

从·饮·食·说·健·康

素食

养生健康密码

陶涛◎著

★一个完全的素食者，如果不能做到科学合理地搭配饮食，并养成良好的饮食习惯，也会不可避免地遇到新的健康问题。因此我们不建议所有的人都做完全的素食主义者，我们的宗旨是：增加餐桌上的素食比例，使素食占据餐桌的主导地位。

★食素是一种健康时尚，但如果不能正确选择素食食物，可能反而会损害健康。因此不论是完全的素食主义者，还是偶尔的素食者，都应该对不同素食食材有一定的了解，这样在进行素食养生时，才会做到有的放矢。



健康时报
人民日报社主办
特别推荐

39健康网
www.39.net
专栏推介

从饮食说健康



+DRINK

素食养生健康密码

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

从·饮·食·说·健·康

素食

养生健康密码

陶涛◎著

图书在版编目(CIP)数据

从饮食说健康：素食养生健康密码 / 陶涛著. —北京：中国画报出版社，
2010. 4

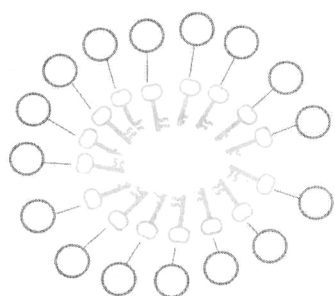
ISBN 978-7-80220-771-4

I. ①从… II. ①陶… III. ①素菜—食物养生 IV.

①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第060812号

书 名 从饮食说健康——素食养生健康密码
出 版 人 田 辉
作 者 陶 涛
责任编辑 李 刚
出版发行 中国画报出版社
地 址 北京市车公庄西路33号 邮政编码 100048
电 话 (010) 88417359 (总编室兼传真) (010) 68469781 (发行部)
(010) 88417417 (发行部传真)
网 址 <http://www.zghbcbs.com>
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 180千字
印 张 16
版 次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80220-771-4
定 价 29.80元



前言



现代社会，在餐桌上遇到声明“我吃素”的人，已经不是什么新鲜事。吃素是一种时尚，一种健康的饮食方式。现代素食者考虑更多的是通过素食的方式得到健康的身体。

素食养生在我国有着悠久的历史，远古时代起人类便有食素习惯与食肉习惯并行。大规模推广素食起源于梁武帝受佛教思想的影响，以大悲心故不忍食众生肉而倡导素食文化。唐宋时期，素食之风进入兴盛期，色香味形俱佳的素食研究风靡一时，并成为一菜系。到了清代，素食菜系分为寺院素食、宫廷素食和民间素食三大支系，风格各不相同。及至民国年间，普通百姓一年中也会专门定出几个日子完全食素。到了二十一世纪的今天，素食已经成为一种健康的饮食时尚，融入了现代社会，吃出美丽、吃出健康、吃出文化，已经成为现代素食者的标志性口号。

素食在现代社会备受推崇，是由于其强大的保健功能。中医认为“医食同源”，食物既是食物，也是药物，只要食用得当，就可以治疗疾病。以食物为药物，既能治病，又免去了是药三分毒的隐患，安全系数较高，因此追求健康的现代人对素食所表现出来的兴趣空前高涨。

素食的保健价值源于其丰富的营养含量。素食中的矿物质含量高于肉类，人体吸收率也相对较高。植物性油脂里含有人体所需的全部13种脂肪酸，而动物性油脂中只含6种。植物中所含的蛋白质含量较为丰富，虽然单一品种所含的蛋白质元素并不完整，但这种缺陷完全可以通过不同品种的合理搭配得到补

充，值得注意的是，植物的脂肪含量相对肉类较低，因此在摄入等量蛋白质的同时，肉类食物会带给人体更多的脂肪和胆固醇，而脂肪与胆固醇的过量摄入对于人体的健康明显没有正面影响。此外，肉类在被烹调时，可能会产生致癌的化学物质，被人体摄入后，会留下较多的健康隐患，而植物类食物在这方面的风险却明显小得多。

通过对素食者的健康状况进行观察，我们也可以发现，素食者很少患高血压及心脑血管疾病，贫血和营养不良的患病率也极低。而素食者的充沛精力及健康乐观的生活态度，也给我们做出了优秀的表率。

