



嘴巴就是医生系列

食疗防治疾病宝典 之 对症饮食

(第二版)

一部医药学专家倾力打造的食疗宝典 一部食疗科学加知识的经典著作
一部防病治病的百科全书 一部居家必备的生活工具书

主编·余传隆 吴旻 魏菊仙 余红涛



中国医药科技出版社

嘴巴就是医生系列

食疗防治疾病宝典

之 对症饮食

(第二版)

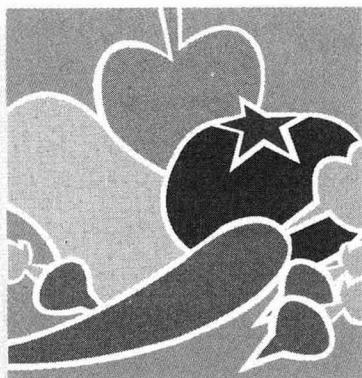
◎ 主 编

余传隆 吴 旻 魏菊仙 余红涛

◎ 参编人员

余传隆 吴 旻 魏菊仙 余红涛

李秋霞 余文涛 余 淦



中国医药科技出版社

内 容 提 要

《食疗防治疾病宝典之对症饮食》这本书教会读者如何运用食疗来防治疾病,包括内科、外科、妇科、儿科、五官科、肿瘤科等常见疾病的食疗调养方法,还介绍了食物排毒疗法。内容新颖、科学、全面、实用,是一部由医药保健专家合力打造的食疗科学知识的经典著作,本书帮助您找到延年益寿的方法,提高生活质量。适用于注重营养与健康、从事医学、药学、营养学、药膳科学研究工作者及老百姓参考。

图书在版编目(CIP)数据

食疗防治疾病宝典之对症饮食/余传隆等主编. —2版. —北京:中国医药科技出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5251 - 0

I. ①食… II. ①余… III. ①食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 228366 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 14 $\frac{1}{4}$

字数 246 千字

初版 2006 年 7 月第 1 版

版次 2012 年 1 月第 2 版

印次 2012 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5251 - 0

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

主编简介



余传隆 教授。

曾任原国家医药管理局科学技术情报研究所副所长（主持全面工作），中国医药科技出版社社长，中国国际保健协会会长，中国药文化研究会常务副会长，《医药养生保健报》总编，《中国新药杂志》、《健康心理学》、《中国保健》主编等。

长期从事科研、科技情报、编辑出版工作，近十多年来，主要从事医药文化和医药教育工作，着重研究传播医药保健养生方面的知识。创办《中国新药杂志》、《健康心理学》、《中国医药年鉴》、《医药养生保健报》等10多种报刊。主编和编著《中国药物大辞典（上、下卷）》、《中药辞海》（共4卷）、《家庭保健养生百科》、《婚姻·家庭·育儿百科》、《实习医师手册》、《家庭护理技术》、《实用全科医学丛书》（12册）、《临床疾病诊疗流程丛书》（6册）、《百岁老人长寿秘诀》等约30部著作，发表论文和文章约200篇，译文10多篇，译著1部，获国家图书奖荣誉奖1项，部级科技进步二等奖2项，部级优秀图书奖10项（其中荣誉奖3项，一等奖1项，二等奖5项，三等奖1项）。

现任中国医药教育协会副会长，世界中医药学会副会长，中国药

文化研究会、中国医药报刊协会顾问，世界大城市医药团体首脑协会、世界华人医学联合总会、香港中医药专业注册中医协会名誉会长，《中国新药杂志》资深编委，《中国老年病杂志》总编等。

魏菊仙 1964年毕业于武汉医学院（后更名为同济医科大学，现华中科技大学同济医学院）医疗系。中国中医科学院研究员、教授、主任医师。著有《中医名方应用进展》等著作。

