



素食

是最好的医药

素食改变你一生的健康

SUSHISHI
ZUIHAODEYIYAO



每天吃一些洋葱能燃烧你多余的脂肪 每天喝一碗黑木耳汤能降低你的血脂
每天吃一瓣小小的蒜头能预防你的冠心病
每天吃一个西红柿能预防你的前列腺

清泉明月◎编著

台海出版社

素食

是最好的医药

素食改变你一生的健康

SUSHI
ZUIHAODEYIYAO



清泉明月◎编著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素食是最好的医药/清泉明月著. —北京:台海出版社,
2009. 11

ISBN 978 - 7 - 80141 - 668 - 1

I. 素… II. 清… III. 全素膳食—食物养生 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 194843 号

素食是最好的医药

著 者: 清泉明月

责任编辑: 刘新玲 谢 香

版式设计: 刘 栓

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: th-cbs@163.com

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 150 千字 印 张: 13.5

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80141 - 668 - 1

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究





第一章

吃斋不念佛——世间最好的养生是素食 / 1

吃斋不念佛——素食养生法 / 3

吃肉者“百病丛生” / 4

素食者比肉食者优势要大得多 / 5



肉食者有劲,素食者文弱——这种观点对吗 / 8

吃素食使人漂亮——素食与漂亮、清秀更接近 / 10

第二章

心病皆可素食医——净化心灵 / 13



古人用素食“正心修德” / 15

素食朝圣——净化人的心灵 / 16

做一个永远的素食者——吸天地之灵气,纳万物之精华 / 21

第三章



求医不如求己——疾病不怕大力士,就怕吃素者 / 23

柿子、海带、洋葱中的降压方 / 25

素食是最好的药——呵护一个健康的肝脏 / 28

驱魔大药——素食为癌病撑起“防御伞” / 32

糖尿病病人的福音——看素食怎么打败糖尿病 / 40



肾脏病的素食秘籍——灵药原来就在你身边 / 46

肝脏病的素食疗法——让吃素成为习惯 / 50



乌梅汁是很有效的胆结石预防方法 / 52

肺炎病其实很简单,素食就能对付它 / 54

胃溃疡和十二指肠溃疡——素食将其化干戈为玉帛 / 56

第四章



不生病的智慧——素食是孩子最好的医生 / 61

素食来了,小孩的咳嗽就走了 / 63

小孩厌食、偏食问题大,素食扭转它 / 66

小儿发烧妈妈怕——素食比冰块都有效 / 68

儿童尿床的秘密武器——素食让孩子安稳入眠 / 70



第五章

女人天生爱素食——这样吃素能治病 / 73

更年期障碍——让素食清除女人必经之路上的石头 / 75

月经异常——素食和“大姨妈”有事好商量 / 78

子宫肌瘤——素食有效预防恶魔的侵入 / 82



不孕症——有时候,素食是最好的“送子观音” / 84

第六章

天下最美是“素”颜——美容与瘦身的吃素秘诀 / 87

美容瘦身——多吃素食,肠道就能像素食一样干净 / 90

女人的最佳选择——专家告诉你的素食养颜法 / 99



肥胖不是福,素食减肥一定要抓紧 / 105



第七章

平衡决定健康——人体营养平衡决定素食成败 / 109

素食主义者如何通过饮食补充蛋白质、铁和硒 / 111

水最好的医药——生命的甘露 / 114

蛋白质——没有蛋白质,你就会变成“白痴” / 119

脂肪——用素食干掉它 / 128

糖类——能量发动机,生活甜如蜜 / 138

维生素——维护生命最强元素,素食中的核心“人物” / 145

矿物质——含量虽然少,但四两可拨千斤 / 162

膳食纤维——身体健康的保护神 / 178



第八章

素食是最好的医药——吃素的十大理由及建议 / 181

吃素的十大理由 / 183

对素食者的建议 / 185



第九章

人人都爱吃素食——素食的家常菜谱 / 187

最受青睐的十类素食 / 189

最具营养的炒菜篇 / 192

滋补、养颜的素汤篇 / 201

美容养颜、滋补美味粥篇 / 206



素食

是最好的医药

SUSHISHI

ZUJIAODIYIYAO



第一章

吃斋不念佛——世间最好的养生是素食

吃斋不念佛——素食养生法

如今的吃素,已不再是出于宗教的禁忌和约束。“吃斋”不念佛,已经成为一种很时尚的“我行我素”的美食态度。

佛教说:夫食肉者断大慈悲佛性种子,一切众生见而舍去。于古人,食素则是崇尚朴素清淡的生活方式。

孔子也不爱吃肉,说:“饭素食,饮水。曲肱而枕之,乐亦在其中矣!”