因此，素食的风靡是一种必然，它并非人们头脑发热时的冲动之举，也并非毫无来由的荒唐行为，它是经过了千百年的历史验证的健康饮食方式。

当然，肉类食物相对素食来说，也并非没有优势可言，一个完全的素食者，在远离肉类食物后，如果不能做到科学合理地搭配饮食，并养成健康的饮食习惯，也会不可避免地遇到新的健康问题。因此我们不建议所有的人都做完全的素食主义者，我们的宗旨是：增加餐桌上的素食比例，使素食占据餐桌的主导地位。

不能掌握正确的食素方法是素食一族的症结所在。由于在选择食素之前，对素食的种类及特点没有清晰的了解，对正确的食素方法也没有经过仔细研究，大多数人都会出现饮食单一的困惑，并且不能正确地用合理的素食搭配来保证自身的健康。我们编写这本书的原因也正在于此，希望通过这本书，能够让素食者或对素食感兴趣的人群，得到一些相对简单实用的饮食提醒，并且能够运用到现实的素食生活中。

素食应该怎么吃？简单地说，就是除了那些因您本身的疾病原因不适合食用的素食之外，能吃到的都要吃，但哪一种都不能多吃，如果您能够掌握更适合自己的身体状况的食素重点，能够掌握不同素食材之间的相吸或相斥的关系，并加以实际运用，那么您的素食生活将会更加完美。

通过这本书，能使您对素食的药用价值有比较清晰的理解，也能使您对素食与健康之间的关系有比较近距离的体会，不仅方便您进行食材的选择，还能使您的素食厨艺有较快的提升。相信我们的这本书，能成为素食者及素食爱好者的好伙伴，也能成为素食主妇的好帮手。

第 4 章 素食需要好的生活方式 01

无论是动物性食物还是植物性食物，都各有营养优势，但对于很多的“肉食主义者”来说，过多动物性食物摄入是造成现代富贵病泛滥的主要根由，在这种时候，我们有必要提出并关注素食。大多数人认为素食中的营养成分有限，不能满足人体健康所需。但实际上，素食的营养成分，同样能肩负起维护健康的重任，而这些方法，应该引起素食者的关注。

健康课堂：素食包括哪些食物	2
肉食会让你的健康付出哪些代价	3
为素食说句公道话	7
吃素不能一步到位	11
什么样的人不能做素食者	14
蔬菜也“好色”	17
吃水果的最佳时间	20
坚果应该怎么吃	23
什么时候喝牛奶最好	25
羊奶比牛奶更适合素食者	28
怎样吃鸡蛋最营养	30
吃蔬菜不能只尝鲜	32
饮食不一定要趁热吃	34
久存的蔬果你别吃	36
果汁好喝悠着点儿	39
给蔬菜洗“热水澡”要慎重	42
看“相貌”选水果	45
科学生食好处多	47
饮食常识：素食知识小问答	50

第二章 素食养生为健康护航..... 67

古代医学家提出了“药食同源”的食疗理念，认为天然食物几乎含有所有的抗病成分。素食不仅可以为人体提供所需要的营养成分，还能去除动物性食品为健康所带来的有害因素，并对疾病产生治疗和预防的作用。同时，素食还能使人拥有年轻的身体与心理状态，因此越来越多的人本着健康养生的初衷加入到素食行列中来。

健康课堂：素食养生要怎样进行	68
我们为什么提倡素食养生	70
营养素食，瘦身专家	72
看素食如何给你秀美外貌	75
素食能使糖尿病患者摆脱药物	82
血脉畅通，素食功不可没	85
素食与心血管亦敌亦友	87
素食者如何健齿强骨	89
素食者的失眠方	92
感冒素食方	95
素食也壮阳	101
老年人不适合长期素食	104
巧妈妈让孩子爱上素食	108
怎样做健康素食孕产妇	110
常见疾病的素食调理	116
饮食常识：素食养生知识小问答	122

第三章 这些素食你一定要吃.....129

食素是一种健康时尚，但如果不能正确选择素食食物，可能反而会损害健康。因此不论是完全的素食主义者，还是偶尔的素食者，都应该对不同素食食材有一定的了解，这样在进行素食养生时，才会做到有的放矢。

健康课堂：如何打开素食的营养症结	130
静心素食	133
减肥素食	140
美容素食	147
益智素食	153
长寿素食	162
祛病素食	168
饮食常识：素食制作误区	184

