维持肠道内的生理平衡，从而保持肠道的健康。

了解了健康饮食的特征，要养成良好的饮食习惯也很容易，只要你遵循以下这些简单、常识性的方法：

- 多吃新鲜蔬菜 and 水果(它们含有丰富的抗氧化剂——一种有助于预防癌症和心脏病等变性疾病的物质)、谷物类、豆类和鱼等食物。



- 少吃肉类、奶制品和方便食品。
- 用鱼替代肉。
- 根据自身需要吸收合适的热量(对大多数人来说意味着少吃)。
- 少吃糖、咖啡、茶、碳酸饮料和酒精。
- 饮食有规律。
- 饮食讲究季节性，并食用一些本地出产、自然生长的食物。
- 饮食种类尽可能地多样化。
- 尽可能多吃天然食物，避免吃罐装或干的食物，因其含添加剂。
- 饮食要灵活，并以平衡和享受为目的。要避免一成不变的饮食习惯。

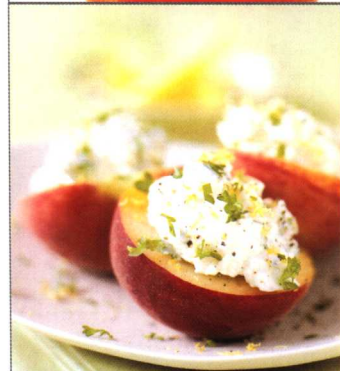
## 现代饮食如何不合理

现代饮食包含大量的果酱、色素、味精、糖、咖啡因等成分，甚至还含有肥料、农药、抗生素、激素和金属等成分，这种饮食有可能导致五脏内有害细菌的扩散、体内毒素的累积、消化不良、过敏和心血管疾病，甚至还会导致一系列癌变，如乳腺癌和肠癌等。

现在，食品非常丰富，这归功于现代生产技术和科技的日益提高。这些技术创造了所谓的“食品工业”——食品被大量迅速地生产，但质量和营养却低劣的工业。矛盾的是，尽管在饮食上我们现在有更多的选择，但我们却很少有时间去挑选、准备和消费食品。出于方便和日常习惯，我们的饮食往往只包含少数有限的食物。

同时，我们购买的很多食品往往都缺乏营养，因为运输、储存、加工都会造成营养的流失。

食物的营养成分在消毒时也会消失殆尽：为了使新鲜食物食用更“安全”，为了延长食物在货架上的摆放时间，消除它含有的微生物，食物通常会被消毒。尽管在消毒过程中所有对健康有害、会导致疾病的细菌





全部被杀死,但所有有益于人体的细菌和酶也全被消灭了,而这些有益的菌类和酶在促进消化、维持体内饮食均衡方面发挥着重要作用。食品消毒的另一个后果就是,由于食物在冰箱内放置时间过长或加热次数过多,微生物就会重新繁殖。由于体内没有有益的细菌的抑制,有害细菌就会肆虐地扩散,从而导致疾病。

食品工业生产应对当前一些健康问题承担一部分责任,如雄性激素失衡(与动物中滥用激素有关)、抵抗抗生素的细菌的出现(与添加在动物饲料中的抗生素有关)、家禽和鸡蛋中的沙门氏菌(与动物生长环境恶劣有关)和疯牛病(牛海绵状病毒性脑病,一种通过感染牛饲料而导致牛群感染的疾病)。转基因食品,据食品加工实验的书目介绍,是最新的食品,笔者认为这种食品有害,会长时间影响人类的健康和环境。科学家声称“科学证明了转基因食品有害的事实不存在”,但实际上这种辩护的态度应该受到质疑,因为相反的论点——证明转基因食品无害的事实也不存在。

## 食物的医疗价值

我们对食物有医疗作用的了解是基于几千年的传统文化和经验。中国中医很早就认为:药食同源,食物不但可以治病,而且无毒副作用。现代科学研究表明:在几千年历史长河中,食物一直发挥着治疗效果。例如,大蒜中的抗菌物质在文献中有很好的记载。而水果、蔬菜、药草和香料中提炼出的必需脂肪酸和抗氧化剂也有预防疾病和治疗疾病的效果。许多药剂成分就是从水果中提炼出来,再以药片的形式在市场上销售的。例如,洋蓟酸就是从朝鲜蓟中提炼出来的一种有效物质,一系列的人体研究表明,这种物质对治疗肝病很有疗效,它能使坏死的肝组织再生。食疗最大的优势在于我们可以随时选择自己想要的食物,并具有一定的安全性。食物治疗就是通过提高身体机能达到自疗的效果,它也是一个纯粹的全面治疗的过程。

