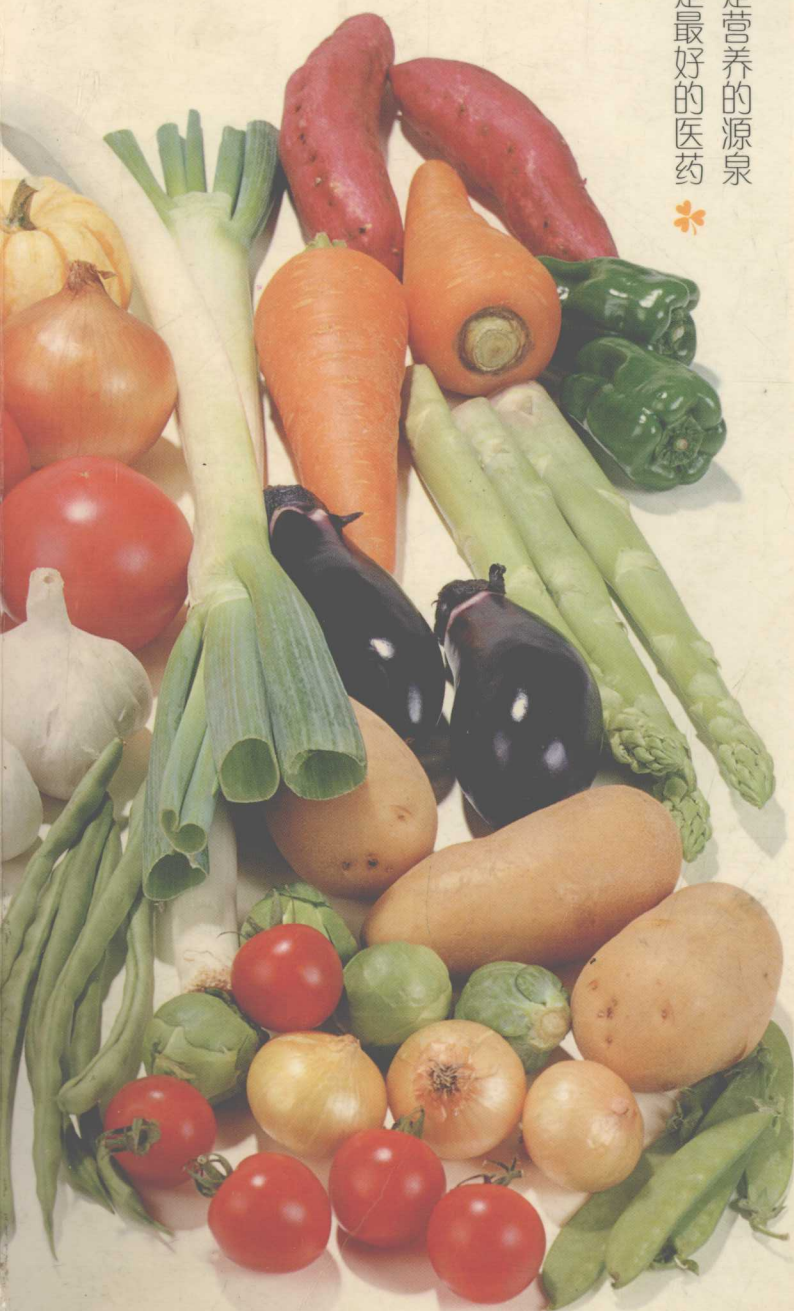


小食物大疗效

叶学益◎编著

食物是营养的源泉
食物是最好的医药

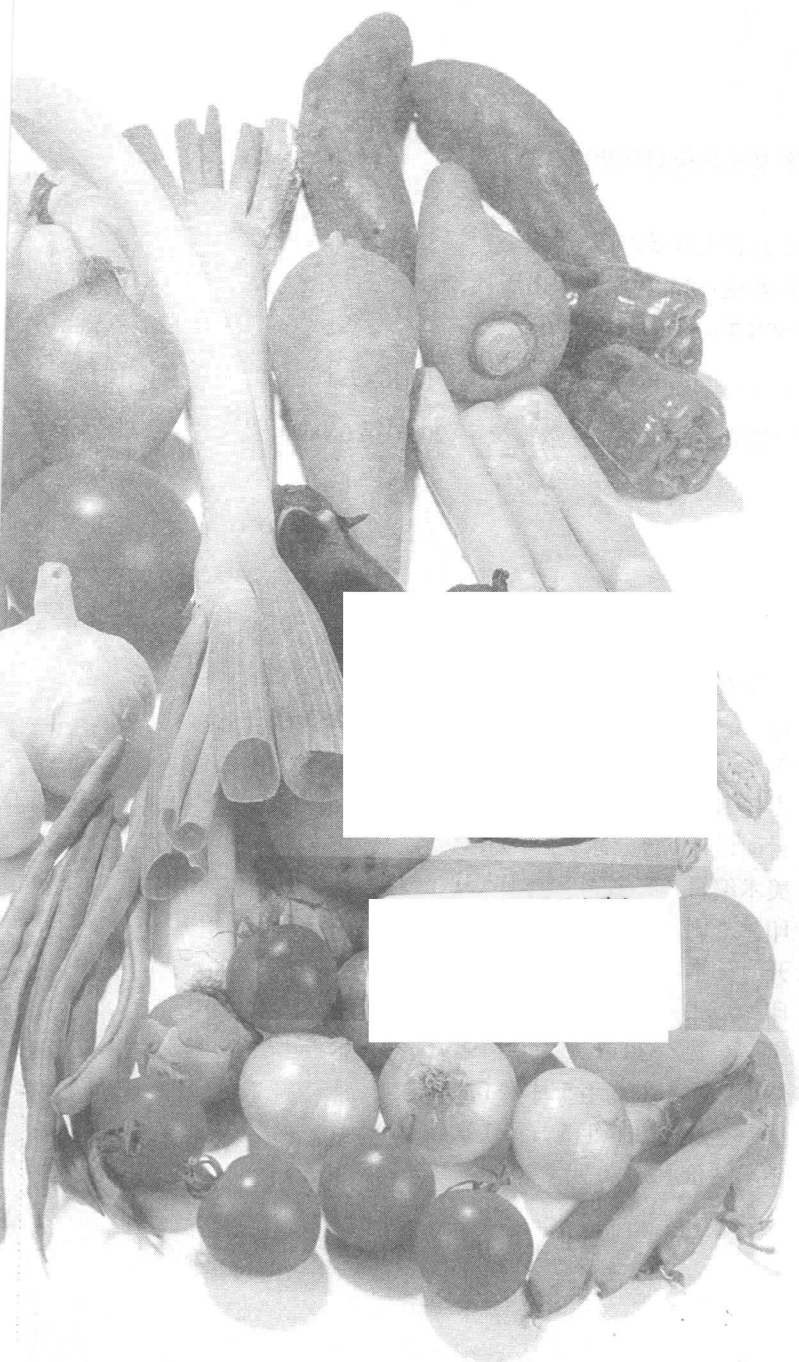


河北科学技术出版社

小食物大疗效

叶学益◎编著

河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

小食物大疗效/叶学益编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2006
ISBN 7-5375-3318-0
I.小… II.叶… III.食物疗法 IV.R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030625 号

出版发行/河北科学技术出版社
地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮 编/050061
责任编辑/王丽欣
封面设计/鲁 冰
美术编辑/慈向群
印 刷/北京佳顺印务有限公司
开 本/880×1275 1/32
印 张/15.5
字 数/330 千
版 次/2006 年 5 月第 1 版
印 次/2006 年 5 月第 1 次印刷
定 价/24.80 元









前 言

自神农遍尝百草起，通过不断地摸索实践，我们的祖先慢慢地懂得了这样一个道理：食物不仅能果腹，还能治病。

在我国第一部药物学专著《神农本草经》中就记载了许多药食兼具的食物，如山药、核桃、龙眼肉、黑芝麻、大枣、蜂蜜、葱白等等，如今都为科学家们所证实，这些毫不起眼的小食物，其营养保健功效却十分显著。