吴 旻 毕业于湖南中医药大学，硕士，执业中医师，北京吴方民族医药研究所副所长。主编《仲景养生秘典》、《扶阳证文集》。

余红涛 毕业于首都师范大学化学系，高级教师。

嘴巴的功能是什么？一是说话，二是吃东西。医生的职能是什么？是治病救人。嘴巴和医生，两者之间乍看起来，好像没有多大的关系。人患病，虽说不全是饮食所引起的，但有一种科学的说法，70%的疾病是从口入所致。食从口入能致病，但食从口入也能治病。我们将“嘴巴”和“医生”联系在一起，将食物防治疾病归纳为一套嘴巴医生的“食疗经”、“食疗谱”和“食疗方”，以及食物排毒食疗法等，就是让人们在营养平衡、科学饮食方式思想的指导下，用新的食疗观和食疗法，使食从口入不但不会致病，而且能防治疾病，达到维护健康的目的。

何谓食疗，顾名思义，就是研究饮食起到治疗作用的一门科学。也就是说，食疗是用饮食的方法来防病治病，达到维护健康的目的的一种自然疗法。用中医的说法，食疗是以食物之醇良，矫正或减轻药物的副作用，达到扶正祛邪的一种治疗方法。实际上，食疗涉及的内容还要广泛得多，既研究饮食对防治疾病和延年益寿的作用，也研究食物与健康的关系。近代科学的发展，使食疗深入到改造天然食物的领域，并通过加工，创造出多种多样的各种食疗制品，以满足人们对现代文明生活的需求。

食疗之字，起源甚早。早在战国时期名医扁鹊说过：“君子有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”唐代药王孙思邈在《千金要方》中也说：“夫为医药，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”又说：“食能非邪而安藏府，悦神爽志以资血气，若能用食平疴，释情遗疾者，可谓良工。”这就告诫我们：平时对一般疾病，或慢性病调理不妨先用食疗，使邪去而正不伤，是为上策；至于为了保健强身，延缓衰老，则更应使用食疗的方法了。还可启迪我们：食疗是用于防病，或补虚治衰，或作为治疗过程中的辅助疗法，或者着重于防病和病后调理康复；食疗之神功，易被人们所接受，但不能将食疗误认为，有了疾病，就只用食疗方法去医治，有的病，“食到病除”，但有的病则用其他的治疗方法才能病除。食疗用于一切疾病的防治，但不能代替防治一切疾病。随着现代医学新技术、新方法的广泛应用，当我们有病时，根据病情情况，除了采用食疗方法外，还要采用现代的先进的医疗技术诊治，以免误了病机，造成身体伤害。

在我国医学发展的长河中，“药”和“食”并没有严格的区分，这就是所谓“药食同源”之说。传说神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民之所避就。”经过古代劳动人民“一日而迁七十毒”无数次的口尝身受，实际体验，从而辨别出：有些能充饥，有益于健康的百草，就作为日常生活的食物；另一些能起到治病作用的就作为治病的药物；还有一些既能作食物，又能作药物。这不仅说明了“药食同源”产生的渊源，也说明了“食疗”和“药疗”也是同源的。

古人以药物性味皆有所偏不如食物之平和，故通称之为“毒药”，而五谷（黍稷稻麦菽）、五果（桃李杏枣栗）、五畜（牛羊犬豕鸡）、五菜（葵藿葱韭薤），对于人体都有养、助、益、充之效，补精益气之功，性味平和，可以常食，可通称之为“食物”。是知凡药皆毒，凡食皆补，然此特相较而言之也。药物性味虽偏，而医者治病，即取其性味之偏，以矫正脏腑之偏，中病则皆为食药矣。且药物之中，不乏性味纯良者，食物之中，亦有性味薄劣者；用之而当，皆能益人，用之失当，皆能损人，顾在用之何如耳，如此说来，药物与食物相对比较起来还是有区分的，一般来说，能够适口充饥的作为食物，能够治疗疾病的作为药物，古人将一般药物通称为“毒药”。

