

合理的饮食可以使你摄取足够的营养，从而帮助你预防、治疗各种疾病及失调症状。

二十一世纪绿色生活新概念

新世纪家庭食疗保健实用手册

营养治病

你是否知道：什么食物可以预防疾病？
生病时该吃什么食物？

武文慧 主编



SHWENBOOK 健康百科全书





新世纪家庭食疗保健实用手册

营养治病

新增补 新修订

武文慧 主编

 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
□全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

营养治病/武文慧主编.—北京:中国轻工业出版社,2005.7
ISBN 7-5019-5003-2

I.营… II.武… III.①常见病—食物疗法 ②食品营养—基本知识 IV.①R247.1 ②R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 076626 号

责任编辑:李颖 责任终审:劳国强 封面设计: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:天津市蓟县宏图印务有限公司

经销:全国新华书店

版次:2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:20

字数:450千字

书号:ISBN 7-5019-5003-2/TS·2892 定价:29.80元

发行电话:010—64448949

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50653S2X101HBW

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



百世文库·健康今典

如果你希望身体强健 你一定需要这本书

营养是维系我们身体健康的关键。我们知道,某些营养素的缺乏,容易造成某些特定疾病,如缺乏维生素 B₁ 容易引起脚气病,癌症的发生与硒缺乏有着重要关系。

世界卫生组织公布已经发现铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、镍、锡、硅、矾和氟是人体必需的 14 种微量元素。它们在人体的含量以毫克,甚





至微克来计算,但却发挥着巨大的生化作用。它们不但能维护身体健康,而且调节机体代谢和促进生长发育,一旦缺乏或临界缺乏便会使人体生命系统的正常运作发生障碍。

所以本书首先想告诉读者的是,当你生病后,在医生为你用医药治疗的同时,你最好能配合以饮食、生活调理,对症用以食疗,若日常饮食无法全面补充维生素和矿物质等营养素,可请教医生适当补充现成制剂。以此来辅助药物及手术治疗,对疾病恢复将大有益处,有时还会取得事半功倍的效果。

现代医学研究表明,目前危害健康的大多数慢性疾病其发生发展都与患者的生活方式、饮食习惯和生活态度、行为有着密切关系,若能纠正生活中不利于健康的因素,疾病便很难光顾你的机体。

本书更想做的是通过介绍营养、饮食与疾病的关系及不合理的饮食、生活习惯的危害,从而使读者建立正确的健康观念,养成合理饮食习惯,力求让大家能在日常生活中杜绝某些疾病的发生。

21 世纪备受关注的是“亚健康”这个新概念





以及它的研究。对于健康的标准历来是以“有无疾病”来定论的。但世界卫生组织认为其真正的健康标准,应该包含没有疾病、没虚弱状态,且心理和社会适应方面能做到大多数情况下自我感觉不错。国外有研究表明,现代社会符合这一健康标准者只占人群总数的 15% 左右,而人群中已被确诊为属于不健康状态的患病者也仅占 15% 左右。处于健康与有病两者之间过渡状态的那一部分人,则属于亚健康状态。这一阶段人群,可有轻度身心失调、潜临床状态和前临床状态几种不同健康程度表现。在亚健康的各个阶段中均有着轻重不同的自身不适表现。亚健康各阶段的关系就像一列互相衔接的列车一样,从健康逐渐驶向疾病。“生命列车”一旦启动,往往依着惯性直向前行,当进入不健康状态后,多半有去无回。因为除感冒、感染、营养不良等少数病变外,医学对当今绝大多数疾病特别是严重威胁健康和生存的各种慢性疾病并无根治之法,能做的只是有所控制或缓解。所以对每个人来说,不应等到疾病发生后,把过高的奢望寄托于医学和医生,而是应充分发挥你自身保持健康的潜能,通过营养、保健、生活调理,将你的“生命列车”从潜临床状





态驶回到健康状态。

需要指出的是,如果你意识到需用某种营养素的制剂来改变你的不良状态时,一定要在医生的指导下服用,否则应用不恰当,反而会适得其反。

本书自 2001 年底出版以来,因其内容深入浅出、通俗易懂,使用性强而备受广大读者的欢迎,被誉为现代家庭食物营养保健的实用圣典,至今仍热销不衰。但同时市场上也出现了多种版本的盗版书。给广大信赖“百世文库·健康今典”的读者带来不少的伤害,为此“百世文库·健康今典”本着对读者负责的原则,在原版本基础上进行了修订,在内容和版式上做了更新增补,并委托中国轻工业出版社重新出版发行,以期不负广大读者对我们的支持和信赖,同时也希望读者珍惜自己的健康,辨别真伪,购买正版图书,盗版图书有害你的健康。希望每个读者都能自己掌握健康的主动权,使自己的身体强健,充满活力。