## 本书的使用

本书的目的是通过提供实用的建议促使你养成健康的饮食习惯，使饮食达到医疗的效果。本书分为四部分：第一部分，即食疗指南，列举了140多种常见的食物及其营养成分和这些食物最重要的疗效，强调了一些颇有疗效的星级食物；第二部分，即针对常见疾病的食物，详细阐述了针对80多种常见疾病的食物疗法；第三部分，即治疗食谱，食谱收集了许多用以医疗的食物，这些食物不仅有趣，味道也很可口；最后一部分，即饮食实践，参考性地提供了一些含有丰富维生素和矿物质的食物。

本书选用的多数食谱方案都很容易制作，其食物原料也极为常见。这些食谱可以以三种不同的方式使用：

- 对于那些本身健康又想通过健康饮食来维持长期健康的人们，这些食谱可作为他们的日常饮食。
- 可作为急性和慢性疾病的治疗方案，如把食疗和传统的医疗手段有机结合可成功地治疗多种严重的或慢性的疾病。治疗时间的长短应视患者自身健康状况和病况而定。因此，食疗需要一定的耐心和长期的坚持，重要的是一定要遵从食疗的要求。
- 可作为急救方案，并能减轻疾病的症状。有一些食物具有缓解某些疾病的疗效，比如消化性疾病和季节性疾病。还有一些食物可治疗某些皮肤病，如咬伤、烧伤、蚊虫叮咬和湿疹之类的皮肤病。此外，食物还具美容功效。

## 正确选择和获取食物

无论如何要选择自然生长的水果和蔬菜，要确保其新鲜，并避免长时间地放置在冰箱中。买肉类时，应购买自然生产或农场养殖的；宁愿选择少量但高质量的肉，而非大量便宜的肉。买鱼时尽量买新鲜鱼。

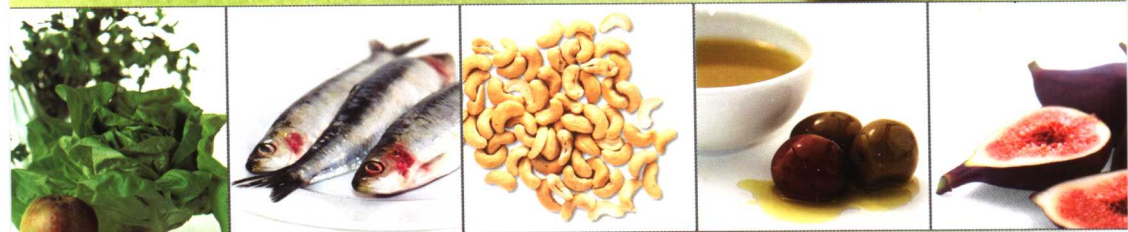




## 第一部分

# 食疗指南

许多人把食物当成一种能源。他们认为人们需要食物，只是因为食物能提供人们一天所需的能量。然而食物也能预防和治疗疾病，而且疗效令人吃惊——食物实在是一个几乎无任何副作用的天然药箱。为了便于你找出何种食物对你有效，在这一部分里把食物分成多种类型。这一部分介绍的食物还包括七种星级食物——这些值得我们在日常饮食中提倡、也能维护我们的健康的食物的确是自然界的奇迹。



# 蔬菜、谷物类和豆类

## 根茎蔬菜

### 土豆

★ B族维生素、维生素C、叶酸、铜、磷、钾、硫、碳水化合物

● 消化系统：糖尿病、胃炎、消化性溃疡。

土豆可有效地治疗轻微的消化性疾病。将土豆汁与等量的胡萝卜和卷心菜汁混合，再加入一点柠檬汁调味，可以缓解胃炎和消化性溃疡。生土豆汁或生土豆肉可直接用于治疗烧伤、昆虫叮咬、湿疹和烫伤。发了芽或绿色的土豆对胃有害，所以不能食用。

### 欧洲萝卜

★ 维生素C、叶酸、维生素E、磷、钾、碳水化合物、纤维

欧洲萝卜与胡萝卜、芜菁同属一科。它们含有少量可能具有防癌作用的必需脂肪酸(主要是萜烯类)。



### 萝卜

★ 维生素A、B族维生素、维生素C、叶酸、钙、铁、镁、磷、钾、硫、天然糖

萝卜与其他几种蔬菜，如西兰花、卷心菜、菜花、芽甘蓝、大头菜，同属十字花科。萝卜的根茎和叶都可食用(根茎可以生吃，做沙拉时常磨碎)。

### 洋葱和青葱

★ 维生素A、B族维生素、维生素C、镁、磷、钾、硫、生物类黄酮、必需脂肪酸、天然糖

● 骨关节：关节炎(类风湿性)、痛风、风湿。

● 血液和循环：动脉硬化。

● 消化系统：糖尿病、腹泻。

● 免疫系统：普通感冒、流感。

● 妇科疾病：痛经。

洋葱含抗生素，能有效抗菌。它也能阻止肿瘤形成，减少血液中胆固醇含量，还能防止血液凝结。它能减少流质在体内的滞留，提高身体的排尿机能。洋葱不仅有助于消化，还能促进血液循环。洋葱榨汁或煎煮可用于治疗消化疾病、腹泻、咳嗽、普通感冒和流感。洋葱也可生吃(用橄榄油浸软后服用，味道更美)，可将洋葱汁、水或胡萝卜汁混合后再服用。洋葱也可用于治疗昆虫叮咬、疣和烫伤。

