



美味人生

越吃越健康

蔬菜神奇

食疗法

营养补给 · 改善体质 · 减轻病痛

蔬菜新鲜吃，健康更 Easy
爱吃蔬菜，让你元气十足

简芝妍◎编著

河南科学技术出版社





越吃越健康

蔬菜神奇 食疗法

简芝妍◎编著

营养补给 · 改善体质 · 减轻病痛

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

本书原名:《蔬菜神奇食疗法》

Copyright©2004 Eds Int'l Culture Enterprise Co.Ltd

原出版者:爱迪生国际文化事业股份有限公司

版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部

经授权由河南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字16—2005—5

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜神奇食疗法/简芝妍编著. — 郑州:河南科学技术出版社, 2005.8

(美味人生)

ISBN 7-5349-3197-5

I.蔬… II.简… III.蔬菜—食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第055021号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

电话:(0371) 65737028

责任编辑:刘瑞

责任校对:申卫娟

封面设计:高银燕

印刷:河南第一新华印刷厂

经销:全国新华书店

幅面尺寸:148mm × 210mm 印张:6.375 字数:200千字

版次:2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

定价:15.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。



时尚·健康·零负担!!

蔬菜可说是上天赐给人们的美好礼物，蔬菜的好处早已人尽皆知，但近年来蔬菜的好处又不断地被提及与推广。最主要的原因便是许多科学与医学专家不断地在各种蔬菜上，持续地发现能够治愈人体各种疾病的元素与物质。

比如前几年科学家发现番茄中的茄红素，是一种有效抗氧化与对抗各种癌症的优异物质，多摄取茄红素能有效防病与抗病。这一突破性的重大发现，使人们重新评估了对于番茄的定位。

而这几年更持续地发现甘薯的好处，甚至甘薯的价值更超越番茄，被认为是抗癌疗效第一位的蔬菜，更颠覆了过去人们对于甘薯的价值观。

除了各种抗癌的疗效，蔬菜中丰富的维生素、矿物质与各种微量元素，都是其他食物难以比拟的。

具体地说，蔬菜具有整肠消化、调和身体酸碱度、解毒排毒、延缓衰老、抗氧化等优异作用。过去我们认为蔬菜仅能够提供基本的营养的想法，已经过时了；当我们通过不断的研究发现，蔬菜具有高度的医疗价值时，我们就不得不相信，蔬菜本身也是一种优越





的医疗食材,对于我们的身体除了有保健的功效外,更有治病与医疗的作用。

传统中医理论中,早已将蔬菜列为重要的药材,包含各种瓜类、豆类、菜叶类与根茎类蔬菜,都有其各自的优越疗效。使我们不得不惊叹蔬菜的好处是数不尽的,或许过去我们太忽略了身边这些平凡食物的价值。

本书中列出各种蔬菜的治病方法。从各种慢性病的保养与维护,到慢性病发作时的治疗,您都可以运用蔬菜找到相应的治疗之道。

生活中我们经常遇到的小病困扰,包括各种头痛、便秘、肠胃不适、宿醉等,还有女性经常遇到的生理症状,您都可以在蔬菜中找到治疗的解方。

另外值得一提的是,本书中收纳了有关蔬菜的保养方法,因为蔬菜中高含量的水分与矿物质、维生素含量,自古就是中国人的美容秘方来源,因此特地收录于此与各位爱美的女性分享。

书中还提供了各种蔬菜的正确吃法、清洗蔬菜的常识,以及选购蔬菜与保存蔬菜的重要知识,这都能够帮助您更有效、更健康地摄取蔬菜的全面营养,而不因错误的常识,使得蔬菜宝贵的养分白白流失。



另外在各篇章中，告诉您各种病症中最适合选择的蔬菜种类及其疗效，供您在选购与搭配食谱时进行参考。

吃蔬菜是健康至极的饮食行为，事实上，也是一种时尚。蔬菜饮食法目前是世界各国人士最为推崇的饮食法。当然，饮食的均衡最为重要，除了蔬菜，您更需要摄取蔬菜以外的各种食物。

只是要提醒您别忽略了身边最普遍的蔬菜能量，不妨每天在饮食中多放入一些有益健康的蔬菜，经过一段时间您将发现自己的身体健康改善了，精神也变得更好了，相信这都是蔬菜带给您的无穷宝藏！祝您拥有一个愉悦的蔬菜探索之旅！

