



ZHONGHUA DAZIBAN SHENGHUO JINGDIAN

中国保健协会
◎主编



五谷蔬果 养生堂

WUGU SHUGUO YANGSHENG TANG

29

5大类

养生保健食疗方案

200多道

养生餐

好吃、易学又健康

为您提供科学的饮食指南，让您找到适合的养生方案！



湖南美术出版社

中国保健协会
◎主编

五谷蔬果 养生堂

WUGU SHUGUO YANGSHENG TANG



五谷蔬果养生堂/中国保健协会主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2011.1

(中华大字版·生活经典)

ISBN 978-7-5356-4177-9

I. ①五… II. ①中… III. ①杂粮—食物养生②蔬菜—食物养生③水果—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第257021号

爱读者 出品

中华大字版·生活经典

五谷蔬果养生堂

出版人 李小山
主 编 中国保健协会
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
版式设计 王 雪
拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校
图片摄影 陈绪荣 耿 欣 金 鑫
李朝阳 王大龙 于 笑
图片整理 赵 伟
排版制作 王江妹 覃小燕

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京威远印刷厂
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 28
书 号 ISBN 978-7-5356-4177-9
版 次 2011年3月第1版
印 次 2011年3月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61534147

前言 preface



你

知道吗？我国著名的儒家思想创始人孔子是位73岁的高寿老人。你也许会觉得73岁在现今算不上是高寿，但是古人云“人生七十古来稀”，特别是在那个平均年龄不到40岁的春秋战国时期，孔子已经算得上是一位长寿老人了！

《论语·乡党》记载了这样一句话，“不撤姜食”，意思是孔子到诸国游说期间每餐都离不开生姜。毛主席曾这样评价孔子每日食姜的饮食方式：“姜性温，孔老夫子有胃寒，用姜去寒暖胃，老百姓不是喝姜糖水嘛，去寒发汗治感冒。”

孔子也许知道姜可以暖胃驱寒，却不一定知道姜还可以延年益寿。现代医学表明，姜所含的姜辣素被人体吸收后能产生一种抗衰老活性物质，这种物质能抑制体内脂质过氧化物的产生，从而起到延缓衰老的作用。这正是孔老夫子高寿的重要原因之一。

世界卫生组织的一项调查发现，个人健康的60%取决于生活方式，而其中最为重要的就是饮食方式，也就是说吃的食物是否合理将决定你的健康状况。正确合理的饮食不仅可以为机体补充营养，满足日常基本生命活动所需，还具有显著的防病祛病功效，孔老夫子用生姜来调理胃病正是这个道理。这个发现与先人的理念惊人地契合，古代中医圣典《黄帝内经》有云：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”看来，饮食养生智慧从古至今都是人类宝贵的精神财富。

五谷蔬果是我们日常生活中最为常见的食材，本书之所以将其列为养生上品，是因为五谷蔬果不仅富含人类日常所需的基本营养素，



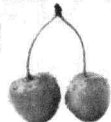
还蕴藏着其他类食物所没有的植物营养素，而这些独特的植物营养素具备神奇的养生功效。例如，西兰花富含的叶绿素能清除血液中的酸性物质，维持血液健康，纠正酸性体质；西红柿富含的番茄红素具有极强的抗氧化作用，可预防癌症；胡萝卜富含的胡萝卜素可保护视力，防治夜盲症及干眼病；大蒜富含的蒜素可杀灭病菌，提高机体的抗病能力；黑芝麻富含的芝麻素可延缓衰老，防治白发病……本书将——向您呈现这些植物营养素的神奇养生功效！此外，本书还特别为爱美人士介绍了五谷蔬果以内养外的美容功效。