在美国有 1/10 人口、英国有 1/6 人口已经或正在考虑成为素食者。悄然传播的素食文化,使得素食越来越成为一个全球时尚的标签。素食,已经成为 21 世纪人们生活追求的方向,也成为了人们身体健康一个重要部分。

现代人食素,更多是从健康考虑。新素食主义与绿色和平运动、环境保护、动物保护一起,成为风行欧美的全新的生活方式。如今,不仅仅是欧美流行素食,几乎新素食主义已经被所有的健康、美容专家所认同。

素食成风,是一种新的饮食行为,也是现代科技的一大进步,它不仅仅是一种赶风潮,而是人们的健康与吃素食是紧密联系的。素食也成为了一种文化,一种全球性时尚的标签,一种全新的健康的生活方式。现代人食素,更多是从健康考虑。

素食与环保、动物保护一样,代表着一种“不受污染”的文化品味和现代意识。吃出健康,吃出美丽,吃出文化,吃出聪明,是新素食主义者追求的目标。新素食主义者并非完全拒绝素食,他们坚持的是基本吃素,坚持动植物食品混食的饮食原则,这也是他们和传统吃素的饮食的最大区别。

现代人对绿色、健康、环保意识日益增强,而且提倡素食主义也在大兴其道,因此,素食受大家欢迎早就有之。同时按照人体生理学来说,人



们吃素食一年四季应时而异,冬天要为身体储备能量,选择营养价值高的素食,夏天人体机能活跃,在进餐方面则更注重清淡和爽口,这便是生理的需要。

李渔在他的《闲情偶寄》中说“吾谓饮食之道,脍不如肉,肉不如蔬,亦以渐近自然也”。

从概念上说,素食分四种:一是“全素素食”(不吃所有动物和与动物有关之食物),二是“蛋奶素食”(在动物性食物中只吃蛋和牛奶),三是“奶素食”(除牛奶外所有动物性食物均不食用),四是“果素”(除摄取水果,核桃,橄榄油外,其它食物均不食用)。现在素食主要指用蔬菜(含菌类),果品和豆制品面筋等制作的素菜。

现在通过专家的指点和素食者的经验,选择了一个折中的方法,他们以含有丰富营养素和微量元素的素食为主,辅之以乳制品、蛋、鱼,甚至少量鸡肉。他们这种折中的“新素食主义”在现实生活中更具可行性,自然受到现代都市人尤其是都市女性的追捧——素食所表现的那种天然纯净,优雅健康的色彩,与女性温顺平和的天性似乎格外吻合,这也是现代越来越多的女性吃素的原因了。

如果你是一个没有或者极少吃素食的人,何不试试吃素食的妙处;

如果你还不知道素食对人体的健康有极大的作用,那么,赶快加入我们的“素食革命”,让健康掌握在自己的手里。

吃肉者“百病丛生”

国内外许多医学机构和专家们同意并且默认,从人的构造和机能上看,人更适宜吃素食。换句话说,人原来是一个素食动物,只是因为各种

原因,人才吃起了肉,结果健康连连受到威胁,百病丛生。

医学界做过这样的研究,把人的肠子和食肉动物的肠子做了比较。以老虎为例,它的肠子看起来又短又直,没有很多曲折。我们知道,肉易腐败,所以老虎必须是较短的肠子,使肉的消化残余物不会在肠子停留太久。而人的肠子总共约30尺长,光是大肠就五尺长,接近老虎的三倍,因此人不宜吃肉类;因为肉类容易腐败,在肠子的温度下更易腐败与发酵,这一点,我们可由草食动物的粪便没有肉食者的那种臭味而想象到。腐烂的肉类在人的肠子里会生出多少致病菌毒就可想而知了。

至于草食动物如牛、羊,它们都有好几个胃,因为他们只吃草,而草的纤维很多,消化时间较长,且需要大量进食才能维持身体机能,所以它们有好几个胃来反刍,肠子比人类还要长。我们人类虽然不吃草,但我们有五谷、硬壳果、豆类、水果等为食物,这些食物的纤维素不及草那么粗而难消化,不必反刍,所以一个胃就够了。

