



#### ■ 小食物，大健康

食物是人体营养最主要、最重要的来源，在应对种种不适和潜在疾病方面有着神奇的魔力。每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着我们的健康。

#### ■ 吃出健康的家庭营养指南

了解食物的基本特性和营养功效，根据自身的特点合理搭配，制作对身体有益的美味佳肴，创造健康的饮食生活，让您和家人每天都充满活力！



#### ■ 食物营养治病的有力之作

几百种食物密码大公开，配合一百多种常见疾病的营养处方，从小从粉刺，大到癌症，针对不同的病症，贴心地为您提供相应的食物和营养元素。

#### ■ 操作性很强的实用保健全书

从服务家庭生活的角度，科学详尽地阐述各类食物的营养保健功能。在实际运用中给予操作性的指导，把人们关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。



# 食物是最好的医药

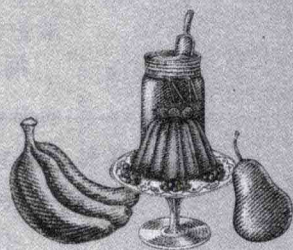
科学、全面、实用的神奇食物宝典

求医不如求己系列

03

美女中医师 植物草香◎主编

# 食物是最好的医药



科学、全面、实用的神奇食物宝典

哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目(CIP)数据**

食物是最好的医药 / 植物草香主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.10

(求医不如求己系列)

ISBN 978-7-80753-781-6

I. 食... II. 植... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108889 号

特约编辑: 刘 辛

责任编辑: 李英文 曲 晶

装帧设计: 清水设计工作室

**食物是最好的医药**

植物草香 主编

---

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

河北省三河市南阳印刷有限公司印刷

---

开本 710×1000 毫米 1/16 印张 25.5 字数 510 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

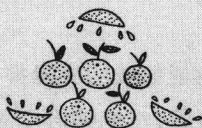
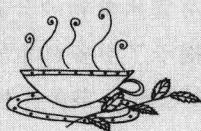
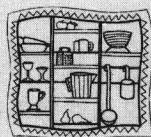
ISBN 978-7-80753-781-6

定价: 36.00 元

---

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



## 序 言

### 食物就是最好的医药

食物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 B<sub>1</sub> 容易引起脚气病,癌症的发生与硒缺乏有着重要关系。

食物都有自己特定的营养成分和药用功效,每种食物的魔力都是无限的。根据最新的调查研究表明,食物中富含的某些特定营养成分不仅能有效减肥,而且对抵御疾病也有明显的作用。因此,将这些健康的食物加入到饮食中去,在合适的时间吃合适的食物,就能收到实实在在的效果。

营养学家发现,一个人要想维持机体的健康,每周应该摄入 30 种以上不同的食物和饮品;在更长的时期内,还要不断地相对调整,更换食物群,种类越多且调和得越均衡越好。

但人体机能千差万别,每个人都有不同的营养需要。对于处在不同生理状态、患有各种不同疾病或从事不同工作的人来说,他们都有着不同的营养要求;同时,通过摄取不同的食物,还能对身体的种种不适和潜在疾病起到调节和辅助治疗的功效,这也就是我们常说的“食疗”。

药补不如食补。食物与药物相比,具有同样甚至更为神奇的魔力。它们时刻影响着我们的健康,它们在人体细胞内进行着小小的生物化学反应,尽管这种作用看上去非常微小,但它却在日积月累中,彻底地影响着身体中每一个细胞的命运,从而最终改变着整个机体的健康。



尽管用食物的营养治疗疾病曾经被认为是不科学的,然而,如今科学研究已经向我们揭示了更多食物的神奇魔力:大蒜可以杀灭体内的癌细胞,菠菜可以抑制宫颈癌病毒的生长,芦笋中的某些成分可以阻断当今世界上最令人恐惧的艾滋病病毒的增殖……就连情绪、记忆、警惕性等,也无一例外地受到食物的影响,食物的某些成分可以进入大脑,促进神经元之间的资讯传递。

