

健康生活智慧

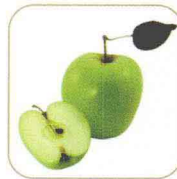
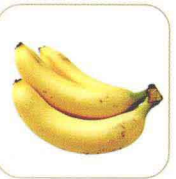
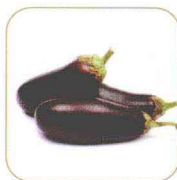
解析果蔬养生功效 收录果蔬养生食谱

- 发掘果蔬中的营养宝藏
- 果蔬帮你摆脱“亚健康”
- 不同人群饮食调养各不同

樊岚岚◎编著

果蔬中的 养生智慧

展示果蔬的魅力



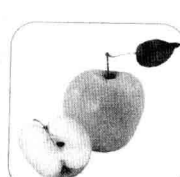
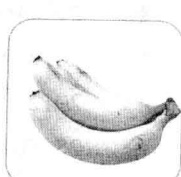
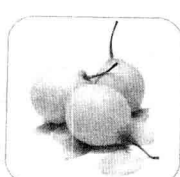
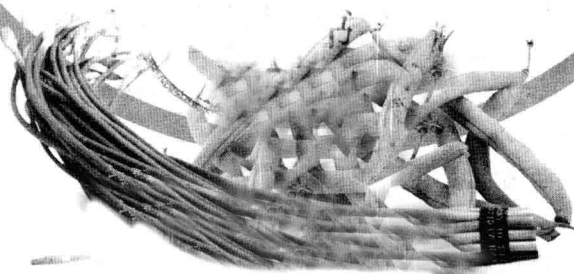
陕西出版集团
陕西科学技术出版社

健康生活智慧

解析果蔬养生功效 收录果蔬养生食谱

樊岚岚◎编著

果蔬中的 养生智慧



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬中的养生智慧/樊岚岚编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5259 - 1

I. ①果… II. ①樊… III. ①水果—食物养生
②蔬菜—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256163 号

-
- 出版者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)
- 发行者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001
- 印刷** 北京市业和印务有限公司
- 规格** 710 × 1000 毫米 16 开本
- 印张** 23.25
- 字数** 270 千字
- 版次** 2012 年 4 月第 1 版
2012 年 4 月第 1 次印刷
- 定价** 28.80 元
-

版权所有 翻印必究

前言

近年来，我们的物质生活条件得到了很大的改善，人们不只关心自己有多少存款或者要买什么品牌的汽车，自己的健康饮食问题也日益受到重视。如今，越来越多的人意识到：健康才是享受生活的前提。只有拥有健康的体魄，我们才能面对佳肴美味吃得下，住进宽敞的大房子睡得香，才能有更充沛的精力去勾勒属于自己的那一片美好天地。

在现实生活中，蔬菜水果已经成为人们饮食中很重要的组成部分。然而，人们一味自己喜欢吃什么就买什么，想吃多少就吃多少的饮食方式在不知不觉中，给自己的健康埋下了隐患。

每一种蔬菜水果内都含有对人体有益的营养素，但是它们并不是适合任何一个人随便食用的。比如性味寒凉的食物对脾胃虚弱的人来说是极其不适合的。每个人的体质不同、健康程度不一，那么所适合食用的蔬果也是有区别的。老祖宗给我们留下了宝贵的中医药知识财富，这些传世之作都对食物的性味归经、相宜相克有所论述，我们追随先辈的足迹，很容易做出最适合自己的选择。

我们无法控制自己周边的环境，如噪声、污物等因素，却可以决定要不要吃哪种食物，怎样搭配食物更加营养、更加有益身体。

为了方便读者更加快捷方便地获得果蔬方面的养生知识，我们吸取各家之经验，收集多种果蔬的养生食疗方法，用最简洁易懂的语言为大家打造了这本《果蔬中的养生知识》。本书全面介绍了多种果蔬的特性及其食用技巧、



果蔬与疾病、果蔬与美容护肤、不同人群食用果蔬的方法等内容，无论你是谁，都会在书中找到适合的内容，只要你读了，并因循而为，它都会为你的健康出一把力。

编 者

果蔬 中的 养生 智慧



第一篇

健康好帮手——蔬菜、水果养生谈

第一章 健康知识大扫描

目 录

第一节 食物的四性	003
001. 寒凉性食物	003
002. 温热性食物	004
003. 平性的食物	004
第二节 食物的五色	005
001. 红色食物	005
002. 黄色食物	005
003. 黑色食物	005
004. 白色食物	006
005. 绿色食物	006
第三节 食物的五味	006
001. 酸味食物	006
002. 苦味食物	007
003. 甘味食物	007
004. 辛味食物	007
005. 咸味食物	007
第四节 个人体质细体察	008