食疗的理论历代都有发展，文献也很丰富，有许多观点也为现代的科学所肯定，其中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这一见解，就非常接近现代的“平衡膳食”观点。“饮食有节，食养尽之，无使过之，伤其正也”，这些说法，也是符合科学膳食真谛的。近代社会的许多“文明病”（包括肥胖和冠心病等），有可能是“营养过剩”带来的恶果。此外，唐代孟诜的《食疗本草》、宋代陈士良的《食性本草》、元代养生学家忽思慧的《饮膳正要》、明代李时珍的《本草纲目》等，都对食疗的发展作了肯定的评价，为我国食疗学的发展作出积极的贡献。

按照中医的理论，传统食疗有两大特点，一是辨证论食。许多食疗方法就地取材，因人而异，适得其所。唐代药王孙思邈，他灵活运用食疗方法行医就诊，善于总结民间的经验，他指出：“不知食宜者，不足以生存也。”医圣张仲景也指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”这些摄食原则已为医家所公认。二是重视饮食宜忌，讲究食物的四性五味。民间流传“发物”的观点，也曾指导着一些病人的忌口。例如，对于过敏性疾病（如湿疹、荨麻疹、哮喘等）的患者，要禁食鱼虾、海鲜之类的食物，以防诱发疾病。

随着现代医学迅速发展的今天，患了病吃了几片药来治疗相关症状，这是人们所皆知的常识。然而“是药三分毒”，古人称药物为“毒药”，并非所有的药物是有益于人体的。按照现代科学的说法，很多药物都有副作用，除了对疾病有治疗作用外，对人体也有一定的不良影响，有的药物还会产生耐药性和药源性疾病。所以，除了上述我国古人对“食疗”在防治疾病方面的作用外，古希腊人在2000多年前也提出“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”传统中医学也一直强调“药补不如食补”，说明食疗在防治疾病中的作用。食物能够防治疾病，自古至今不断被人们在生活实践中所证实。人们常用红枣治疗贫血，用秋梨治疗咳嗽，用洋葱治疗感冒、大蒜消除炎症、芹菜降血脂等等。通过现代科学的研究，也完全证明了食物对疾病的治疗功效，而且揭示了食物有效治病的机制：食物中含有各类植物化学物质，它们通过某种复杂的作用来抵抗致病因子以达到控制人体疾病的目的。研究还证明，一些食物成分的有效性，完全等同于现代药物，很多药物便是从食物中提取得来的。更为令人注意的，就现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，简便轻松，不会产生诸多

吃药、打针和手术带来的痛苦，同时，我们在日常生活中饮食的食物都是天然产物，基本上是无毒的，完全令人们安全、放心。但是，值得提醒人们的是，虽然食物在防治疾病方面有得天独厚的许多优点，它是一种最好的医药。然而，在人类生存繁衍的长河中，有的疾病用食疗去治疗，有的则不能，还得服用药物。因此，食物可用于一切疾病的治疗，但不能代替对一切疾病的治疗。

如何有效地利用食物来治病，就是要求我们合理地选择食物和正确安排饮食生活。现代科学证实，现在许多慢性疾病，如高血压、糖尿病和癌症的发病率呈上升趋势，不合理的生活方式是重要原因之一。因此，疾病的预防的意义远大于疾病的治疗。长期坚持科学合理的饮食方式可以从根本上降低疾病的发生率。各种食物的有效成分对人体本身起到一定的调理作用，使人体各种功能保持在正常状态，降低或避免了本身产生突然病变的可能性，提高了人体抵抗诱发疾病的外因的能力。如何使食疗方法有一个新的提高？近年来，许多科技工作者认为，必须把古代食疗方法与现代科学技术紧密结合起来，才能使食疗方法得到创新。同时还要探讨食疗的基础机制，不仅要知其然，还要知其所以然，不仅要研究天然食物化学成分的配伍，还要研究对天然食物的提高利用率和改造，要围绕科学膳食和平衡膳食为中心，才能使食疗科学得到进一步发展。

