



郭永洁
主编

郭永洁 主编

上海科学技术出版社

郭永浩 主编

10

日

五



中医食养与食疗



主编 郭永洁



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中医食养与食疗 / 郭永洁主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5478 - 0470 - 4

I. ①中… II. ①郭… III. ①食物养生②食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010) 第 165204 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张: 14. 875

字数 340 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 0470 - 4/R · 167

定价: 35.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内 容 提 要

全书共分概论、食养食疗理论的形成和发展、食养食疗理论的特点、食物的成分、食物的性味功效与营养、各类人群的食养食疗、各种疾病的食养食疗七部分。

全书编写宗旨:将传统的中医理论与现代营养学结合起来阐述食物养生内容。努力将现代营养学中的营养学用中医理论来加以说明,而中医传统食物性味功效又用现代营养学、现代植物化学等理论来揭示其本质,使传统的中医食养食疗理论更具时代的特征。本书对中医食养食疗理论的形成和发展作了文献上的梳理和提炼,通过本书可了解其理论的发展脉络;书中对中医食养食疗理论特点进行了重点论述,这是中医食养食疗养生的特点,也是本书与现代营养性书籍的不同点。

希望通过本书的学习,让学习者了解中医食养食疗理论的内容,以便更好地指导合理饮食,预防和配合治疗疾病。为提高民众健康水平以及深化中医食养食疗理论尽一份绵薄之力。

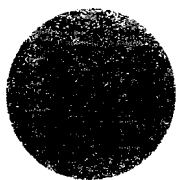


主 编 郭永洁 (上海中医药大学)
副主编 周 俭 (北京中医药大学)
陈锦芳 (福建中医药大学)
杨爱东 (上海中医药大学)
编 委 胡 静 屠燕捷 苏中昊

编写人员(按姓氏笔画顺序)

王利霞 王艳莉 王 攀 刘 霞
杨爱东 苏中昊 陈锦芳 周 俭
胡 静 郭永洁 屠燕捷





再 版 前 言

饮食是生命之根,健康之本,在漫长的中国历史中,中华民族创造了独特的饮食理论——中医食养食疗理论。它是中华医学的积累,中国饮食文化的沉淀。长期以来指导中华民族的正确饮食,为中国乃至亚洲人的健康作出了重要贡献!

一直以来,中医食养食疗理论如深藏的瑰宝,缺乏理论上的系统整理和提炼,缺乏现代科学手段对其科学性的证明。本研究室长期兼任中医食养食疗研究工作,我们认为中华民族的繁荣昌盛,中国人的健康,与长期以来人们在中医理论的指导下,实践了其独特的饮食理论,形成了中华民族自己的膳食结构和饮食治疗方法是密切相关的。对中医食养食疗内容,结合现代营养学、植物化学理论进行分析,是我们研究的方向,也是对中医食养食疗理论的研究发展必经之路。

本书在 2001 版《中医食养食疗学》的基础上,对部分食养食疗理论及内容作了进一步修正。首先,对中医食养与现代营养概念进行了界定,认为就饮食养生的内涵而言,两者具有一致性;其次对历代有关饮食养生的成就及理论发展作了系统性的梳理。在梳理文献的过程中,突出其理论发展轨迹以及对健康的指导性,并提炼出中医食养食疗理论的特点。为了使古老的食养食疗理论具有时代特征,在食物营养学这一节中,进行了其



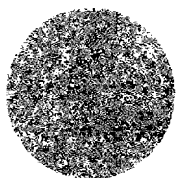


与中医理论相结合的探索性结合,意在说明中医食养理论与现代营养理论具有一致性,只是理论阐述方法的不同。再版中,我们增加了各类疾病的食疗内容,以体现其适用性。

全书在编写过程中得到我校教务部门、北京中医药大学、福建中医药大学教授的大力支持,是在我校专家教授的直接指导下顺利完成,在此深表谢意。希望通过本次的再版编写,为中医理论的完善,中医食养食疗理论的深化,为饮食健康事业尽力。

郭永洁





目 录

第一章 概论	1
第一节 营养与中医食养.....	1
第二节 中医食养、中医食疗与中医药膳	3
第三节 均衡饮食与膳食指南.....	4
第二章 中医食养食疗理论的形成与发展	15
第一节 远古——商周时期	15
第二节 春秋战国——汉时期	18
第三节 晋唐时期	23
第四节 宋元明清时期	27
第三章 中医食养食疗理论的特点	36
第一节 体现“治未病”思想	36
第二节 食物基础是精气	38
第三节 食物具有四性五味	40
第四节 饮食应辨体质	42
第五节 食勿伤胃,食需淡薄.....	45
第六节 饮食宜因人因时因地	49
第七节 食物有相宜相忌	52