### 甜菜根

★ 维生素A、B族维生素、维生素C、铁、镁、锰、钾、锌、天冬酰胺、甜菜碱、生物类黄酮、天然糖

### ● 血液和循环：贫血。

甜菜根营养丰富，易于消化，并含有丰富的矿物质。它含有甜菜碱，这种物质能调整胃液的pH值，促进消化。甜菜根可生吃，做沙拉时可切碎或磨碎，或榨汁饮用（推荐每日一杯，共服一个月，将有助于提高消化功能）。甜菜根顶部叶状体可用来煲汤；它们含丰富的维生素和矿物质，有益于肝脏的健康。

## 块根芹

★ 维生素A、B族维生素、维生素C、碘、铁、镁、锰、钾、抗氧化剂

### ● 血液和循环：高血脂。

块根芹是一种芹菜的根茎，它有助于减少血液中胆固醇含量，并能减少患肠癌的几率。

## 小萝卜(红萝卜和黑萝卜)

★ 叶酸、硫、萝卜子素、水分

● 骨骼和关节：关节炎(类风湿性)。

● 消化系统：消化不良。

● 呼吸系统：咳嗽、哮喘。

尽管小萝卜营养成分不高，但它含有一种萝卜子素——一种能加速胆汁流动、清空胆囊的物质。小萝卜有不同种类，其中黑茎萝卜比常见的红茎萝卜大得多，其萝卜子素含量也要多些。我向肝功能低下或具有胆结石等胆囊性疾病的人推荐服用黑萝卜汁和胡萝卜汁——可将等量的黑萝卜汁和胡萝卜汁加入150毫升的水中。无论是黑萝卜还是红萝卜都可生吃。黑萝卜糖浆可祛痰、治疗哮喘。红萝卜嫩叶含丰富的矿物质，煲汤时可作为理想的添加剂。

## 韭葱

★ B族维生素、维生素C、钙、铁、镁、锰、磷、钾、硅、硫

● 骨骼和关节：关节炎(类风湿性)、痛风。

● 肾和膀胱：膀胱结石。

韭葱与洋葱、大蒜同属一科，含有少量相同的有效成分。韭葱利尿通便、杀菌，有助于维持消化道健康。韭葱汁外用可治疗脓肿、红肿及蚊虫叮咬。韭葱在醋中浸泡24小时后可有效治疗鸡眼、去死皮——在患处涂沫，如有必要可隔天再涂。



# ★ 胡萝卜

胡萝卜含有丰富的抗氧化剂,能够预防几种癌症。胡萝卜能提高免疫力,治疗许多疾病,从夜盲症到胃溃疡。

## 胡萝卜的医疗性

胡萝卜是医药厨房中的一种珍贵的蔬菜——含有维生素 A、叶酸、铁、钾、镁、硫、铜、胡萝卜素和胶质。胡萝卜的高纤维和流质不仅可以迅速通便、治疗便秘,它也有收敛的功能,这可以治疗腹泻。对于儿童便秘或腹泻,用胡萝卜均可治疗。治疗成人的腹泻可食用水煮胡萝卜、水煮米饭和饮用黑茶。胡萝卜的嫩叶含有丰富的矿物质,可以加在汤和米饭里,作为病愈儿童或成人的滋补品。

生胡萝卜能够抑制李斯特菌和沙门氏菌的活动,从而有助于预防食物中毒或减少食物中毒的可能性。胡萝卜对于治疗长期疲劳、贫血、免疫力低下、夜盲症、胃溃疡、肠道疾病等有较好的疗效,它也能增加产妇的乳汁。胡萝卜榨汁较煮胡萝卜而言,含有更多的营养成分,推荐儿童饮用。当马匹得了支气管炎时,传统方法采用生胡萝卜治疗。

胡萝卜应削皮食用,这样可去除积留在蔬菜表皮的有机磷酸盐物质(及其他农药、化肥等人工残留物)。购买时尽可能选择无有机磷酸盐和化肥污染、自然生长的胡萝卜。

## 长期健康效益

胡萝卜含有大量的抗氧化剂,能有效地预防肺癌和其他癌症。饮食中含有大量胡萝卜,能有效地降低血液中胆固醇含量,防止脂肪在动脉壁上沉积,以增强身体的免疫系统。

胡萝卜是一种价廉易得的抗氧化剂来源,理想的饮食应为一周食用胡萝卜 2~3 次,可作沙拉生吃(或当点心吃),或榨汁。

## 医药配制品

胡萝卜子冲剂可以开胃、助消化,既利尿又驱风(舒缓肠胃胀气)。此外,胡萝卜与其他成分如黄瓜、草莓等混合可以美容,恢复脸部、颈部皮肤的弹性。胡萝卜汁有助于缓和湿疹和痤疮。