第四章 做个素食巧厨娘.....189

食物制作的方法有很多，素食的制作当然也一样。但是，如果想用不同的食物搭配发挥最大的营养效果，还得用科学的方法才行，尤其是单纯的素餐，在制作时更要动一番脑筋。

健康课堂：物超所值的素食烹饪法	190
热菜类食谱	192
凉菜类食谱	215
汤羹类食谱	225
素粥类食谱	234
饮食常识：蔬菜烹饪小窍门	242

结束语：食素是一种生活	245
附录：果蔬抗衰老活性排行榜（从强到弱）	247

从饮食说健康。

素食 养生 健康 密码



第一章

食素需要好态度好方法

无论是动物性食物还是植物性食物，都各有营养优势，但对于很多的“肉食主义者”来说，过多动物性食物摄入是造成现代富贵病泛滥的主要根由，在这种时候，我们有必要提出并关注素食。大多数人认为素食中的营养成分有限，不能满足人体健康所需。但实际上，素食的营养成分，同样能肩负起维护健康的重任，而这些方法，应该引起素食者的关注。

健康课堂：素食包括哪些食物

在很多人看来，素食就是除了蔬菜水果外什么也不吃。事实上，这种说法是不正确的。从佛家的释义来说，素食就是指无鱼、肉、荤、辛的饮食。严格来说，无烟、无酒、无蛋、无肉、无葱、无蒜、无韭菜、无洋葱是素食的根本特点。

从概念上来讲，素食大致分为两种，既全素素食（纯素食）和蛋奶素食。全素素食是一种严格素食，指饮食结构中只有植物性食物，完全没有动物性食物。而蛋奶素食被称为不严格素食，是指在纯素食的基础上，加入蛋、奶类食物的饮食方式。

从营养意义上来讲，蛋奶素食比纯素食更有益于健康，尤其是对孕妇、老人、儿童、病人、体质虚弱者等特殊人群来说，严格的素食很难保证他们身体所需的营养需求。

对于无宗教信仰的单纯从健康的角度选择素食的人来说，全素素食的种类应包括谷类、豆类及其制品、水果、蔬菜、菌类食物等，葱、蒜、韭菜、洋葱等辛味食物可视个人嗜好进行选择，无需强制戒除。而做一个蛋奶素食者，是在含素食的基础上添加奶类及蛋类，这是决心远离动物类食物的人比较明智的素食选择。

从健康的角度考虑，无公害、绿色的有机素食，包含比较全面的营养，如谷类中的糙米、全麦面包等，能提供人体足够的维生素B、矿物质及膳食纤维，有助于营养的消化吸收。



肉食会让你的健康付出哪些代价

肉类食物含有丰富的营养，但它并非是人们摄取营养的唯一途径。事实证明，人类的许多高发疾病都与人体摄入过量肉类食物有关。

◆动脉硬化与心血管疾病

肉类食物在人体内不易消化，长期大量食肉会使胆固醇在体内堆积，造成动脉硬化，使血液的流通受阻。心脏冠状动脉的硬化会使人患上心绞痛，或发生心肌梗塞及突发性心脏病。脑血管的硬化会使人发生脑卒中，也就是我们常说的脑中风。

◆高血压

动物脂肪在人体内的大量堆积，会使血管阻塞，血液黏稠，流动性差，进而使身体各部位供血不足，从而引发高血压。

◆癌症

癌症是当前现代社会危及人类生命的第一杀手，而在以肉类食物为主的发达国家，因癌症而死亡的病例是以植物性食物为主的发展中国家的1.4倍。约有一半以上的癌症与动物性食物摄入过量有关，而动物性食物对于癌症的预防作用为零。

◆胆结石和胆囊炎

动物性食物中含大量胆固醇，过量摄入动物性食物，会使胆固醇在胆囊中沉积，并随时间的不断推移，最终形成胆固醇结石或其他结石。胆囊炎是胆结石的并发症，患有胆结石的人大部分并发胆囊炎。少吃含胆固醇多的肉食，增加植物性食物的摄入量，是防治胆结石及胆囊炎的最好方法。