第四章 食物的成分	60
第一节 食物的营养素	60
第二节 食物的非营养成分	149
第五章 食物的性味功效与营养	155
第一节 谷豆类食物	155
第二节 蔬菜类食物	175
第三节 果品类食物	221
第四节 水产类食物	255
第五节 肉禽蛋奶类食物	288
第六节 调味品类及其他食品	319
第六章 各类人群的食养食疗	333
第一节 孕妇及乳母	333
第二节 婴幼儿	345
第三节 儿童青少年	356
第四节 中老年	364
第七章 各种疾病的食养食疗	372
第一节 心血管疾病	372
第二节 消化道疾病	379
第三节 泌尿系统疾病	407
第四节 内分泌系统和代谢性疾病	422
第五节 传染性疾病	443
第六节 其他疾病	455





第 一 章

概 论

第一节 营养与中医食养

“营养”一词较完整的定义应当是：机体通过摄取食物，经过体内消化、吸收和代谢，利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官，满足生理功能和体内活动需要的过程。

“营”在汉字是“谋求”的意思，“养”是养身或养生。从字面理解，营养应理解为“谋求养生”。从确切定义来说，营养应当是“用食物或食物中的有益成分谋求养生”。就用食物中有益成分谋求养生这一定义而言“营养”与“食养”具同样含义，中国人在繁衍生息过程中，不断地利用食物和食物的有益成分来谋求养生，为中华民族的繁荣昌盛积累了宝贵的经验，整理出了一套独特的理论。但现代营养学与中医食养理论对食物的研究方法是有差异的，现代营养学从研究食物含有成分与人体需要成分来了解食物对人体的养生作用。而中医食养理论是在中医理论指导下研究食物对养生和治疗的应用，其中医理论中的阴阳五行学说、藏象学说和中药中的四性五味、升降沉浮以及病邪学说对中医食养均有指导意义。





中医食养理论是在中医理论指导下对食物进行研究,其内容包括食物的性味、功效和食物的配方,并用性味、功效来概括食物的主要成分以及对人体的反应。这些食物的性味与功效,从现代科学分析是对食物总成分倾向性的一个概括。随着现代营养学和现代药理学研究的深入,以及现代分析化学技术在食物学的运用,中医食养理论中高度归纳性的四性五味已很难揭示各类食物含有的成分以及对人体的作用。因此中医食养食疗研究方法不排除对食物成分的深入研究,这就意味着中医食养食疗理论研究融入现代科学对食物的成分分析方法,使传统中医食养食疗理论具有时代特征,这样的研究方法更有利于揭示中医食养食疗中的理论的实质,推进食物养生治疗领域的新发展。

食物养生和食物治疗的配方,也是中医食养食疗理论中研究的主要内容之一,这是中医食养食疗理论以及中医药伟大宝库中最炫丽的一部分,是几千年来中国饮食文化的深厚沉淀,而不是简单地用现代目前掌握的知识能评价其内容的,它需要长期不断深入地研究,才能获得其真谛。

中医食养食疗理论是研究食物对人体的养生和治疗上的应用。养生在中医学是一很宽泛的概念,它包括了正常人的保健预防作用,也包括亚健康人群机体的适当调整作用。食物配膳不合理可导致营养缺乏和营养过剩,可通过饮食进行适当的调整;不同季节、气候、环境对人体会产生机体的不良影响,也可通过饮食来进行适时调整;情绪变化导致人体功能的亢奋和抑制,除了调摄情志,还需通过饮食调整。这些都是对正常人而言的饮食养生内容。

中医食养食疗理论认为除了饮食具有养生作用外,早在两千年前就认为食物对人体不但是对正常人具有营养和养生作





用,而且对亚健康或疾病状况人群具有治疗或辅助治疗的作用。

第二节 中医食养、中医食疗与中医药膳

中医食养就是指食物对人体的养生作用,是指利用食物中的有益成分谋求养生。中医食养与食疗在中医古籍中是很难区分的,历来有“药食同源”之说,“药”与“食”在历代医书上都是同载,如明代《本草纲目》均为药食同载史册。药食分离是培养现代中医师为治疗疗效的确切而设的,其依据是以临床治疗作用的强弱而定。一般将治疗作用较强的动植物称为“药物”,而治疗作用较弱的动植物称为“食物”。从现代营养学和药理学角度可以区别食养与食疗,凡动植物中以营养素为主导的称为“食物”;凡动植物中以动植物的化学成分为主的称为“药物”。无论“药”与“食”都具有“有益成分”,对正常人体起作用的有益成分以营养素为主,对非正常人体或疾病状况起作用的有益成分以动植物化学成分为主。中医食养是运用了食物的六大营养素为主的有益成分对人体进行营养和养生;中医食疗运用了食物以植物化学成分为主的有益成分对人体偏差进行调节和治疗。食物治疗作用包括了富含某种营养素的食物对营养缺乏性疾病的治疗,也包括了食物的综合营养作用对人体免疫功能应激状况的调整,也不排除食物中的营养素对疾病的直接治疗作用。