近年来，随着科学技术的不断发展，特别是对医学科学的深入研究，人们逐步意识到，这些来自大自然的小食物对人类的健康与长寿意义重大。选择了正确的饮食，就选择了健康与长寿。当我们清楚了什么时候该吃什么食物，什么体质的人该吃什么食物之后，我们就能够把健康牢牢地把握在自己手中了。

科学家们揭示，食物既能使我们思维敏捷，情绪饱满，又能镇静甚至过度抑制我们的神经；食物既能在不知不觉中损害我们的身体，阻塞我们的血管，又能食疗治病，通畅我们的血管；食物既能让我们的皮肤发生病变，又能滋润我们的肌肤，美丽我们的容颜；食物既能促进细胞病变甚至最终导致癌变，又能在不知不觉中清除这些异常变化，起到防癌抗癌的作用，等等。所有这些，说明科学地摄食对健康生活

具有无比重要性。

本书按食物的功效将其分为六大类，旨在帮助大家正确地选择饮食。但由于食物的功效并非单一的，譬如核桃，既可健脑益智，又能美容乌发，还能防癌抗癌；卷心菜不仅能补肾健脑、填髓益智，还能益心力、健脾胃、利五脏、明耳目、美容颜，等等，不一而足。这就需要在翻阅这本书时，能灵活运用、科学地去选择对自己身体有利有益的食物，使自己既畅快地享受美味佳肴，又使其有益于身体的健康。我们希望读者通过阅读本书，使食物切切实实地为人们的健康服务，使每一个人都成为地地道道的“营养美食专家”！

编 者

2006 年 4 月

目 录

第一篇 食物对人体健康的影响

食物影响智力	(3)
保持最大活力和脑力的饮食建议	(5)
减智食物与药物	(6)
减智食具	(8)
食物影响行为	(9)
吃含糖食物会促进犯罪、仇视社会及破坏性的过激 行为吗	(9)
低胆固醇是否比高胆固醇更能使人情绪化, 产生敌 对性	(11)
食物影响情绪	(12)
咖啡因对情绪的影响	(12)
菠菜对情绪的影响	(14)
海鲜食物可以改善心境	(15)
食物可缓解紧张和焦虑	(16)
过量咖啡因对人体的危害	(16)
饮酒可导致焦虑	(19)
“最甜”的焦虑治疗法	(19)
沃特曼博士的抗抑郁、抗焦虑处方	(20)





抗焦虑的食物配方	(21)
饮食与头痛	(22)
新的头痛理论	(22)
食物影响头痛的主要方式	(23)
食物性头痛的普遍性	(24)
含胺类的食物易引发头痛	(25)
最有可能引起头痛的食物	(25)
周期性偏头痛	(26)
食物止痛剂	(28)
治疗头痛的饮食配方	(28)
食物影响免疫力	(29)
食物影响免疫功能的机理	(29)
提高免疫力的饮食方法	(30)
酸牛奶有助于增强免疫力	(30)
大蒜是人体健康的卫士	(32)
水果与蔬菜可以提高免疫力	(32)
多吃含锌的食物	(33)
少量饮酒	(34)
食物与防癌	(35)
水果和蔬菜的抗癌能力	(36)
大豆、豆腐是一类抗癌食物	(38)
喝茶也可抗癌	(38)
牛奶的抗癌作用	(39)
对癌症具有治疗效果的食物	(39)
防癌的饮食建议	(40)





第二篇 食物的神奇功效

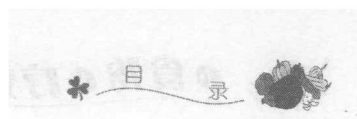
食物的三大功能	(45)
提供美味享受	(45)
提供营养物质	(46)
调节机体功能	(47)
传统的膳食理念	(51)
五谷为养	(51)
五果为助	(52)
五畜为益	(54)
五菜为充	(55)
食物的性质与功用	(57)
预防疾病	(57)
辅助治疗急性病	(58)
治疗慢性病及病后调理	(58)
强身健体	(59)
养颜美容	(59)
食物中的药物成分	(59)
抗生素	(59)
抗癌剂	(60)
抗凝剂	(62)
抗抑郁物质	(62)
抗腹泻物质	(63)
抗高血压物质	(63)
抗氧化剂	(64)
抗炎物质	(68)
抗血小板物质	(69)