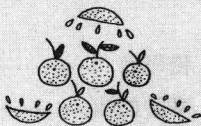
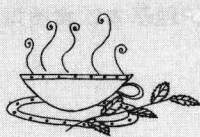
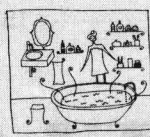
食物既能使我们才思敏捷,精神焕发,也能使我们变得抑郁;食物能在我们毫无察觉的情况下,损害我们的关节,阻塞我们的血管,也能够治疗或者逆转由各种其他原因造成的有关疾病。我们年少无知时胡乱地饮食,到中年后就会饱尝恶果,那时多发性硬化症可能会降临到我们身上;而到了老年,我们还会因此而患上各种疾病……食物还能促使正常细胞走向癌变,但也有食物能够清除这些异常变化,防癌治癌。

何去何从,抉择权就在我们自己的手中。本书编写的目的,正是为了让读者了解更多的食物营养与健康和疾病的关系,促使大家作出正确的选择,走上健康长寿之路,有一个辉煌的人生。

饮食营养对健康影响巨大,但它并不是阻断或引发疾病的唯一环节,引发疾病的因素非常多,环境的因素、个体对疾病的易感性、精神状态都是左右健康的因素。所以,在预防或治疗某种疾病的时候,绝不能仅仅依赖饮食营养的调整,在没有医生许可的情况下,在重大疾病的医治过程中,切不可擅自停药。

同样,我们不能因为防病和保健的需要,而限制自己不食或只进食某类食物,因为不同的食物可以给我们提供各种必要的营养。需要特别声明的是,本书中所提到的食物营养治疗方法,并不能取代常规治疗,已经患病的人,应积极寻求医生的帮助。





# 目 录

## 序言/1

## 上编 各类疾病的食物疗法

### 第一章 营养与饮食常识

#### 蛋白质/2

蛋白质的类型 .....	2
蛋白质的作用 .....	2
蛋白质的生理价值 .....	3
蛋白质的主要食物来源 .....	3

#### 脂类/4

脂肪对人体的生理作用 .....	4
类脂对人体的生理作用 .....	5
脂类的食物来源 .....	6

#### 碳水化合物/6

碳水化合物的类型 .....	6
碳水化合物的生理作用 .....	6
碳水化合物的食物来源 .....	7

#### 矿物质/7

何谓矿物质 .....	7
-------------	---

矿物质对人体的生理作用 .....	8
主要矿物质的食物来源 .....	8

#### 维生素/9

维生素的种类 .....	9
维生素的生理作用 .....	10
维生素的食物来源 .....	11

#### 食物纤维/12

食物纤维的生理作用 .....	12
食物纤维的食物来源 .....	13

#### 水/14

水对人体的生理功能 .....	14
水的主要食物来源 .....	14

#### 饮食原则与饮食类型/14

基本饮食原则 .....	14
--------------	----

保健护理基本饮食类型 .....	15	治疗饮食类型 .....	15
------------------	----	--------------	----

## 第二章 生活习惯病

便秘 .....	18	糖尿病 .....	23
高血压 .....	19	高脂血症 .....	26
酒精性肝病 .....	20	痛风 .....	27
脂肪肝 .....	21	脚气病 .....	28
胰腺炎 .....	22		