## 星级食物描述

- 血液和循环: 贫血。
- 消化系统: 腹泻、肠胃胀气、消化性溃疡。
- 神经系统、大脑和情绪: 精神疲劳。
- 皮肤、毛发和指甲: 粉刺、皮炎和湿疹。

## 迷迭香拌胡萝卜

15 克黄油；1 个洋葱，切片

500 克胡萝卜，去皮切片

1 大勺剁碎的迷迭香；3 勺奶油或酸奶

盐和胡椒粉适量；1 勺剁碎的芜菁

煎锅内加入黄油，融化后加入洋葱、胡萝卜和迷迭香，加入调料盐和胡椒粉加盖煮30分钟，直到胡萝卜煮软入味，如水干了可再加一点水。煮好后加入奶油或酸奶调味，起锅后撒上芜菁。

## 胡萝卜沙拉

500 克胡萝卜，磨碎

1 杯柠檬汁；1 杯橘子汁；少量盐

把原料倒入一个大碗中，搅拌，加盖置冰箱中冷却后食用。

## 胡萝卜卷心菜甜椒汁

4 根中等大小的胡萝卜，切成大丁

1/2 个卷心菜，去心

1 个红椒或青椒，去子；2 根小青葱

在榨汁器中，逐步加入原料，榨出菜汁，必要时可加些水，冷冻后食用。



## 绿叶蔬菜

### 西兰花

★ 维生素A、维生素C、叶酸、维生素E、钙、铁、锌

● 血液和循环：高血压。

西兰花与其他几种蔬菜如萝卜、卷心菜、芽甘蓝、菜花和大头菜等同属十字花科。它含有丰富的抗氧化剂，据说能降低某些癌变的几率，如肺癌和结肠癌等。在烹调过程中，如煮得过熟，西兰花内一半多有效成分会被破坏。

### 芽甘蓝

★ 维生素A、维生素C、叶酸、维生素E、铁、钾

功能(同西兰花)

### 菜花

★ 维生素C、叶酸、维生素E、钾、锌、胡萝卜素

● 骨骼和关节：关节炎(类风湿性)。

功能(同西兰花)

### 青豆

★ 维生素A、叶酸、铜、磷、硅、碳水化合物、叶绿素

● 骨骼和关节：关节炎(类风湿性)、痛风、风湿。

● 肾和膀胱：肾结石。

青豆能利尿，有助于增强肾功能，防止体内水分滞留。青豆能刺激白细胞生长(白细胞可使身体免受感染)，具有轻微的强心作用。它可以治疗水分滞留，或作为一种强心剂，方法为每天饮用，为期一个月(煮青豆的水也可饮用或作为汤料)。此外，每天喝半杯青豆汁(为期4~5周)，也具有同样的疗效。



### 牛皮菜

★ 维生素A、B族维生素、叶酸、铁

牛皮菜是甜菜的一种，具有利尿、通便的疗效，对治疗肾炎和膀胱炎也有效。将其菜叶煮熟敷于皮肤表面，可治疗烧伤、脓肿和烫伤。

### 蒲公英

★ 维生素A、B族维生素、维生素C、叶酸、钙、铁、镁、钾、硅、生物类黄酮、苦素、叶绿素

● 血液和循环：贫血、高血脂。

● 消化系统：大肠炎、便秘、胆结石。

● 肾和膀胱：肾结石。

● 皮肤、毛发和指甲：湿疹。

蒲公英叶子通常被推荐用来治疗肝功能低下、膀胱结石和肾结石。其嫩叶可用来做沙拉或像其他叶菜一样烹调。选蒲公英叶子做沙拉或汤时，其花蕾也可做原料。用新鲜的蒲公英汁液治疗疣是很有效的。而蒲公英根因其具利尿、通便的功效也成为被广泛使用的药材。

### 菠菜

★ 维生素C、叶酸、铁、锌、胡萝卜素

菠菜含有丰富的抗氧化剂，能促进胰脏功能。菠菜汁是很好的滋补品，菠菜种子冲剂能治疗轻微的便秘(将多于10克的菠菜种子放入250毫升沸水中，浸泡十分钟(后过滤)；菠菜叶可以很好地治疗烧伤或湿疹。但食用过多菠菜会妨碍钙的吸收。患有痛风、关节炎或消化道红肿的人不能吃过菠菜。