为了让人们广泛、全面、深刻认识食疗的作用意义，普及食疗的科学知识，科学、合理、有效地掌握食疗知识和方法，达到自我保健的目的。近年来，出版食疗方面的书籍很多，介绍的知识和编写的风格各异。我已于 2006 年编写出版了《嘴巴就是医生》一书。该书出版后，深受广大读者的欢迎，并得到较高的评价。为了满足广大读者的需求，现将《嘴巴就是医生》进行续编。续编后的《嘴巴就是医生》，内容更加新颖、充实、全面，理念更加先进，方法更加科学，实用更加简明、便捷。是一部食疗科学知识的经典著作，一部防病治病的百科全书，一部居家必备的生活工具书，该续编分为两册：一册是《食疗防治疾病宝典之吃对营养素》，一册是《食疗防治疾病宝典之对症饮食》，并相应独立成册，敬请广大读者选用。

总之，食疗是中华民族的宝贵遗产之一，有人称之为“寿世异宝”。食疗是预防疾病、治疗慢性病、增强体质、健康长寿的方法之一，但不是唯一的方法。敬告广大读者，有了疾病首先要就医，但有指导的、灵活掌握食疗知识的精华，适宜的食疗配合医疗能使你早日恢复健康。人们要少生病或不生病，还需要运动和锻炼，适宜的工作生活环境和愉快的心情（心理平衡），合理、科学的生活方式（戒烟、限酒），掌握一些卫生医学知识，找到适合自己科学的饮食方式，将会延长您的寿命，并提高生活质量，同时，通过对本书的阅读，还可使从事医学、药学、营养学、药膳学研究的工作者从中得到借鉴。

余传隆

2011 年 4 月 5 日

于金泉家园

第一篇 认识食物，运用其功 让食物消除疾病 ——嘴巴医生的“食物趣谈”

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 什么是食物 / 2 | 食疗其实很简单 / 13 |
| 食物与药物 / 2 | 世界上最好的医生是自己 / 14 |
| 正确选择食物 / 3 | 民间小偏方，确有大道理 / 15 |
| 正确使用营养保健食品 / 5 | 一片阿司匹林与一把榛子 / 16 |
| 悠久的食疗文化 / 6 | 对自己不利的食物 / 17 |
| 食疗三绝招 / 7 | 餐桌上的防病“搭档” / 18 |
| 一枝一叶 祛病细无声 / 8 | 学会筑建免疫力的战壕 / 19 |
| 药物不能没有，但不能当饭吃 / 9 | 对症挑食，四两拨千斤 / 20 |
| 药食合璧，逢疾必摧 / 10 | 小病小疾自己来，有时食疗胜医疗 / 21 |
| 食无禁忌，病无顾忌 / 11 | 食疗烹调法则 / 22 |
| 营养疾病，触目惊心 / 12 | 微量元素与疾病种种 / 23 |

第二篇 食疗神功，方到病除 让食疗进入“疾病世界” ——嘴巴医生的“食疗方”