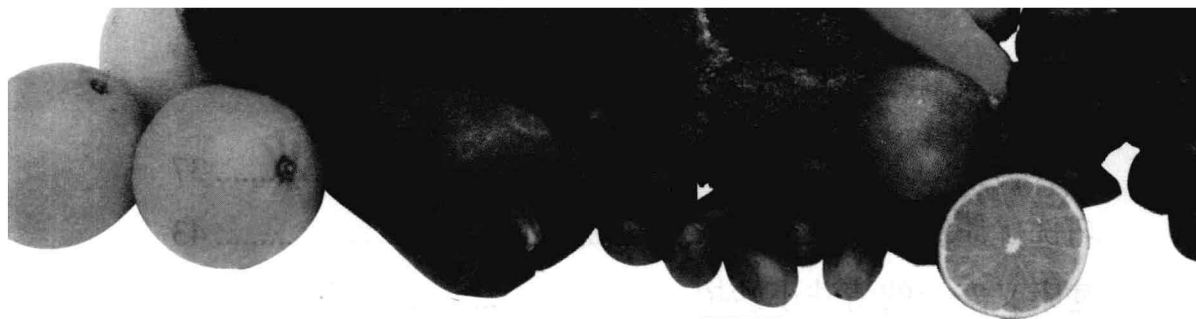
仅仅是了解这些养生功效还远远不够，只有“对症下药”，才能让每天摄入的各类五谷蔬果在我们体内发挥作用。《黄帝内经》倡导养生应因人、因症、因时而异，只有根据个人的体质和需要选择合适的五谷蔬果，才能让其对某一特定病症发挥功效。因此本书从不同体质者、不同年龄者、不同生活族群、各种常见亚健康症状、常见病症及不同季节等角度出发，分别详尽地介绍了相应的五谷蔬果养生方案。本书在遵循饮食宜忌的前提下，还依据五谷蔬果营养成分的多少、养生功效的强弱列出了具有针对性的五谷蔬果养生排行榜，并根据榜单附上了专家推荐的养生餐，目的是为您提供一个可信的饮食指南，让您找到适合自己的养生方，吃出营养和健康。

本书汇聚了上百种人们日常生活中常见的五谷蔬果食材近二百道养生餐，内容丰富详实，图文并茂，深入浅出，希望能帮助读者防治疾病，寻找健康之路！

需要注意的是，本书所提供的五谷蔬果养生方案，仅推荐作为健康与亚健康人群的养生调理之用。如已患有疾病，应到医院进行诊治。患者在接受正规治疗的同时，可选择本书中对症的食疗方配合调理。

鉴于我国饮食养生文化的博大精深和编者的水平有限，本书在编著过程中难免出现纰漏、疏忽，欢迎有识之士批评指正！



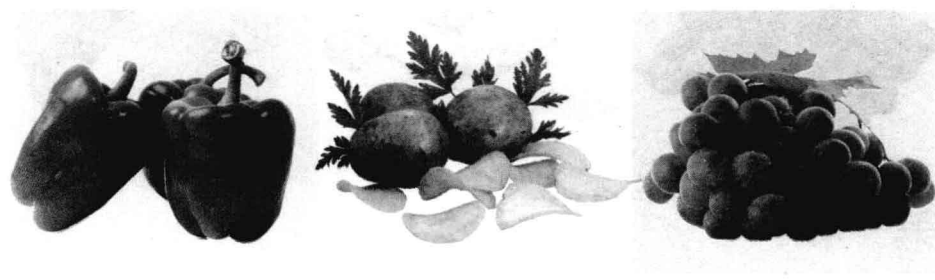


目 录 contents

part 1

五谷蔬果， 身边的健康宝藏

1



第一节

■ 中西医联合推荐的家庭养生方 2

药食同源——五谷蔬果吃对就是药..... 2

营养治病——五谷蔬果中富含营养素 3

性味归经——每个人都有适合自己的五谷蔬果..... 13

寓医于食——摆脱健康危机不求医..... 21

第二节

■ 五谷蔬果的健康食用秘诀 23

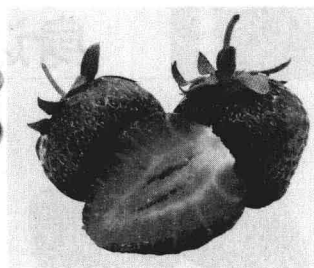
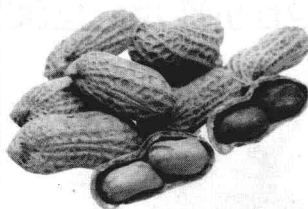
健康食物也有饮食误区..... 23

损失营养的烹饪5大忌	37
巧选优质五谷蔬果	43
健康又安全的清洗小妙招	45
保存有道，美味与营养长存	49

part
2

因人而异的 五谷蔬果养生方

55



第一节

不同体质者的五谷蔬果养生方 56

自测：你是哪种体质？	56
平和体质——相对健康	63
气虚体质——精神不振	66
阳虚体质——怕冷喜暖	69
阴虚体质——性急易渴	72
痰湿体质——易肥胖	75
湿热体质——易长痘	78
血淤体质——脸色差	81
气郁体质——易抑郁	84