参加本书编写的有武文慧、高喜源、朱德礼、黄爱民等,感谢他们为我们的健康所做出的贡献。



ZongMu 总目



第一部分
常见疾病的营养治疗

第二部分
营养素的保健作用及食物来源

第三部分
天然食物的营养成分及药效

第四部分
药草功效及食疗建议

第五部分
合理饮食建议

第六部分
日常保健食谱

XiMu 细目

第一部分 常见疾病的营养治疗

1. 白内障 / 2
2. 口腔溃疡 / 8
3. 口臭 / 15
4. 牙及牙周病 / 22
5. 脱发 / 31
6. 感冒 / 40
7. 偏头痛 / 48
8. 失眠 / 54
9. 哮喘 / 61
10. 贫血症 / 71
11. 便秘 / 80
12. 慢性腹泻 / 89
13. 消化不良 / 97
14. 消化性溃疡 / 105
15. 胆结石 / 114

16. 糖尿病 / 124
17. 胰腺炎 / 135
18. 腕管综合征 / 143
19. 痛风 / 149
20. 肥胖症 / 155
21. 高脂血症 / 163
22. 中风 / 173
23. 冠心病 / 184
24. 高血压病 / 196
25. 肾结石 / 205
26. 膀胱炎 / 212
27. 前列腺肥大 / 218
28. 阳痿 / 224
29. 痛经 / 232
30. 经前期综合征 / 241
31. 更年期综合征 / 249
32. 记忆力减退 / 259
33. 老年痴呆症 / 270
34. 骨质疏松症 / 277
35. 痤疮 / 290