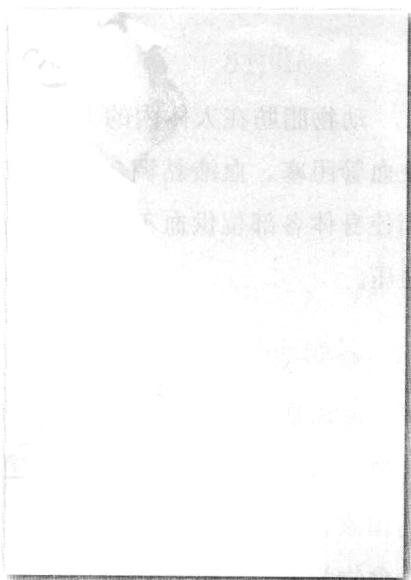
◆帕金森症

帕金森症的主要症状是震颤、动作缓慢、肌肉僵硬、面容呆板、发音困难、易激动等。研究人员发现，高胆固醇的饮食会提高帕金森症的发病率，且不利于帕金森症病人的治疗与康复。

◆肥胖

肉食者体重比素食者更高，这是一个普遍现象。食用肉类食物过多的人，体内会堆积大量的多余脂肪，而且由于肉类食物的消化性差，因此这些脂肪更易在人体内长时间堆积，使人产生肥胖。肥胖不仅影响体态美，更是高胆固醇血症、心脏病、中风、高血压、糖尿病、某些癌症、关节炎和呼吸困难等疾病的诱因。

食肉过量导致疾病的原因，除其本身的特点之外，还有很多的人为因素。现代的动物养殖及销售过程中被人为地添加了许多不良因素，使得现代肉类食物的保健效果大打折扣，这也是肉类食物危害人体健康的原因之一。



◆环境污染

当今世界，环境污染问题日益严重，动物养殖过程虽然可以受到严格的控

制，但却不可能改变动物的食物链。很多农田、牧场和水域都已经受到环境污染所带来的危害，动物在养殖的过程中所食用的食物，不可避免地会受到各种有毒物质的污染，这些有毒物质大量进入动物体内，并存积下来。这些存积在肉类体内的有毒物质，不可能像植物表面的有害物一样被我们经过正确的清洗后消除，于是当食用肉类食物时，这些有毒物质又会随之进入体内，从而影响健康。