抗溃疡物质	(69)
抗病毒物质	(70)
祛风剂	(71)
胆固醇改善剂	(71)
利尿剂	(73)
减充血剂	(73)
激 素	(74)
免疫刺激物	(74)
止痛剂	(75)
水杨酸盐	(76)
镇静剂	(76)

第三篇 让你更聪明的小食物

核桃仁	(81)
食疗保健作用	(82)
食疗应用	(83)
龙 眼	(85)
食疗保健作用	(86)
食疗应用	(86)
香 蕉	(87)
食疗保健作用	(89)
食疗应用	(90)
苹 果	(90)
食疗保健作用	(92)
食疗应用	(93)
荔 枝	(94)
食疗保健作用	(95)



食疗应用	(95)
黄花菜	(96)
食疗保健作用	(97)
食疗应用	(98)
黑木耳	(98)
食疗保健作用	(100)
食疗应用	(100)
驴 肉	(101)
食疗保健作用	(102)
食疗应用	(102)
鸡 蛋	(103)
食疗保健作用	(104)
食疗应用	(105)
鳙 鱼	(105)
食疗保健作用	(106)
食疗应用	(107)
草 鱼	(107)
食疗保健作用	(108)
食疗应用	(109)
梗 米	(110)
食疗保健作用	(111)
食疗应用	(111)
小 麦	(112)
食疗保健作用	(113)
食疗应用	(113)
荞 麦	(114)
食疗保健作用	(115)





食疗应用	(115)
茶 叶	(116)
食疗保健作用	(118)
食疗应用	(119)
葱	(120)
食疗保健作用	(120)
食疗应用	(121)
人 乳	(122)
食疗保健作用	(123)
食疗应用	(124)
味 精	(124)
食疗保健作用	(126)
食疗应用	(126)
葡萄酒	(127)
食疗保健作用	(128)
益智食谱	(129)
枣泥麦饼	(129)
养心鸭	(130)
酸辣卷心菜	(131)
八宝饭	(131)
核桃芝麻糖	(132)
苹果香蕉龙眼烩	(133)
芝麻黄豆炒米粉	(134)
猪脑炖木耳	(134)
黄豆排骨汤	(135)
健脑火锅	(136)



第四篇 让你更强壮的小食物

西 瓜	(141)
食疗保健作用	(142)
食疗应用	(143)
栗 子	(144)
食疗保健作用	(144)
食疗应用	(145)
莲 子	(146)
食疗保健作用	(146)
食疗应用	(147)
韭 菜	(148)
食疗保健作用	(149)
食疗应用	(150)
芹 菜	(150)
食疗保健作用	(151)
食疗应用	(152)
茄 子	(153)
食疗保健作用	(154)
食疗应用	(155)
菠 菜	(156)
食疗保健作用	(157)
食疗应用	(158)
糯 米	(159)
食疗保健作用	(159)
食疗应用	(160)
燕 窝	(160)



食疗保健作用	(161)
食疗应用	(162)
猪肉	(162)
食疗保健作用	(164)
食疗应用	(165)
牛肉	(167)
食疗保健作用	(168)
食疗应用	(169)
鸡肉	(170)
食疗保健作用	(171)
食疗应用	(173)
鹿肉	(175)
食疗保健作用	(176)
食疗应用	(177)
鸽肉	(178)
食疗保健作用	(178)
食疗应用	(179)
鹌鹑	(180)
食疗保健作用	(181)
食疗应用	(181)
雀肉	(182)
食疗保健作用	(183)
食疗应用	(184)
羊肉	(184)
食疗保健作用	(185)
食疗应用	(187)
狗肉	(188)