第五节 四季饮食调养各不同	010
001. 春季	010
002. 夏季	010
003. 秋季	011
004. 冬季	011

第二章 蔬菜健康储备库

第一节 发掘蔬菜中的营养宝藏	013
001. 维生素	013
002. 矿物质	014
003. 纤维素	014
004. 芳香油	014
第二节 蔬菜让你更健康	014
001. 美容美颜	014
002. 瘦身美体	015
003. 利于排毒	015
004. 均衡饮食	015
005. 降脂降压	015
006. 健脑作用	015
第三节 蔬菜的科学进食	015
001. 食用新鲜的蔬菜，不食久存的蔬菜	016
002. 蔬菜生吃时，一定要洗干净	016
003. 做菜时要先洗再切，不要切后再冲洗	016
004. 炒菜时要高温短时，不要用小火	016
005. 烧好菜要马上吃，不要久放	017
006. 吃饭时应先吃蔬菜	017
007. 吃菜要荤素搭配	017

008. 吃菜时不要只吃菜不吃肉	017
009. 吃菜时不要只吃菜不喝汤	018
010. 不要把蔬菜榨成汁饮	018
011. 蔬菜尽量不加作料食用	018
012. 做菜时不要丢弃蔬菜中营养丰富的部分	018

第四节 蔬菜禁忌莫忽视..... 018

001. 某些疾病不宜食用蔬菜	018
002. 蔬菜食用禁忌举例	019
003. 蔬菜的搭配禁忌举例	020

第三章 水果健康储备库

第一节 发掘水果中的营养宝藏..... 021

第二节 水果让你更健康..... 022

001. 美容养颜	022
002. 保健养生	022
003. 瘦身减肥	022
004. 有效排毒	022
005. 降脂降压	023
006. 健脑作用	023

第三节 水果的科学进食..... 023

001. 不可用水果代替蔬菜	023
002. 不可用水果作正餐	023
003. 不能靠水果补充维生素	024
004. 吃水果忌不卫生	024
005. 水果忌用酒精消毒	024
006. 吃水果要削皮	024
007. 不要用菜刀削水果	024





008. 吃水果要漱口 024
009. 水果不可过多食用 025
010. 早晨不宜空腹吃的水果 025

第四节 糖尿病患者如何科学吃水果 025

001. 糖尿病患者宜吃的水果 026
002. 糖尿病患者每天吃水果的量 026
003. 糖尿病患者吃水果的最佳时间 026

第五节 水果禁忌莫忽视 027

001. 水果的饮食禁忌 027
002. 水果的配伍禁忌 028

第 二 篇

吃对果蔬——吹响健康养生的集结号

第一章 蔬 菜

第一节 根茎类 031

- 土豆——“第二面包” 031
- 山药——长生不老药 034
- 牛蒡——东洋参 036
- 甘薯——营养均衡的冠军品 038
- 白萝卜——保健圣品 040
- 百合——蔬菜人参 043
- 芋头——养胃佳品 045
- 茭白——素中之荤 047

胡萝卜——小人参	049
姜——呕者圣药	051
洋葱——菜中皇后	054
莴笋——助眠高手	056
蒜——天然抗生素	058
藕——御膳贡品	061
第二节 瓜茄类	063
冬瓜——消肿验方	063
丝瓜——洗锅罗瓜	065
苦瓜——君子菜	068
茄子——降压的特效药	070
南瓜——补血佳品	073
黄瓜——厨房里的美容剂	075
柿子椒——维生素 C 宝库	078
辣椒——营养辣袋	080
番茄——爱情之果	082
第三节 豆类	085
绿豆——消暑解毒	085
蚕豆——帮助记忆的佳豆	087
四季豆——四季安康	089
豌豆——润肤佳蔬	091
豇豆——补肾豆	093
豆腐——植物肉	094
豆芽——活体蔬菜	095
第四节 叶、茎、薹类	097
大白菜——菜中之王	097
花椰菜——防癌新星	100
生菜——减肥高手	102
芹菜——降压良药	104



芦笋——抗癌明星	106
苋菜——长寿菜	108
芥蓝——营养蔬菜	110
芥菜——雪里蕻	111
油菜——降脂奇兵	113
油麦菜——凤尾菜	115
空心菜——无心胜有心	116
香椿——助孕素	118
韭菜——温补肝肾佳品	120
香菜——甘当配角	122
茼蒿——药蔬兼优	125
圆白菜——养胃佳品	127
菠菜——补充体力的能手	129
葱——佳葱良药	131
黄花菜——忘忧草	133
蒜薹——降脂良药	135
第五节 菌菇藻类	136
平菇——白平蘑菇	136
木耳——素中之荤	138
金针菇——菌类中的蛋白质库	140
香菇——抗癌新兵	142
海带——长寿菜	144
银耳——延年益寿珍品	147
猴头菇——刺猬菌	149