再有一点,人的臼齿发达,适合磨碎食物,也就是说,适合吃五谷、豆类;而食肉动物,门牙尖锐,犬牙交错,明摆着要用于攫取生命,咬碎肌体。了解了这一点,我们就不难明白一个道理,那就是人们之所以会百病丛生,就是因为人们没有按照自身条件来获取事物。因此专家们建议,人们应多吃素食以大大减少人体的一些疾病。

素食者比肉食者优势要大得多

美国约翰霍布金斯大学有一位权威教授这样说过:“任何一个平常吃荤的人,倘若在他的饮食中完全不吃肉食,必定是有利而无害的,因为肉食最容易促成肠子的溃烂,其他食物就不如此。”这位教授就是首先发



素食

是最好的医药

SUSHI
SHI
ZUHAODEYAO

现在我们要更进一步地讨论肉食和素食中所含营养素的问题了。大家要知道：原来人的身体是由四百兆的单细胞所构成的。而生长、补充和维系这些细胞的东西，除空气和水以外，就是食物中所含有的蛋白质、糖类、脂肪、无机盐和维他命等几种营养素。以下，先简单介绍一下一些重要的营养元素，后面我们还会重点介绍各种元素的作用、盈亏对身体带来的危害以及在包含哪些素食中等。

我们先说蛋白质。它是构成肌体组织细胞的主要材料，又是发生热力的一项来源，一般人迷信以为一定要从动物的肉类中取得，但是根据食品分析报告，指出肉类中所含的蛋白质和同样重量的豆类中所含的来比较，肉类中所含的还不及豆类中所含的二分之一呢？我随便提出几个例子说给大家听听：譬如每一百两牛肉中只有蛋白质十二两，而每百两黄豆中就有蛋白质三十九两二钱！又如每百两猪肉中只有蛋白质十四两一钱，而每百两青豆中却有蛋白质三十七两三钱。总括起来，所有牛、羊、猪、鸭肉等的肉类每百两中平均只含有蛋白质八、九两至十两多一点，而每百两豆类中却平均含有蛋白质三十来两，这个比率差不多是一对三，也就是说肉里面的蛋白质平均要比豆类里面的少过一倍以上！你看豆类有这样好的营养成份，所以有人叫它做“肉王”，我们还有什么理由痴恋着一定要吃动物的肉呢？更何况肉类含有新陈代谢的毒素叫做“格散停”（Xantin），对人体还有害呢！

其次谈到糖类，即碳水化合物。它在食物中，是最重要的营养素，也是供给我们体温和能量的主要来源。我们每天所吃的米饭、面食里面所含的绝大部分就是它，豆类和蔬菜里面运动，能工作，同时能自动调节体温，所以它的营养价值真是太高了，然而它并不是从动物里面取出来，其大部分是由植物性的米饭、面包和蔬菜来供应我们的。

第三要谈到脂肪了。它和糖类一样，在人体里面起燃烧、生热力，是



另一供给体温和运动能的泉源；同时还在过剩的吸收情形下，会在身体内积贮起来，随时提供新生力，它真是能量最高的营养素；可是一般人以为只有猪油中才有，不知植物油里也有，而且植物油还比动物油味美，容易吸收哩！

第四说到无机盐，如钙、磷、钾、钠等在人体里面都各有极大的功用。这些盐类，在各种蔬菜与果实中都分别含有多量的成份，但肉类中却含有极少，因此专门吃肉的人，血液中所呈现的酸性，不能中和，就要患“配过多症”，会发生生命的危险！反过来看吃素的人，因为多吃无机盐，所以骨骼强壮，神经健康，发育正常，这都是从生理学上研究而得到的证据。

第五谈到维他命，有 A、B、C、D、E、G、H 等多种，缺乏了任何一种都会使人不健康。各种维他命在素食中几乎样样俱全，无一不备，但在肉类里面就不然，譬如维他命 C 在肉类里就没有，所以专吃肉的人最容易得坏血病，如果没有水果，青菜或蕃茄、红萝卜等来救他，就会因此而死亡。又如维他命 E，蔬菜里含有很多，而肉类中却没有，专吃肉的男子们不会生育，妇女常常小产，就是因为缺少了它。