第一章 内科疾病食疗方 / 28

一、呼吸系统疾病 / 28

感冒 / 28

支气管炎 / 29

大叶性肺炎 / 32

肺脓肿 / 33

哮喘 / 34

二、消化系统疾病 / 35

慢性胃炎 / 35

胃与十二指肠溃疡 / 36

胃下垂 / 37

打呃 / 38

胰腺炎 / 39

细菌性痢疾 / 40

乙型肝炎 / 41

腹泻 / 42

便秘 / 43

胃溃疡 / 44

胆结石 / 46

三、循环系统疾病 / 47

心律失常 / 47

高血压和高血压性心脏病 / 48

肺源性心脏病 / 49

心功能不全 / 50

动脉硬化 / 51

心绞痛 / 53

血栓 / 54

中风 / 56

胆固醇增高 / 59

四、泌尿生殖系统疾病 / 62

肾炎 / 62

急性尿潴留 / 64

睾丸炎 / 65

泌尿系感染 / 65

泌尿系结石 / 66

阳痿、早泄 / 67

前列腺炎 / 68

不育症 / 69

膀胱炎 / 70

月经紊乱 / 71

阴道炎 / 73

五、神经系统疾病 / 74

急性脑血管病 / 74

神经衰弱 / 75

面神经麻痹 / 76

多发性神经炎 / 76

癔病 / 77

精神分裂症 / 78

周期性麻痹 / 79

三叉神经痛 / 80

六、内分泌及血液系统疾病 / 81

糖尿病 / 81

缺铁性贫血 / 83

尿崩症 / 84

单纯性肥胖症 / 85

痛风 / 87

七、精神疾病 / 89

抑郁症 / 89

焦虑 / 90

失眠 / 91

第二章 外科疾病食疗方 / 93

一、普外科疾病 / 93

疖 / 93

痈 / 94

丹毒 / 95

地方性甲状腺肿 / 95

急性阑尾炎 / 96

胆囊炎、胆石症 / 97

脱肛 / 98



- 血栓闭塞性脉管炎 / 98
- 颈淋巴结核 / 99
- 急性乳腺炎 / 100
- 胃十二指肠溃疡穿孔 / 101
- 肠梗阻 / 102
- 痔疮 / 102
- 二、骨伤外科疾病 / 103
- 落枕 / 104
- 颈椎病 / 104
- 腰椎骨质增生症 / 105
- 腰椎间盘突出症 / 106
- 腱鞘炎 / 106
- 肱骨外上髁炎 / 107
- 肋间神经痛 / 107
- 坐骨神经痛 / 108
- 骨折 / 109
- 骨质疏松症 / 109
- 关节炎 / 111
- 三、皮肤外科疾病 / 112
- 荨麻疹 / 112
- 湿疹 / 113
- 银屑病 / 114
- 硬皮病 / 114
- 红斑狼疮 / 115
- 神经性皮炎 / 115
- 带状疱疹 / 116
- 过敏性紫癜 / 116
- 斑秃 / 117
- 痤疮 / 117
- 扁平疣 / 118
- 多形红斑 / 118
- 瘙痒病 / 119
- 黄褐斑 / 119
- 白癜风 / 120
- 口、眼、生殖器综合征 / 120
- 日光性皮炎 / 121
- 玫瑰糠疹 / 121
- 第三章 妇科、儿科疾病食疗方 / 123
- 一、妇科疾病 / 123
- 月经不调 / 123
- 痛经 / 124
- 经行头痛 / 125
- 闭经 / 126
- 白带异常 / 128
- 功能性子宫出血(崩漏) / 129
- 子宫脱垂 / 130
- 乳腺增生病 / 131
- 更年期综合征 / 132
- 产后腹痛 / 133
- 产后身痛 / 134
- 缺乳 / 135
- 不孕症 / 137
- 性功能低下 / 138
- 二、儿科疾病 / 139
- 小儿营养不良 / 139
- 小儿厌食症 / 140
- 小儿遗尿 / 141
- 鹅口疮 / 142
- 小儿支气管炎 / 143
- 小儿腹泻 / 144
- 流行性腮腺炎 / 145

第四章 五官科疾病食疗方 / 147

一、眼病疾病 / 147

麦粒肿 / 147

视神经萎缩 / 148

原发性青光眼 / 149

急性结膜炎 / 151

上睑下垂 / 151

眼疲劳 / 152

白内障 / 154

二、耳鼻喉科疾病 / 155

耳聋 / 155

中耳炎 / 156

咽炎 / 157

牙痛 / 158

急性扁桃腺炎 / 158

鼻炎 / 159

声音嘶哑 / 160

牙周病 / 161

第五章 肿瘤食疗方 / 163

一、综合选方，对症食疗 / 163

二、几种常见癌症食疗法 / 166

胃癌 / 167

肺癌 / 168

食管癌 / 170

结肠、直肠癌 / 172

乳腺癌 / 173

鼻咽癌 / 174

白血病 / 175

肝癌 / 176

第三篇 认识毒素，消除其害

让食物排出体内毒素

——嘴巴医生的“食物排毒疗法”