作者 谨识





前言 时尚·健康·零负担!! / 3

第一章 观念篇

第1节 常吃新鲜蔬菜有什么好处 / 10

第2节 蔬菜有哪些种类 / 12

第3节 蔬菜哪些部位具有疗效 / 16

第二章 吃蔬菜治疗慢性病

第1节 高血压 / 21

第2节 心血管疾病 / 28

第3节 糖尿病 / 39

第4节 哮喘、支气管炎 / 51

第5节 肾炎 / 57

第6节 关节炎 / 63

第三章 吃蔬菜治疗肠胃病

第1节 肠胃炎 / 71

第2节 胃痛 / 74

第3节 消化不良 / 79

第4节 便秘 / 84

第5节 胃溃疡 / 94

第6节 食欲不振 / 98





第四章 吃蔬菜治疗小病

- 第1节 感冒 / 104
- 第2节 鼻炎 / 108
- 第3节 咳嗽、咽喉发炎 / 111
- 第4节 宿醉 / 120
- 第5节 口臭、口腔溃疡 / 126
- 第6节 食物中毒 / 131
- 第7节 中暑 / 134
- 第8节 皮肤湿疹、荨麻疹 / 139
- 第9节 头痛、头晕、晕车 / 142
- 第10节 流鼻血 / 148
- 第11节 神经衰弱、心悸 / 152
- 第12节 失眠 / 157

第五章 吃蔬菜日常保健康

- 第1节 增强免疫力 / 164
- 第2节 排毒 / 171

第六章 吃蔬菜治疗妇女病

- 第1节 贫血 / 177
- 第2节 腰痛 / 180





第3节 手脚冰冷 / 182

第4节 月经不调 / 187

第七章 吃蔬菜青春美丽

第1节 皮肤干燥 / 193

第2节 青春痘 / 197

第3节 白发 / 201

第一章

观念篇





第1节 常吃新鲜蔬菜有什么好处

解毒、排毒

我们的身体多多少少都累积了不少未经消化与分解的毒素，新鲜蔬菜有助于将积累在身体中的毒素溶解，然后将它排出体外，因此具有良好的排毒作用，并可以有效帮助清洁血液，所以具有良好的解毒作用。

帮助消化与整肠

大多数的蔬菜含有丰富的纤维质，能刺激胃肠道的蠕动和消化液的分泌，有效帮助消化。蔬菜的纤维质还有防止便秘的作用，能促进胆酸分泌，降低血清胆固醇的浓度。

许多蔬菜中含有芳香精油和有机酸等特殊成分，如葱、蒜含有辣椒素，姜含有姜油酮等具有刺激食欲的作用，增强人体内分泌功能，提高人体免疫功能的作用。

每天早晨喝一杯蔬果汁可帮助增加活力。由于蔬菜汁的纤维质含量高，几乎所有的蔬果汁都有帮助排便的功能，对习惯性便秘的人可用蔬果汁来帮助调整体能。

调和身体的酸碱平衡

我们日常生活中经常食用的鱼、肉、蛋、动物内脏等动物





性食物，因为含硫与磷较多，因此经身体代谢过的产物会呈现弱酸性，若身体只有酸性，则会影响身体的健康。

而蔬菜中因为含有较高的钾、钠、钙、镁等无机盐，经身体最后代谢的产物会呈弱碱性。因此，多吃些蔬菜可有效平衡身体中的酸碱度，对于身体的健康有很大的帮助。

有效防癌

蔬菜中有多种物质，可以帮助防治各种癌症的发生。像胡萝卜与白萝卜中，含有一种木质素，可以有效地将身体吞噬癌细胞的活力提高3倍。因此，多吃这类蔬菜可以有效抗癌。

几乎所有蔬菜中都含有维生素C，我们身体中若缺乏维生素C也容易致癌，因为维生素C可以帮助分解食物在肠胃里形成的亚硝胺致癌物质。尤其亚硝胺是食道癌与胃癌的致癌物，多吃些南瓜、生菜、豆芽、豌豆或萝卜等根茎类蔬菜，可以帮助分解这种致癌物，阻止它在身体中发展。

粗纤维也可以帮助抗癌。当人体因为粗纤维摄取不足，就会使排便不顺畅，增长排泄物在身体中停留的时间。

若摄取的食物以高蛋白与脂肪为主，这类食物的胆固醇含量较高，容易导致致癌物质的生成，致癌物质长时间停留在肠





道中刺激肠黏膜，就容易引发肠癌。

若摄取的蔬菜量多，粗纤维就可以帮助减少排泄物在肠道中停留的时间，减少肠癌发生的可能。

延缓衰老

蔬菜中多含有丰富的抗氧化物质，具有抗衰老的作用，能够帮助我们身体抵抗氧化，帮助身体保持活力，促使脸部光洁，保持青春。

腹泻不可以吃蔬菜

腹泻的时候不适合吃蔬菜，因为蔬菜中含有硝酸盐。一般情况下硝酸盐不含毒素，但当肠胃的功能失调，胃酸的分泌量会降低，肠内的硝酸盐还原菌会大量繁殖，这时摄取的蔬菜即使非常的新鲜，也容易导致中毒。