36. 牛皮癣 / 298

37. 湿疹 / 306

38. 癌症 / 312

营养素的保健作用及食物来源

维生素 A / 336

维生素 B₁ / 337

维生素 B₂ / 339

烟酸 / 340

泛酸 / 342

维生素 B₆ / 343

维生素 B₁₂ / 345

生物素 / 346

胆碱 / 347

叶酸 / 349

肌醇 / 350

维生素 C / 351

维生素 D / 353

维生素 E / 354

营养治病

细目
XiMu



维生素 K / 356

维生素 P / 357

钙 / 358

镁 / 360

铬 / 361

铜 / 363

碘 / 364

铁 / 365

锰 / 367

磷 / 368

钾 / 369

锌 / 371

硒 / 373

钠 / 374

色氨酸 / 375

苯丙氨酸 / 376

DL-苯丙氨酸 / 377

赖氨酸 / 378

精氨酸 / 379

鸟氨酸 / 380

甲硫氨酸 / 381

天冬酰胺酸 / 382

半胱氨酸 / 382

胱氨酸 / 383

甘氨酸 / 384

酪氨酸 / 385

第三部分

天然食物的营养成分及药效

粳米 / 388

糯米 / 389

黑米 / 390

小麦 / 391

玉米 / 392

薏米 / 393

荞麦 / 394

小米 / 395

大豆 / 396

豆腐 / 397

蚕豆 / 398

豌豆 / 399

绿豆 / 400

赤小豆 / 401

刀豆 / 402

扁豆 / 403

芹菜 / 404

卷心菜 / 405

菠菜 / 407

竹笋 / 408

洋葱 / 409

韭菜 / 410

莴笋 / 411

茭白 / 412

辣椒 / 413

萝卜 / 414

胡萝卜 / 415

藕 / 416

百合 / 417

红薯 / 418

马铃薯 / 419

山药 / 420

冬瓜 / 420

丝瓜 / 421

黄瓜 / 422

苦瓜 / 423

南瓜 / 425

西红柿 / 426

茄子 / 427

蘑菇 / 428

香菇 / 429

猴头菇 / 430

金针菇 / 431

草菇 / 431

鲜菇 / 432

平菇 / 433

黑木耳 / 434

银耳 / 435

海带 / 436

紫菜 / 437

荔枝 / 438

营养治病

细目
XiMu

大枣 / 439

桂圆 / 440

栗子 / 441

山楂 / 442

核桃 / 443

松子 / 444

石榴 / 444

杨梅 / 445

樱桃 / 446

桃 / 447

杏及杏仁 / 448

葡萄 / 449

梅 / 450

李 / 451

菠萝 / 452

苹果 / 453

橙子 / 454

橘 / 455

柠檬 / 456

草莓 / 457

梨 / 458

香蕉 / 459

西瓜 / 460

甜瓜 / 461

花生 / 461

莲子 / 462

甘蔗 / 463

猪肉 / 464

猪蹄 / 465

猪肝 / 466

猪皮 / 467

牛肉 / 468

羊肉 / 468

兔肉 / 469

驴肉 / 470

鸡肉 / 471

鸡蛋 / 472

鸭肉 / 473

鹅肉 / 474

鹌鹑 / 474





- | | |
|-----------|------------|
| 鹌鹑蛋 / 475 | 虾 / 491 |
| 鸽肉 / 476 | 河蟹 / 492 |
| 鸽蛋 / 477 | 食盐 / 493 |
| 鲤鱼 / 478 | 酱油 / 494 |
| 鲫鱼 / 478 | 醋 / 495 |
| 青鱼 / 479 | 酒 / 496 |
| 鲢鱼 / 480 | 八角茴香 / 497 |
| 草鱼 / 481 | 花椒 / 497 |
| 桂鱼 / 481 | 胡椒 / 498 |
| 带鱼 / 482 | 白糖 / 499 |
| 黄花鱼 / 483 | 红糖 / 500 |
| 乌贼鱼 / 484 | 冰糖 / 501 |
| 鳊鱼 / 485 | 蜂蜜 / 501 |
| 甲鱼 / 486 | 茶叶 / 503 |
| 海蜇 / 487 | 芝麻 / 504 |
| 鲍鱼 / 487 | 葵花子油 / 505 |
| 海参 / 488 | 菜籽油 / 506 |
| 鳗鲡 / 489 | 花生油 / 506 |
| 乌龟 / 490 | 大豆油 / 507 |
| 银鱼 / 491 | 葱 / 508 |



姜 / 509

蒜 / 510

药草功效及食疗建议

人参 / 512

党参 / 515

太子参 / 517

黄芪 / 518

黄精 / 521

白术 / 524

山药 / 526

熟地 / 528

何首乌 / 530

当归 / 533

阿胶 / 535

枸杞子 / 537

白芍 / 541

桂圆肉 / 542

冬虫夏草 / 545

麦冬 / 547

天冬 / 548

玉竹 / 550

沙参 / 553

百合 / 554

灵芝 / 556

女贞子 / 558

补骨脂 / 560

杜仲 / 561

肉苁蓉 / 563

巴戟天 / 565

淫羊藿 / 566

菟丝子 / 567

山萸肉 / 569

五味子 / 570

附子 / 572

续断 / 574

茯苓 / 576

薏米 / 578

合理饮食建议

基本饮食原则 / 585

素食疗法原则 / 588

低脂肪饮食 / 588

高纤维饮食 / 588

无糖饮食 / 589

高蛋白饮食和低蛋白饮食 / 589

低嘌呤饮食 / 590

糖尿病饮食 / 590

碱性饮食 / 592

日常保健食谱

粥类 / 594

羹汤类 / 613



第一部分

常见疾病的营养治疗



中校中校人進一，系关節因基岩數千由

除節，且系主擊於千頁文解其半侵長，却效收節協力節節採半

時深患節病內白飯飯全為，時食養節採節的這最東甜果節以河，用

而中亦主難何委从果滋補節 虽不入甜果水必菜滋補節 ●

1

白内障 ▶

在我们的双眼中各有一个透明的水晶体——晶状体。晶状体犹如一副能自动调节厚度和起聚光作用的双凸透镜。白内障就是晶状体发生混浊的一种致盲性眼科疾病。

白内障的典型表现是视力下降,且随着晶状体混浊程度的加重,视力下降逐渐加重,直至全盲;其次是近视力改善,远视力模糊,有些老花眼看近物比原来清楚了,可能是白内障的表现;还可能出现重影及眼前固定不动的并逐渐加重的黑点。以上都是白内障常见的表现。

到目前为止,还没有防治白内障的特效药,一旦形成白内障,其治疗方法就是手术摘除病变晶体,并植入人工晶体。所以从缓解白内障发展的角度考虑,我们可以在日常生活调理及加强某些营养素的摄入诸方面多下些功夫。

容易诱发的因素

➡ 饮食因素

● **乳糖摄取过多** 由于遗传基因的关系,一些人对牛奶中半乳糖的代谢能力较低,另外半乳糖又可干扰维生素 B₂ 的利用,所以如果摄取过多的乳糖类食物,就会增加白内障的患病机会。

● **新鲜蔬菜及水果摄入不足** 新鲜蔬果及多种维生素中的