特禀体质——多过敏.....	87
----------------	----

第二节

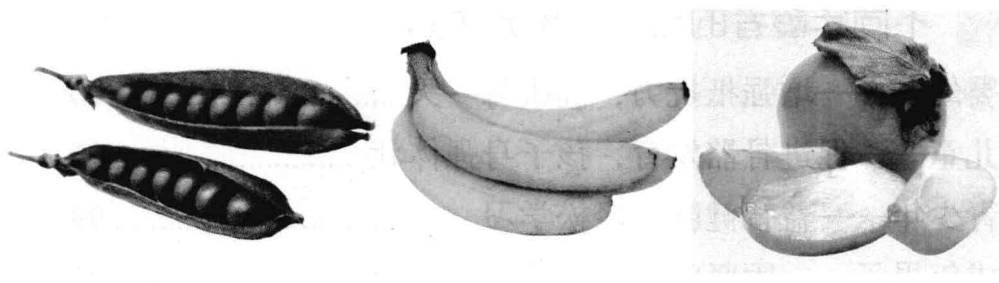
不同年龄者的五谷蔬果养生方.....	90
--------------------	----

婴幼儿——增强抵抗力，健康每一天.....	90
儿童——促进骨骼发育，孩子身强体壮.....	95
青少年——益智健脑，轻松学习.....	99
成年男子——固肾壮阳，保持充沛精力.....	103
孕妇——均衡营养，胎儿妈妈齐健康.....	107
产妇——调理元气，迅速复原.....	112
更年期妇女——调理更年期，顺利渡过中年危机.....	116
老年人——提升脏腑机能，延年益寿.....	121

第三节

不同生活族群的五谷蔬果养生方.....	126
---------------------	-----

考试族——提高记忆力，考出好成绩.....	126
熬夜族——提神解乏，修复身心.....	131
应酬族——保肝健胃，抢救健康.....	136
电脑族——保护视力，抵抗辐射.....	141
久坐工作者——合理饮食，告别“坐以待病”.....	145
脑力工作者——营养大脑，保持思维敏捷.....	150
高强度体力工作者——消除疲劳，快速恢复体力.....	155
低温环境工作者——驱寒温体，提高机体抗寒能力.....	159
高温环境工作者——清热润燥，补水补盐.....	164
多粉尘环境工作者——清除粉尘，清洁脏腑.....	169



第一节

■ 亚健康体质 174

酸性体质..... 174

易疲劳..... 180

免疫力低下..... 186

体内毒素淤积..... 191

第二节

■ 身体亚健康 196

口臭..... 196

牙痛..... 202

便秘..... 207

腹泻..... 212

消化不良..... 218

食欲不振..... 223

第三节

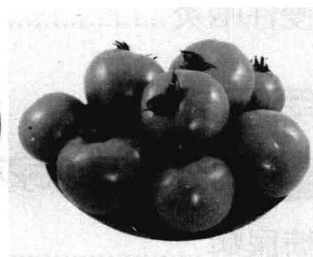
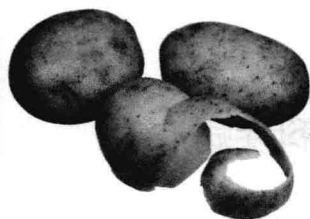
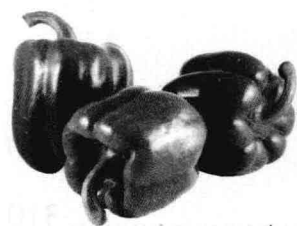
■ 精神亚健康 228

失眠 228

抑郁 234

焦虑 239

part 4 常见病的 五谷蔬果食疗 243



第一节

■ 心脑血管科疾病 244

高血压 244

高脂血症 249

心脏病 254

中风 260

第二节

■ 消化科疾病 266

慢性胃炎 266

肝硬化.....	272
慢性胆囊炎.....	277
痔疮.....	282

第三节

■ 呼吸科疾病	288
感冒.....	288
慢性支气管炎.....	294
哮喘.....	300
慢性咽炎.....	306

第四节

■ 内分泌及泌尿科疾病	310
糖尿病.....	310
骨质疏松症.....	316
慢性肾炎.....	321
阳痿.....	327
遗精早泄.....	332