第二章 水果

第一节 干果类	151
开心果——滋补仙果	151
无花果——宜药宜食	152

白果——活化石	154
杏仁——美肤佳果	156
松子——长寿果	158
枣——天然维生素丸	160
板栗——木本粮食	162
罗汉果——神仙果	164
莲子——脾之果	166
南瓜子——防脱发明星	168
腰果——青春果	169
核桃——益智果	171
葵花子——维生素 E 库	174
第二节 鲜果类	175
山竹——果中皇后	175
山楂——长寿食品	176
火龙果——吉祥果	179
龙眼——滋补食品	180
木瓜——万寿瓜	182
石榴——降糖先锋	185
芒果——热带水果之王	186
西瓜——瓜中之王	188
李子——驻色果	191
杏——夏季仙果	192
花生——长生果	194
苹果——全科医生	196
枇杷——润肺佳果	199
杨桃——岭南佳果	201
杨梅——养颜佳果	203
柑橘——冬季水果之王	205
草莓——水果王后	207
荔枝——果中珍品	209



荸荠——江南人参	211
枸杞子——养肝要药	213
柠檬——宜母果	215
哈密瓜——美肤佳果	217
柚子——天然水果罐头	219
柿子——心脏护卫果	222
香瓜——护肝急先锋	224
桑葚——益肾子	225
香蕉——快乐果	227
桃——天下第一果	230
菠萝——消炎佳品	232
梨——百果之宗	234
猕猴桃——维 C 之王	236
椰子——白色黄金	239
樱桃——百果第一枝	241
葡萄——晶明珠	243
橙子——疗疾佳果	245
橄榄——天堂之果	247

第三篇

祛病强身——让果蔬为你打开通向健康的天窗

第一章 果蔬帮你对抗慢性病

第一节 糖尿病

001. 饮食宜忌

002. 推荐蔬果	252
003. 膳食养生堂	254
第二节 高血压	254
001. 饮食宜忌	254
002. 推荐蔬果	255
003. 膳食养生堂	257
第三节 高血脂	258
001. 饮食宜忌	258
002. 推荐蔬果	258
003. 膳食养生堂	260
第四节 贫血	261
001. 饮食宜忌	261
002. 推荐蔬果	261
003. 膳食养生堂	263
第五节 心脏病	264
001. 饮食宜忌	264
002. 推荐蔬果	265
003. 膳食养生堂	267
第六节 保护肝脏	268
001. 饮食宜忌	268
002. 推荐蔬果	268
003. 膳食养生堂	270
第七节 润肺	271
001. 饮食宜忌	271
002. 推荐蔬果	271
003. 膳食养生堂	272



第二章 果蔬帮你摆脱“亚健康”

第一节 感冒 274

001. 饮食宜忌 274

002. 推荐蔬果 275

003. 膳食养生堂 276

第二节 咳嗽 277

001. 饮食宜忌 277

002. 推荐蔬果 278

003. 膳食养生堂 279

第三节 咽喉炎 280

001. 饮食宜忌 280

002. 推荐蔬果 280

003. 膳食养生堂 282

第四节 食欲不振、消化不良 283

001. 饮食宜忌 283

002. 推荐蔬果 283

003. 膳食养生堂 285

第五节 腹泻 286

001. 饮食宜忌 286

002. 推荐蔬果 286

003. 膳食养生堂 288

第六节 便秘 289

001. 饮食宜忌 289

002. 推荐蔬果 289

003. 膳食养生堂 291

第七节 失眠 292

果蔬

中的养生智慧



001. 饮食宜忌	292
002. 推荐蔬果	293
003. 膳食养生堂	295
第八节 筋骨酸痛、疲劳	295
001. 饮食宜忌	295
002. 推荐蔬果	296
003. 膳食养生堂	298
第九节 月经不调	299
001. 饮食宜忌	299
002. 推荐蔬果	300
003. 膳食养生堂	301

第三章 蔬果帮你吃出健康好容颜

第一节 美容养颜	303
001. 饮食宜忌	303
002. 推荐蔬果	303
003. 膳食养生堂	305
第二节 排毒抗痘	306
001. 饮食宜忌	306
002. 推荐蔬果	307
003. 膳食养生堂	309
第三节 美白祛斑	310
001. 饮食宜忌	310
002. 推荐蔬果	311
003. 膳食养生堂	312
第四节 美体瘦身	313
001. 饮食宜忌	313



002. 推荐蔬果	314
003. 膳食养生堂	316

第四章 不同人群饮食调养各不同

第一节 怀孕期	317
001. 饮食宜忌	317
002. 推荐蔬果	318
003. 膳食养生堂	319
第二节 哺乳期	320
001. 饮食宜忌	320
002. 推荐蔬果	321
003. 膳食养生堂	323
第三节 婴幼儿期	324
001. 饮食宜忌	324
002. 推荐蔬果	325
003. 膳食养生堂	326
第四节 青少年期	327
001. 饮食宜忌	327
002. 推荐蔬果	328
003. 膳食养生堂	330
第五节 家有考生	331
001. 饮食宜忌	331
002. 推荐蔬果	331
003. 膳食养生堂	333
第六节 顺利度过更年期	334
001. 饮食宜忌	334
002. 推荐蔬果	335