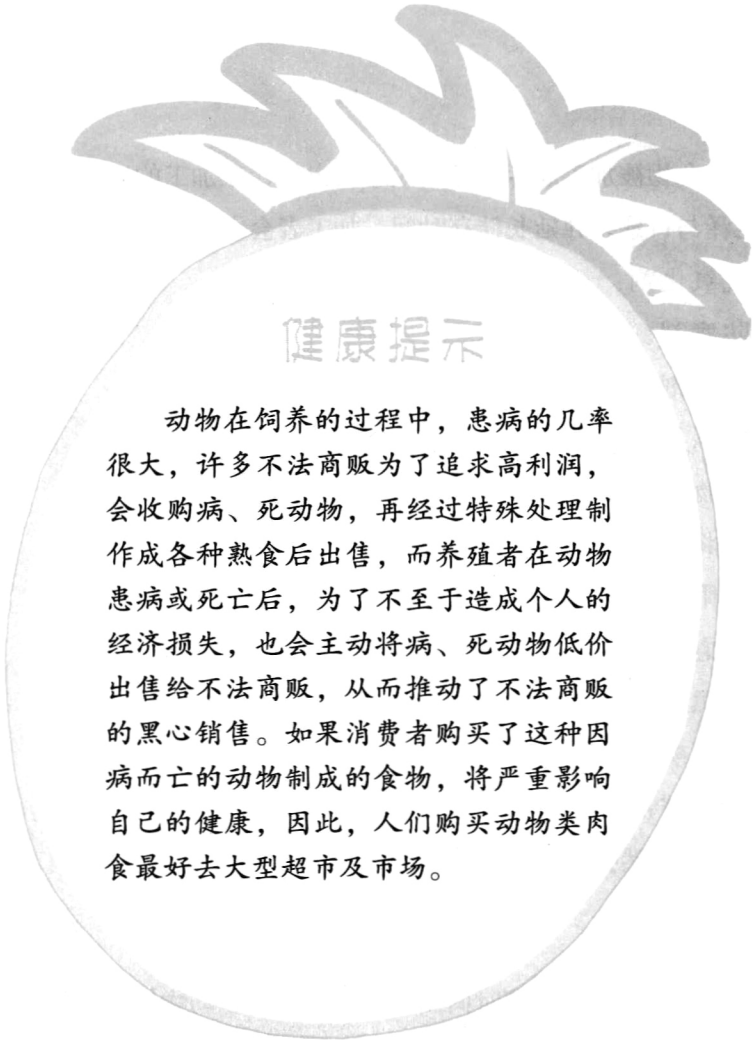
◆ 食品添加剂

许多肉类食物被加工成各种熟食或罐头出售，在加工的过程中，为了使其有更好的色泽与口感，并延长储存时间，加工者会在肉类中添加许多食品添加剂，比如抗氧化剂、发色剂、防腐剂、色素、品质改良剂和香料等，这些添加剂中不乏有毒的物质。虽然卫生组织将添加剂用量进行了限制，但仍不能改变它们被使用，甚至被黑心商家过量使用的现实。人们在不知情的情况下进食这类食物，必然会对身体产生伤害。

◆ 生长激素

有些动物养殖者为了在短时间内追求暴利，会在动物饲养过程中为其施用化学药物，使动物快速生长繁殖，我们曾听说过的一天重一斤的肉鸡养殖就是运用了这种方法。动物被强迫喂食开胃药以促进食欲，被喂食抗生素、抗寄生虫药、镇静剂以减少其疾病的发生率，动物的饲料中也被添加了各种防霉防腐

剂、抗氧化剂、着色剂、调味剂、诱食剂、除臭剂等添加剂，而所有的这些成分都会对人体的健康造成影响。性早熟的孩子、长乳房的男性，这些现象的发生都与食用了过多被喂食各种激素及药物的肉类有关。



健康提示

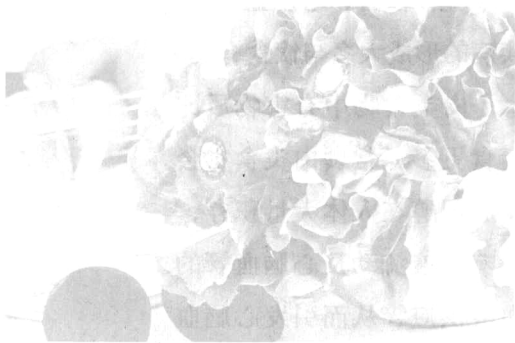
动物在饲养的过程中，患病的几率很大，许多不法商贩为了追求高利润，会收购病、死动物，再经过特殊处理制成各种熟食后出售，而养殖者在动物患病或死亡后，为了不至于造成个人的经济损失，也会主动将病、死动物低价出售给不法商贩，从而推动了不法商贩的黑心销售。如果消费者购买了这种因病而亡的动物制成的食物，将严重影响自己的健康，因此，人们购买动物类肉食最好去大型超市及市场。

为素食说句公道话

很多人认为素食中的营养不全面，远离肉食会让人体弱无力，素食者常会因缺乏营养而导致各种各样的疾病。但事实上，做素食者并非人们想象的这样糟，世界上任何一种食物都各有利弊，相对肉食来说，素食对于人的身体和生活有着不可替代的积极意义。

◆素食使人智商高

大脑所必需的养分有氧气、
麸酸、泛酸和维生素B。素食中的大豆、面粉、麦麸、花生、豌豆等食物含有丰富的麸酸。泛酸在蔬菜和根类中的含量较高，水果、蔬菜、麦麸、胚芽中含有丰富的维生素B。



麸酸和维生素B在肉类食物中的含量极少，主要存于植物类食物中，而作为最重要的健脑营养素，它们的地位不容忽视。

素食者很少有昏昏欲睡、记忆力下降的症状出现，这是因为素食更益于消化吸收，能使大脑中的血液供应稳定，而肉类食物不易消化，常会使血液集中在肠胃，造成大脑的血液不足，从而影响人的精神状态和记忆力。

从体质方面来讲，碱性体质的人较酸性体质的人智力更高。这是由于人的大脑神经活性及脑细胞相互之间的信息交换能力在微碱状态下速度更快，而素食多为碱性食物，能帮助人体保持较好的微碱状态。当植物性蛋白质和不饱和脂肪酸的摄入足够均衡时，人的脑细胞功能便会被最大限度利用。