第2节 蔬菜有哪些种类

一般我们可将蔬菜分为四大类：豆类、瓜茄类、根茎类与叶菜类。

豆类





四季豆、毛豆、蚕豆、豌豆、扁豆等豆类蔬菜主要含有碳水化合物、维生素与无机盐。另外，植物蛋白质含量也比其他类的蔬菜高。

瓜茄类

番茄、茄子、冬瓜、黄瓜、苦瓜、南瓜、丝瓜与辣椒等，这一类蔬菜以维生素C含量高著称。另外，瓜类蔬菜还含有丰富的胡萝卜素与碳水化合物。

根茎类

马铃薯、白萝卜、胡萝卜、莲藕、山药、芦笋、芋头、竹笋、大蒜与葱等，这类蔬菜的淀粉含量较高，马铃薯中含有较高的钾元素，有利于心脏保健；而大蒜中则含有较高的无机盐。

叶菜类

菠菜、空心菜、韭菜、芹菜、大白菜等，这类蔬菜含有较高的维生素C、叶酸与胆碱，铁与镁等矿物质的含量也较高。

豆类小常识

豆类蔬菜是蛋白质、纤维质、矿物质、维生素与碳水化合物的最佳来源，因此，在蔬菜中可以说是营养价值相当高的蔬





菜类。以下是需要知道的一些关于烹调与准备豆类蔬菜的各种小常识，供您在选购与烹调时参考。

如何选购豆子？

选择豆类一定要新鲜，若是放置太久的豆类，当您烹调时会花很多时间。尽量选择看起来饱满、颜色明亮、没有皱褶或萎缩的豆类，也不要有任何变色或褪色的痕迹。

如何储藏豆类？

买回来的豆类可以放置在阴凉处贮藏，然而为了避免豆类接触空气产生质变，豆类应该放置在密封罐里，盖好后存放在阴凉与干燥的地方。千万不要放置在阳光下暴晒，这将使豆类的营养与风味流失，也可以存放在玻璃罐中。

如何准备烹调豆子？

在烹煮豆类之前，需要浸泡豆类，这将有助于清洗掉沙砾与灰尘，同时帮助豆类吸收水分胀大。豆类最好在前一晚浸泡，以泡8~12小时为宜，这样可以帮助豆类在烹调时快速软化、入味。浸泡过的豆类，需要再行清洗与沥干。





蔬菜 3 天保鲜期

从市场买回家的蔬菜，是否往往没有放入冰箱冷藏，而直接放在厨房随意保存呢？记住蔬菜应尽量放入冰箱中保存，才能够具有保鲜的作用。

而蔬菜往往是当天食用、当天购买是最合宜的。若因为工作繁忙无法每天上市场买菜，那么也要记得蔬菜的购买量不要超过3天的分量。

这是因为存放在冰箱中的蔬菜，若超过3天就会含有毒素。蔬菜中含有一种硝酸盐，这是一种无毒的物质。然而蔬菜在储存一段时间后，由于冰箱中细菌的作用，会促使硝酸盐被还原成亚硝酸盐，这是一种有毒的物质。若亚硝酸盐在人体中与蛋白质结合，就会产生致癌的物质，长久下来容易侵害身体的免疫系统，使人体的免疫力大大地下降。

因此，蔬菜最好的选购方式是当天选购当天食用，而一次购买的数量以3天为限，不要让冰箱中保存的蔬菜超过3天，这是保存蔬菜营养的基本常识。





第3节 蔬菜哪些部位具有疗效

当我们在食用蔬菜时，一般都是以蔬菜的根茎、菜叶、果肉部位为主。但是，若作为食疗，蔬菜可以运用的范围就更广了，许多平常烹调时会丢弃的部位，在食疗中可都是不可多得的珍宝呢！



外皮

蔬菜的外皮也往往是至宝，具有意想不到的药用价值。像茄子的外皮具有良好的抗癌作用，能够有效地抑制肿瘤的生成；马铃薯的外皮具有降低血压的特殊疗效；蚕豆的外皮炖煮后，能够帮助降低血压。



蔬菜籽

许多蔬菜中的种子具有莫大的医疗效用，尤其是瓜类的蔬菜，因此经常在食疗中被广泛的运用。像冬瓜中的冬瓜仁能够产生出有效抗病毒与抗肿瘤的元素，因此，饮用以冬瓜仁煎煮的汤，可有效地防癌。

另外，冬瓜仁也可以有效帮助治疗头晕症状。而南瓜籽则具有消除胆结石的作用。



蔬菜根部