## 第三章 一般性疾病

感冒 .....	32	肾功能不全和尿毒症 .....	51
慢性支气管炎 .....	32	泌尿系统结石 .....	52
肺炎 .....	33	眩晕症 .....	52
肺结核 .....	34	偏头痛 .....	53
支气管哮喘 .....	35	神经官能症 .....	54
贫血 .....	37	躁郁症 .....	55
低血压 .....	38	失眠 .....	56
恶心 .....	38	类风湿关节炎 .....	57
食欲不振 .....	39	牛皮癣 .....	58
功能性消化不良 .....	39	褥疮 .....	59
慢性腹泻 .....	40	耳部炎症 .....	59
胃炎 .....	41	口腔炎和口角炎 .....	60
消化性溃疡 .....	42	牙周炎 .....	61
胃酸过多症 .....	44	口臭 .....	62
阑尾炎 .....	44	扁桃体炎 .....	63
痔 .....	45	味觉障碍 .....	63
病毒性肝炎 .....	46	过敏性结膜炎 .....	64
肝硬化 .....	47	睑腺炎 .....	64
胆石症 .....	47	过敏性鼻炎 .....	65
胆囊炎 .....	49	慢性化脓性鼻窦炎 .....	66
肾炎 .....	49	发热 .....	66
肾病综合征 .....	50	多汗症 .....	67



## 第四章 儿童常见疾病

腹痛 .....	70	癫痫 .....	74
小儿肥胖 .....	70	多动症 .....	75
摄食障碍 .....	71	情绪不稳定 .....	76
热性痉挛与哭泣性痉挛 .....	72	湿疹与荨麻疹 .....	76
夜尿症 .....	73	过敏性皮炎 .....	77
夜啼 .....	73	假性近视 .....	78
小儿佝偻病 .....	73	鼻出血 .....	79

## 第五章 女性常见疾病

尿路感染 .....	82	子宫肌瘤 .....	87
更年期障碍 .....	82	不孕症 .....	87
甲状腺功能亢进症 .....	83	白带异常 .....	88
痛经 .....	84	妊娠 .....	88
月经紊乱 .....	85	妊娠中毒症 .....	92
经前期综合征 .....	86	产后少乳 .....	93

## 第六章 老年病

动脉硬化 .....	96	肩周炎 .....	107
缺血性心脏病 .....	97	退行性关节炎 .....	108
排尿困难 .....	99	腰痛 .....	108
尿频和尿失禁 .....	100	前列腺肥大和前列腺炎 .....	109
骨质疏松症 .....	100	耳聋 .....	110
脑血管障碍 .....	102	耳鸣 .....	111
老年痴呆症 .....	105	老花眼和黄斑变性症 .....	111
帕金森综合征 .....	106	白内障 .....	112
神经痛 .....	107		



## 第七章 肿瘤癌症

肺癌 .....	114	血癌 .....	118
胃癌 .....	114	脑瘤 .....	119
食管癌 .....	116	乳腺癌 .....	119
原发性肝癌 .....	116	子宫癌 .....	120
胰腺癌 .....	117	皮肤癌 .....	121
大肠癌 .....	117	前列腺癌 .....	122

## 第八章 美容保健

青春痘 .....	124	脱发症 .....	130
酒渣鼻 .....	125	肌肉痛 .....	131
干性皮肤 .....	125	肌腱和韧带拉伤 .....	131
老年斑 .....	126	眼睛疲劳 .....	132
肥胖 .....	127	疲倦 .....	132
护肤 .....	128	阳痿 .....	133
白发症 .....	129		

## 下编 食物营养及食疗功效

### 第九章 五谷篇

粳米 .....	136	玉米 .....	141
籼米 .....	136	高粱 .....	141
糯米 .....	137	小麦 .....	142
紫红糯米 .....	137	小麦胚芽 .....	143
糙米 .....	138	大麦 .....	144
黑米 .....	138	青稞 .....	144
香米 .....	139	燕麦 .....	145
小米 .....	139	荞麦 .....	146
薏米 .....	140	芝麻 .....	147



## 第十章 豆篇

黄 豆 .....	150	豌 豆 .....	157
黑 豆 .....	151	豇 豆 .....	158
红 豆 .....	152	豆 沙 .....	159
扁 豆 .....	152	豆 角 .....	159
绿 豆 .....	154	黄豆芽 .....	160
青 豆 .....	154	绿豆芽 .....	161
芸 豆 .....	155	豆 腐 .....	161
蚕 豆 .....	156		