第一章 认识毒素，消除其害 / 182

一、人体毒素的概念 / 182

二、人体毒素的来源 / 183

三、人体毒素种类 / 185

四、人体毒素存在方式 / 186

五、毒素对人体的危害 / 188

六、推荐排毒食物表 / 189

第二章 食物排毒食疗法 / 190

一、五脏之毒食物排毒法 / 190

肝脏之毒的食物排毒 / 190

心脏之毒的食物排毒 / 191

脾脏之毒的食物排毒 / 191

肺脏之毒的食物排毒 / 192

肾脏之毒的食物排毒 / 192



二、食物排毒食疗方选 / 193

(一) 食疗粥 / 193

紫苏麻仁粥 / 193

松仁粥 / 193

糯米粥 / 194

桃花粥 / 194

五仁粥 / 194

薏仁燕麦粥 / 194

甘蔗粥 / 195

藕合茯苓粥 / 195

豌豆粥 / 195

藕粥 / 195

紫米莲子粥 / 195

茉莉玫瑰粥 / 196

魔芋粥 / 196

海藻薏米粥 / 196

洋葱粥 / 196

猴头玉米粥 / 197

火麻仁粥 / 197

(二) 食疗汤 / 197

萝卜海带海藻汤 / 197

葛粉猪胰汤 / 197

青豌豆汤 / 198

双耳汤 / 198

生菜虾仁鸡汤 / 198

大枣黑木耳汤 / 198

冰糖山药汤 / 198

田鸡护肤汤 / 199

蘑菇猪心猪肺汤 / 199

菠萝排骨汤 / 199

凤爪花生汤 / 200

蚕豆汤 / 200

蘑菇猪排汤 / 200

白果仁鸡汤 / 200

竹笋汤 / 201

四神猪肚汤 / 201

猴头菇汤 / 201

山药排骨汤 / 201

生地白术汤 / 202

双冬蛤蜊汤 / 202

芦笋排骨汤 / 202

(三) 食疗菜 / 203

清炒冬笋 / 203

栀子花炒小竹笋 / 203

玫瑰香蕉 / 203

木耳炖豆腐 / 204

酸味西芹 / 204

生菜炒豆芽 / 204

猴头菇炖鸡 / 204

马铃薯烧肉 / 205

豆豉鲰鱼 / 205

肉丝炒洋葱 / 205

糖醋莴苣 / 205

豉汁排骨 / 206

粉皮黄瓜 / 206

陈皮牛肉 / 206

山药狮子头 / 207

茄汁黄鱼 / 207

蘑菇鸡丁 / 207

开胃鸡片 / 208

炒三丝 / 208

萝卜丝拌生菜 / 208

凉拌鸡丝 / 208

炒慈姑 / 209

蘑菇炖猪肚 / 209

豆豉苦瓜 / 209

- | | |
|---------------|---------------|
| 栀子蛋花 / 210 | 银耳养颜羹 / 213 |
| 凉拌绿笋 / 210 | 海参蚕豆羹 / 213 |
| 莴苣炒春笋 / 210 | 桂花葛粉羹 / 214 |
| 红糟海鳗 / 210 | (六) 食疗汁 / 214 |
| 豆腐虾仁烩 / 211 | 椰子柠檬汁 / 214 |
| 慈姑排骨 / 211 | 鲜菱白糖汁 / 214 |
| 海带海藻煮黄豆 / 211 | 茉莉花糖汁 / 214 |
| 茉莉银耳 / 211 | 慈姑汁 / 214 |
| (四) 食疗煲 / 212 | 桑葚冰糖汁 / 215 |
| 魔芋煲鲫鱼 / 212 | (七) 食疗饮 / 215 |
| 养肝海鲜煲 / 212 | 五汁饮 / 215 |
| 罗汉果煲猪肺 / 212 | 茉莉金橘饮 / 215 |
| 金果牛腩煲 / 213 | (八) 食疗茶 / 215 |
| (五) 食疗羹 / 213 | 木耳芝麻茶 / 215 |