◆素食使人性格温和

相对而言，以肉类食物为主的人，攻击性更强，性格更暴躁。纵观古今中外喜欢粗暴争斗的民族，无一例外地是以肉类食物为主。而以素食为主的人群，其性格更为温和，处世方法也更为理智友善。造成这种差异的根本原因就在于人们选择主体食物的含钙量高低。含钙丰富的食物能使人的性格中缺少冲动因子，缓和神经过敏症状，而素食中的钙含量明显高于肉食。女性更年期时常常易怒、脾气暴躁，多吃含钙量较高的素食，能使这一症状得到明显的缓解，也证明了钙能缓解神经紧张这一作用。

◆素食使人拥有健康的体魄

现代社会，心脑血管疾病成为中老年人死亡的主要原因，而导致心脑血管疾病的形成大多与饮食有关。

肉类食物中有害物质比素食更多，常食肉类食物会使胆固醇在人体大量积存，影响血液流动及心脑血管的血液供应，从而引发心脑血管疾病。



素食的消化效果好，且多含降血脂成分，能清洁血管、改善血管的凝固状态，可以有效预防高脂血症、冠心病、脑卒中等多种心脑血管疾病的发生。对于已经发生心脑血管疾病的人来说，增加食物中的素食比例，也能有效减少发作机会。

有专家指出，现代癌症患者的日益增加也与食肉过多有关。肉类在进行复杂烹制时会产生化学物质，这些化学物质有致癌性。另外，嗜肉者偏酸的体质也更适宜癌细胞的繁殖。而素食中的碱性能够明显中和酸性体质，使癌细胞的繁殖遭到阻碍，从而达到防癌抗癌的目的。

从消化方面来讲，素食较肉食更易消化吸收，它能减少胃肠的负担，维

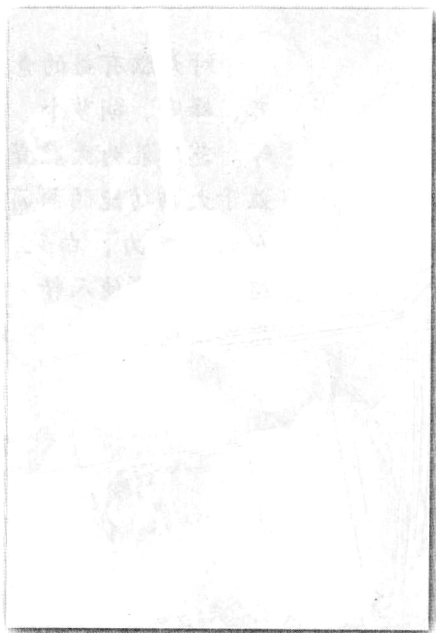
持胃肠的正常功能，并有效预防便秘。而肉食的消化时间为素食的两倍甚至更多，在消化的过程中耗费了更多的消化液和血液，会加重消化器官负担，诱发消化系统病变。

此外，素食者患骨质疏松症的患者较少。这是由于素食中的钙含量较高，常吃素食能为身体提供足够钙质的缘故。虽然素食中的维生素D含量并不乐观，但通过合理食用植物油，并配合多晒太阳的方法，可使这个问题得到解决。

素食还有保护肾功能的作用。曾有医生实验证明：肉食者的肾功能要比素食者高三倍才能消除肉类食物中的有害物质。人在年轻的时候，肾功能较强，对于这种负担尚且能够应付，但随着时间的推移，肾功能会因为早期的过度劳损而逐渐衰退，还有可能造成肾脏疾病，这也是现代人早衰的原因之一。所以，年轻时多吃素，能够保护肾功能，延缓肾功能衰老期。

◆素食与美丽

皮肤的变化能反映出人体的健康状况。皮肤粗糙多为受到体内毒素的侵蚀所致，而惯于食肉的人体内的酸性物质积存较多，这些酸性物质随汗液排出体外后，停留在皮肤表面，会使皮肤失去弹性与张力，从而发生粗糙、起斑、多皱的问题。常食素食的人，体内的酸性物质会被素食中的碱性矿物质中和，纤维素也能使体内有害物快速随粪便排出体外。经过素食的净化后，人体血液通畅，各器官得到足够的氧气与养分，全身由内而外发散出活力，皮肤也会变得健康、光泽、有弹性。



此外，素食中富含膳食纤维，这些膳食纤维有促进胃肠蠕动、通便排毒的功能，能有效预防体内存积过多的脂肪，帮人达到减肥塑身的效果。