## 第十一章 蔬菜篇

山 药 .....	164	竹 笋 .....	184
红 薯 .....	164	地 瓜 .....	185
土 豆 .....	166	牛 蒡 .....	185
萝 卜 .....	167	魔 芋 .....	186
胡 萝 卜 .....	168	苜 蓝 .....	187
莲 藕 .....	169	大头菜 .....	187
荸 荠 .....	170	慈 姑 .....	188
芹 菜 .....	171	芥 蓝 .....	188
芋 头 .....	172	菜 花 .....	189
洋 葱 .....	173	西蓝花 .....	190
百 合 .....	175	大白菜 .....	191
茭 白 .....	176	小白菜 .....	193
菱 角 .....	177	韭 菜 .....	193
芦 荟 .....	177	韭 黄 .....	194
莴 笋 .....	178	菠 菜 .....	195
茼 蒿 .....	179	油 菜 .....	196
蒜 薹 .....	180	生 菜 .....	196
青 蒜 .....	181	雪里红 .....	197
仙 人 掌 .....	181	空 心 菜 .....	198
鱼 腥 草 .....	182	香 椿 .....	198
芦 笋 .....	183	黄 花 菜 .....	199



莼菜 .....	200	黄 瓜 .....	206
马 兰 .....	201	南 瓜 .....	207
马齿苋 .....	201	冬 瓜 .....	209
蕨 菜 .....	202	苦 瓜 .....	210
芥 菜 .....	203	丝 瓜 .....	211
苋 菜 .....	203	佛手瓜 .....	211
薇 菜 .....	204	茄 子 .....	212
木耳菜 .....	205	西红柿 .....	213
卷心菜 .....	205	青 椒 .....	215

## 第十二章 食用菌篇

黑木耳 .....	218	平 菇 .....	224
银 耳 .....	219	猴头菇 .....	225
竹 荪 .....	219	灵 芝 .....	225
草 菇 .....	221	冬虫夏草 .....	226
香 菇 .....	221	红 菇 .....	227
金针菇 .....	222	松 蘑 .....	227
鸡腿菇 .....	223	口 蘑 .....	228

## 第十三章 水果篇

苹 果 .....	230	水蜜桃 .....	238
梨 .....	231	猕猴桃 .....	239
西 瓜 .....	232	櫻 桃 .....	240
甜 瓜 .....	233	杨 桃 .....	240
杏 .....	233	葡 萄 .....	241
柑 子 .....	234	桂 圆 .....	242
橘 子 .....	234	荔 枝 .....	242
橙 子 .....	236	菠 萝 .....	243
柚 子 .....	237	香 蕉 .....	244
桃 子 .....	238	石 榴 .....	245





柿子 .....	246	椰子 .....	253
芒果 .....	246	橄榄 .....	253
李子 .....	247	火龙果 .....	254
草莓 .....	248	榴 莲 .....	254
哈密瓜 .....	249	枇 杷 .....	255
桑 葚 .....	249	柠 檬 .....	256
木 瓜 .....	250	大 枣 .....	257
无花果 .....	251	山 楂 .....	258
杨 梅 .....	252	甘 蔗 .....	259
罗汉果 .....	252		

## 第十四章 坚果篇

花 生 .....	262	榛 子 .....	266
葵花子 .....	263	腰 果 .....	267
核 桃 .....	263	松 子 .....	267
栗 子 .....	264	开心果 .....	268
杏 仁 .....	265	白 果 .....	269
南瓜子 .....	266	莲 子 .....	270
西瓜子 .....	266	葫 芦 .....	270

## 第十五章 肉食篇

猪 肉 .....	272	家猫肉 .....	283
猪 肝 .....	273	骆驼肉 .....	284
猪 蹄 .....	274	鹿 肉 .....	285
猪 血 .....	274	鸡 肉 .....	285
牛 肉 .....	275	乌鸡肉 .....	287
羊 肉 .....	277	火鸡肉 .....	288
驴 肉 .....	279	鸭 肉 .....	288
马 肉 .....	280	鹅 肉 .....	290
狗 肉 .....	280	鹌鹑肉 .....	290
兔 肉 .....	282	鸽子肉 .....	291