>> 第一篇

认识食物，运用其功
让食物消除疾病

——嘴巴医生的“食物趣谈”

什么是食物



嘴巴医生提示

食物是维持生命的物质基础，人的生命没有食物提供，生命就会停止。但是食物有两面性，吃得适宜，有利于生命的延续，有益于健康，使用不当，有害健康，甚至导致死亡。

食物是维持生命的物质基础。食物的种类很多，主要来源于动物和植物。食物中含有各种营养成分（包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水）。这些营养成分与人的生命有着密切的关系，必须摄入充足，才能保证机体的正常运转，即包括机体的生殖、生长和发育。一旦营养物质缺乏就会导致疾病的发生。

食物的来源可以是植物，动物或其他界的生物，例如真菌，亦或发酵产品像是酒精。人类借由采集、耕种、畜牧、狩猎等许多不同方式收获食物。

食物与药物



嘴巴医生提示

食物与药物必不可分。在我国医学发展的长河中，“药”和“食”并没有严格的区分，所谓“药食同源”之说。但它们的用途却不同。食物可以常食，当饭吃，是维持生命的物质基础，也可以用来防病治病。而药物不能常食，不能当饭吃，是用来防治疾病的。食物可以用于一切疾病的防治，但不能代替一切疾病的防治。



在我国医学发展的过程中,药物和食物并没有严格的区分,所谓“药食同源”之说。药物来源于食物,食物也演化成为药物。在我国传统医学里,很多药材也可以认为是食材,或者很多食材也是药材。例如浆果,可预防大脑老化;红酒,有益于心脏健康;番茄,可预防肌肤衰老;菠菜,可阻止视力衰退;西兰花,可降低癌症发病率;石榴,改善血管健康的高手;茶,是血糖的平衡者。这说明这些食物,既是很好的食品,也是很好的药品。食物既是生命的维护者,也是疾病的防治者。食物可以常食,但必须食用得当,食用不当也会导致疾病的发生。药物不能常食,因为它有毒副作用。严格来说,食物和药物是有严格区别的。食物和药物,在对待疾病和健康来说,它们与疾病和健康有着密切的关系。它们有一个共同特性,即都可以防治疾病,保护身体健康。然而在人类生存繁衍的长河中,有的疾病用食物去治疗,有的则不能,还得服用药物。因此,食物可用于一切疾病的治疗,但不能代替对一切疾病的治疗。随着现代医学新技术、新方法的广泛应用,当我们有病时,根据病情,除了采用食物疗法外,还要采用现代先进医疗技术诊治,以免误了病机,造成身体伤害。

正确选择食物



嘴巴医生提示

健康食物没有统一的标准。一般认为活性食物,粗糙食物,低脂、低糖、低盐、富含纤维的食物为健康食物。而高脂、高糖的食品虽然味道很好,但一般都是垃圾食品。垃圾食品只含有我们身体多余的营养素,而蛋白质、维生素、矿物质和纤维等最缺的营养素却没有或含量很少,食用后会加重营养不均衡、有损健康,应尽量少吃或不吃。

正确选择食物,对保障身体健康、防治疾病、延年益寿起着非常重要的作用,正确的选择方法,有下面一些。

(1) 食物种类尽量多,每天争取吃到20~30种食物。多吃蔬菜、水果、五谷杂粮,少吃精制米面,不吃垃圾食品。五谷杂粮包括糙米、黑米、豆类(红豆、黄豆、绿豆、毛豆等)、小米、红米、大麦、小麦、燕麦、玉米。

(2) 多吃鱼,可适量吃白肉(鹅肉、鸡肉),少吃红肉(猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、兔肉等),吃少量海鲜。