第五节

■ 妇科疾病	338
痛经.....	338
慢性盆腔炎.....	344

第六节

■ 血液及五官科疾病 350

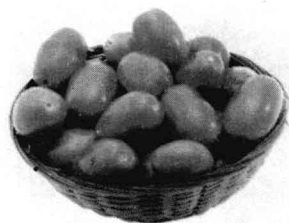
贫血..... 350

口腔溃疡..... 356

part 5

五谷蔬果， 越吃越美丽

363



第一节

■ 养颜美发 364

美白亮肤..... 364

除青春痘..... 370

淡化色斑..... 376

消除皱纹..... 381

去黑眼圈..... 386

乌发亮发..... 391

第二节

■ 塑形纤体 396

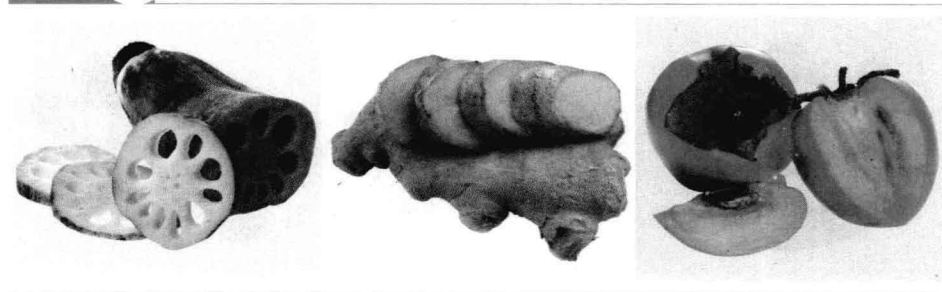
减肥瘦身..... 396

丰胸美体..... 402

part 6

《黄帝内经》教你 五谷蔬果顺时养生

407



春季

■ 滋阴补肝抗病邪 408

夏季

■ 清热消暑安心神 414

秋季

■ 生津润燥养肺气 420

冬季

■ 温补肾阳暖身体 426

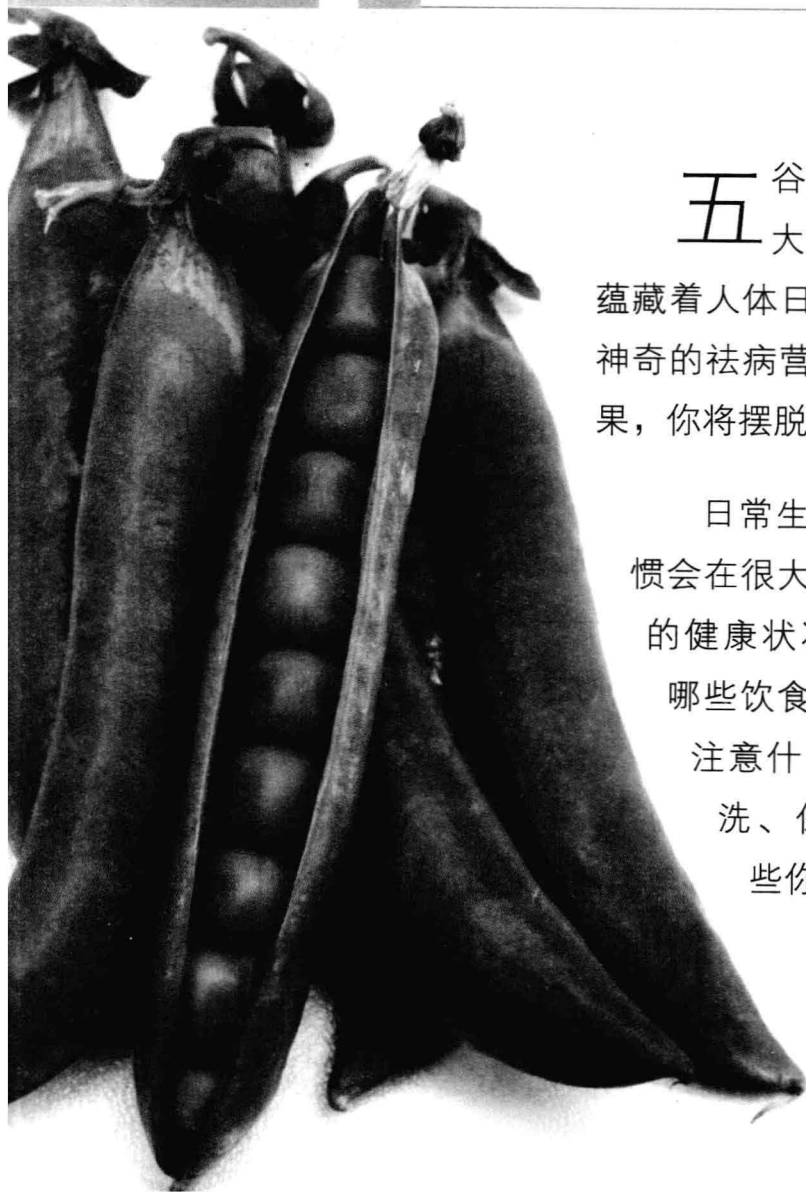
part

五谷蔬果， 身边的健康宝藏



五谷蔬果是我们身边巨大的健康宝藏，其中蕴藏着人体日常所需的营养素和神奇的祛病营养素，吃对五谷蔬果，你将摆脱健康危机不求医！

日常生活中细小的饮食习惯会在很大程度上左右一个人的健康状况，五谷蔬果都有哪些饮食误区？烹饪时需要注意什么？如何选购、清洗、保存五谷蔬果？这些你都知道吗？■





中西医联合推荐的 家庭养生方

药食同源

——五谷蔬果吃对就是药



在远古时代并没有药物一说，先民为了生存，吃种子、野果，并渐渐区分开了有害食物和果腹食物，正如《淮南子·修务训》中所云：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。”而后，人们在长期的生活实践中发现，有些食物不仅可以充饥，还可以辅助治疗一些简单的病症。历朝历代的医者、养生家们以此为突破点，通过不断地研究、总结，终于明确地提出“食之偏性为药物”的思想，形成了我国中医学里一块重要的奠基石——“药食同源”理论。所谓“药食同源”，是指食物和药物之间并无绝对的分界，都能够防治疾病，正如《黄帝内经·太素》记载的那样：“空腹食之为食物，患者食之为药物。”