麻雀肉 .....	291	袋鼠肉 .....	293
野鸡肉 .....	292	蜗牛肉 .....	294
蛇 肉 .....	293	蝉 肉 .....	295
刺猬肉 .....	293		

## 第十六章 禽蛋乳品篇

鸡 蛋 .....	298	羊 奶 .....	305
鸭 蛋 .....	299	奶 酪 .....	306
鸽子蛋 .....	299	牛初乳 .....	306
鹌鹑蛋 .....	300	奶 粉 .....	307
咸鸭蛋 .....	301	奶 油 .....	307
松花蛋 .....	302	黄 油 .....	308
牛 奶 .....	302	炼 乳 .....	308
酸牛奶 .....	304		

## 第十七章 水产篇

鲤 鱼 .....	310	鳊 鱼 .....	322
青 鱼 .....	311	鲇 鱼 .....	323
草 鱼 .....	311	罗非鱼 .....	324
鲢 鱼 .....	312	黄花鱼 .....	324
鳙 鱼 .....	313	黑 鱼 .....	325
鲫 鱼 .....	314	鲟 鱼 .....	325
武昌鱼 .....	315	泥 鳅 .....	325
鲈 鱼 .....	315	蛤 蜊 .....	326
鳊 鱼 .....	316	鲍 鱼 .....	327
带 鱼 .....	317	螺 .....	328
沙丁鱼 .....	318	蚌 .....	329
金枪鱼 .....	319	扇 贝 .....	329
鲨 鱼 .....	320	海 带 .....	330
鳗 鱼 .....	321	紫 菜 .....	331
河 豚 .....	322	螺旋藻 .....	332





海 马 .....	333	乌 贼 .....	337
海 蜇 .....	334	螃 蟹 .....	337
海 参 .....	334	虾 .....	338
章 鱼 .....	335	鳖 .....	340
鱿 鱼 .....	336	龟 .....	341

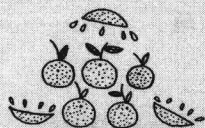
## 第十八章 调味品篇

豆 油 .....	344	胡 椒 .....	355
菜子油 .....	344	葱 .....	356
花生油 .....	344	咖 喱 .....	356
色拉油 .....	345	芥 末 .....	357
橄榄油 .....	345	盐 .....	357
茶 油 .....	346	酱 油 .....	359
玉米油 .....	347	豆 豉 .....	360
香 油 .....	347	豆瓣酱 .....	360
蚝 油 .....	348	黄 酱 .....	360
醋 .....	348	腐 乳 .....	361
糖 .....	349	味 精 .....	361
果 酱 .....	350	鸡 精 .....	363
甜面酱 .....	350	虾 皮 .....	363
花生酱 .....	351	花 椒 .....	364
芝麻酱 .....	351	茴 香 .....	364
姜 .....	351	香 菜 .....	365
蒜 .....	353	桂 皮 .....	365
辣 椒 .....	354	丁 香 .....	366

## 第十九章 饮品篇

水 .....	368	绿 茶 .....	372
咖 啡 .....	369	花 茶 .....	373
碳酸饮料 .....	370	茉莉花茶 .....	374
茶 .....	371	红葡萄酒 .....	374
红 茶 .....	372	白葡萄酒 .....	375





啤 酒 ..... 375  
白 酒 ..... 376  
鸡尾酒 ..... 377

黄 酒 ..... 378  
冰激凌 ..... 379  
豆 浆 ..... 379

## 第二十章 中药材篇

人 参 ..... 382  
西洋参 ..... 383  
何首乌 ..... 383  
鹿 茸 ..... 384  
甘 草 ..... 385  
田 七 ..... 386  
当 归 ..... 386  
葛 根 ..... 387  
枸 杞 ..... 387  
茯 苓 ..... 388