肉食者有劲，素食者文弱——这种观点对吗

肉食者有劲，素食者文弱，这种俗见可能有几千年了。实际的情况恐怕会让所有自认比素食者有劲的肉食者人大吃一惊（素食者并不会吃惊的，他们早就知道他们比肉食者更有劲）。

小事例：除了前面伸张实验证明了素食者比肉食者持久力长外，我们再看看这些名人们的经验。与咱们的观念大颠倒：奥运会似乎是素食者表现大力气的地方，奥运会也不知什么时候成了素食者云集的地方。第

一次奥林匹克运动会的游泳冠军茂林罗斯就是个素食者，他的速度惊人，持久有力，是最负盛名的运动家，他的出现，掀起了西方的运动家吃素的风潮。

又过了几十年，专门吃素的运动理论也出现了，这就是《素食者运动营养手册》，作者丽莎·多芙曼是迈阿密体育营养学家，她本身也参加马拉松赛和三项铁人运动，她大运动量的体育生涯从素食中大获好处。她还是几名奥运选手的教练。她说，对运动量大或是意在健身的人，素食很有效。

她并不夸大素食者的力量，她说：肉食者也能像素食者一样有很好的爆发力，但爆发力之后，素食者开始显现他耐久力的长处，素食者的耐力是肉食者远远比不上的。就像猎豹一扑之下抓不到羚羊的话，它就再也追不上羚羊了，这个肉食动物的跑王永远要在耐力的比赛上败下阵来的。

因而多芙曼说：“奥运级的运动员或职业运动的选手并不一定要吃肉，吃素照样可让你成为彪悍的运动机器。”

她在书中列出世界十七名顶尖运动员的训练秘诀和三餐食谱，包括奥运角力选手康贝尔、六度拿到铁人三项运动冠军的史考特和职业美式足球选手席尔。这些人都是吃全素或者基本吃素（比如不吃肉，仅吃一点鱼）。

多芙曼说，多吃植物有不少好处，其中之一就是蔬菜水果富含碳水化合物，这对长跑或短跑者增加冲力都有帮助。

科学证明：科学家们通过对世界上最大的古罗马角斗士墓地研究发现，古罗马角斗士虽然力大无比、身体强壮，但是，他们却是纯粹的素食者，他们只吃一些大麦和豆类食品。这是科学家们通过对最近在以弗所发现的 70 多具角斗士尸体骨骼进行分析后得出的结论。

人类学家通过化学实验对角斗士骨骼进行了分析后发现，角斗士们



所食用的只是大麦和豆类食品。大麦和豆类食品大量含有一个相同的元素就是蛋白质,以及一些其它对人体重要的微量元素。蛋白质大家都知道,它是人体最重要物质,有着组成和修复组织、调节生理功能、担当载体、供给能力等重要作用。角斗士们每天都大量地吃这种食品,使他们变得非常肥胖和强壮,他们之所以要按照这种食谱进食,主要原因可能是为了增加脂肪以保护自己的神经和血管系统遭到创伤和损害。

吃素食使人漂亮——素食与漂亮、清秀更接近

这个说法恐怕是最贴切漂亮的人,或者说素食与漂亮、清秀更接近。

中国女人一向以优雅在世界上著称,这是几千年来,中国女人在多素少肉的生涯中养成的心性和外表。现在我们这个好传统正在被改变。

小事例:心气很高,傲视群艳的北京女孩到底好看不好看?北京毕竟是人之精华汇聚地,她们中的一些人确实外形轮廓很好,俗话说的美人坯。但没有多长时间,几年后再看,其中的一些人就变了,皮肤粗糙,神态举止缺少一种细腻的光泽。真的很为她们惋惜,红颜易去也不至于这么快,当然还没有像许多爱吃肉汤和黄油的俄罗斯姑娘一样,十七八岁以前,貌若天仙,几年之后就有点接近肥臀粗腿的“大妈”了,但过多的肉食显然使她们逊色不少。因此,素食才是红颜美女的最佳选择。

一位素食者大胆宣称“中国人变得不好看了!”。她观察得很仔细:现在的人长得不好看。我不是指花季少女少男,他们经过现代装扮,在年轻的时候,可以很耀眼。而稍微上了点年纪的中年妇女男人,普遍有一种俄罗斯化的倾向。你看影视银屏里,那些充满坠肉的男人女人,那还是千挑万挑出来的演员,你看过去电影中的男人女人,除去化妆的失误以及衣