五谷、蔬菜、水果自古至今都是老百姓日常生活中最常摄入的食材，也是医者们常用的治病良药。现存最早的中医专著《神农本草经》中就已经有了对薏米、红枣、绿豆、姜等50多种五谷蔬果能够治疗疾病的记载；李时珍在《本草纲

目》中也将绿豆、韭菜、猕猴桃等几百种“谷”、“菜”、“果”收录为药材。当前，在我国卫生部公布的“既是食品又是药品”的名单中，姜、木瓜、海藻、杏仁、桂圆、桃仁、黑芝麻等近百种五谷蔬果赫然名列其中。

原来我们的身边藏着这么巨大的天然药箱！只要吃对五谷蔬果，通过日常的烹调使五谷蔬果中的营养成分得到充分的发挥，我们就可以将这个天然药箱合理地利用起来，让它协助治疗疾病，成为我们养护健康的有力工具。

以五谷蔬果为药，正是继承了“药食同源”这一古老学说，这是一种长远的养生行为，也是一种科学的健体之道。其最大的好处是，五谷蔬果来自于日常生活，价廉易得，而且不会对人体产生毒副作用，这是药物无法比拟的。在享受美食的过程中免除病痛，避免打针、吃药以及手术之苦，从而达到养生的目的，何乐而不为呢？

营养治病 ——五谷蔬果中富含营养素



营养素是保证我们身体健康的第一要素，不管我们的身体状况如何，都需要不断地补给营养。我们健康时，适当的营养可以防病；我们患病时，良好的营养能帮助我们摆脱病魔。研究证实，如果人们能够合理摄入营养，可使高血压的

发病率降低55%、心脑血管疾病的发病率降低75%、糖尿病的发病率降低50%、肿瘤的发病率降低33%，人们的平均寿命有望延长10年以上！

人体所需营养素可以分为七种，即蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、维生素、矿物质和水。每种营养素的功效各不相同，人体对其的需求量也有差异。只有了解其各自的特点，针对自身身体状况均衡地摄取，才能真正地起到祛病养生的功效。下面我们就分别看看各种营养素到底对人体有怎样的神奇功效！

■ 蛋白质

主要功效：

◇构成和修补机体各种组织细胞的物质基础。◇激素、酶、抗体的主要原料。为生命活动供给能量。◇运输氧气和营养物质。◇维持体液酸碱平衡。◇维持正常的血浆渗透压。

主要食物来源：

黄豆等豆类；花生、核桃、黑芝麻、松仁等坚果类。



■ 脂肪

主要功效：

◇构成机体组织和生物活性物质。◇贮存和提供能量。◇维持体温，滋润肌肤，保护脏器。◇促进脂溶性维生素的吸收和利用。◇提供必需脂肪酸，调节机体正常的生理功能。◇增加饱腹感。