板蓝根 ..... 388  
荷 叶 ..... 389  
燕 窝 ..... 389  
药 酒 ..... 390  
蜂 蜜 ..... 391  
蜂 乳 ..... 392  
花 粉 ..... 392  
菊 花 ..... 393  
金银花 ..... 394



# 上编 各类疾病的食物疗法

## 第一章

### 营养与饮食常识

营养是肌体摄取、消化、吸收和利用食物或养料,转变为可供给人体能量的整个过程,也就是要供给人体所必需的营养素。所谓营养素,则是维护肌体健康以及提供生长发育和体力需要的各种饮食所含的营养成分。

这些营养成分包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐(矿物质)、维生素、膳食纤维和水,人体本身就是由这些营养素构成的。

以正常的成人为例,蛋白质占体重的16%,脂肪占18%,碳水化合物占0.7%,无机盐占5.2%,维生素占0.1%,膳食纤维和水占60%。

这7类营养素在人体内各司其职,各显神通,相互协调,相互制约,共同完成人体的各种生理活动。了解各类营养素对人体的作用,使肌体合理适当地吸收良好的营养素,并切实做到各类营养素的科学搭配,对于治疗疾病和保持生命的健康至关重要。





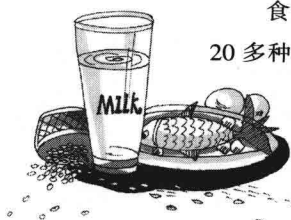
# 蛋白质

DAN BAI ZHI

## 蛋白质的类型

蛋白质是构成人体一切组织细胞的基本物质,生命的产生、存在和消亡,无一不与蛋白质有关,可以说,没有蛋白质就没有生命。

蛋白质是一类由氨基酸组成的高分子有机化合物,含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、磷、铁等元素。



食物蛋白质中有20多种氨基酸,其中有

8种是肌体不能合成而必须由食物供给的,称为必需氨基酸,它们分别是异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸。

富含必需氨基酸、品质优良的蛋白质统称完全蛋白质,如奶、蛋、鱼、肉类等属于完全蛋白质,植物中的大豆亦含有完全蛋白质。

而缺乏必需氨基酸或者含量很少,不能维持肌体正常健康的蛋白质称不完全蛋白质,如谷、麦类、玉米所含的蛋白质和动物皮骨中的明胶等。一些所谓的高级滋补品如鱼翅、阿胶的蛋白质以白明胶为主,也属于不完全蛋白质。

而缺乏必需氨基酸或者含量很少,不能维持肌体正常健康的蛋白质称不完全蛋白质,如谷、麦类、玉米所含的蛋白质和动物皮骨中的明胶等。一些所谓的高级滋补品如鱼翅、阿胶的蛋白质以白明胶为主,也属于不完全蛋白质。

## 蛋白质的作用

在人体中,蛋白质的主要生理作用表现在6个方面:

1.构成和修复身体各种组织细胞的材料。

人的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼等,甚至包括体表外的头皮、指甲都含有蛋白质,这些组织细胞每天都在不断地更新。因此,人体必须每天摄入一定量的蛋白质,作为构成和修复组织的材料。

2.构成酶、激素和抗体。

人体的新陈代谢实际上是通过化学反应来实现的,在人体化学反应的过程中,离不开酶的催化作用,如果没有酶,生命活动就无法进行。

这些各具特殊功能的酶,均是由蛋白质构成的。此外,一些调节生理功能的激素如胰岛素,以及提高肌体抵抗力而保护肌体免受致病微生物侵害的抗体,也是以蛋白质为主要原料构成的。

3.维持正常的血浆渗透压,使血浆和组织之间的物质交换保持平衡。

如果膳食中长期缺乏蛋白质,血浆蛋白特别是白蛋白的含量就会降低,血液内的水分便会过多地渗入周围组织,造成临床上的营养不良性水肿。