中医食疗具有广义和狭义之分。广义食疗是指具有食物参与具有治疗作用,均可称为“食疗”,包括药膳的内容。狭义食疗是指单一食物对某一症状的改善或某一疾病的治疗。为了避免学科间的交叉与重叠,本书中所涉及的食疗以狭义食疗为主。





中医药膳是将食物与药物通过合理组合,经过烹调构成既有养生又有治疗作用的佳肴,起到养生与治疗的双重作用。与狭义食疗相比,药膳的治疗作用更强。与狭义食疗区别,凡是有药物参与的称药膳,单纯食物的治疗作用为狭义食疗,如黄芪炖鸡为药膳,而鸡的健脾益气作用即为食疗。

食养、食疗、药膳与药治各自都有各自的适应人群,唐代著名医家孙思邈在《千金要方》中明确指出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯。以食治之,食疗不愈,然后命药。”明确指出用食物养生、食物治疗是防治疾病的首选,而药膳与药治由于有药物的参与,往往是食之不愈后方可命药。可见食养、食疗、药膳、方药调治适用不同人群或疾病的不同阶段,食养适用于正常人,即用平衡饮食维持人体正常生理需求,或用适量偏性食物纠正体质略偏者;食疗适用于有症状者,其中包括各类营养素缺乏者、各类体质偏差者或各类疾病的早期阶段;药膳适用于疾病症状已出现者,根据辨证论治作适量调整;药治则适用于疾病治疗。如将食养与食疗认作为预防医学的一级预防范畴,药膳则属二级预防范畴,药治则应属治疗医学范畴。

第三节 均衡饮食与膳食指南

(一) 均衡饮食

均衡饮食是人类理想的膳食状态,也是营养饮食科学制定的重要而长远的目标,又是使人类健康和长寿的膳食。但是任何单一食物的摄入,对人体来说都不可能达到均衡,也就是说在自然界目前尚没有任何一种食物能够完全满足人体对所有营养素的需求。只有通过平衡饮食,充分利用自然界的各种食物资



源,加上合理的烹调,尽量减少营养素的损失,才可以达到和满足人体营养的需要和促进健康。能够满足这一需要的饮食就称为“均衡饮食”或“平衡饮食”。为了达到“平衡饮食”,各国各地区根据本国本地区居民的营养学调查情况,了解本国本地区的营养方面的缺陷和不足,制定了相应的膳食结构指南,指导着本国居民在饮食中需要注意的内容,以达到“均衡饮食”的理想状况,为促进人类的健康作出指导性意见。

要达到合理均衡的饮食,主要从三方面作出努力:一是合理的膳食调配,达到平衡膳食,使膳食中所有营养素的种类、数量以各种营养素的比例适宜;二是合理的膳食安排,使人们的饮食行为趋于合理化;三是合理的烹调,在充分考虑个人饮食习惯的同时,尽可能减少烹饪对食物营养素的破坏。其中合理的膳食调配是营养工作者、营养指导人员必须掌握的基础知识和基本技能。中医食养食疗是中医理论与现代营养学相结合的产物,它对均衡饮食的理解,必然注入了中医饮食文化与中医理论的特点,又在中医传统食养笼统的概念基础上有了新的内涵,具体包括如下。

(1) 能量的均衡 不同的性别、年龄、季节、工种,不同的环境条件,人体的能量消耗不同。人体如摄入低于需要的能量则可干扰生理功能和生命活动力,如摄入高于需要的能量则可引起肥胖及继发疾病。

(2) 各类营养素量的均衡 机体所需要的6大类40多种营养素在一个动态过程中被机体吸收、利用。机体对不同的营养物质的需求量是不同的,如有的微量元素几个微克就达到生理要求,有的需要几百克。各类营养素之间存在着一定范围的配比关系,超出这些配比范围就会发生互相干扰,造成不必要的分解和合成代谢。如碳水化合物、脂肪、蛋白质之间各有一定的





配比关系,任何一种比例过高都不够经济的甚至是无益的;钙、铁、镁等二价阳离子之间的比例不相匹配,就会发生干扰。

(3) 各类营养素结构部分的均衡 现代营养学家认为同一类营养素各有不同的构成部分,如不同的碳水化合物由不同的多糖、双糖、单糖构成,不同蛋白质有不同的氨基酸构成,不同的脂类也由不同的脂肪酸构成。对人体摄入的饮食来说最好是其构成与人体所需要的相一致。膳食中的蛋白质的互补作用实质上就是达到构成部分的均衡。

(4) 水代谢的均衡 水是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质之外的另一类营养素,是其他5类营养素在体内代谢不可少的。水的需要量随环境条件、膳食及活动条件的不同而异,成人每日需要水2 000ml,其中包括了食物中、代谢中产生的水。水的均衡与电解质的均衡是并行的,如这一均衡失调可影响电解质之间的均衡,从而影响人体酸碱失衡而危及生命。

(5) 电解质酸碱度的均衡 与体内电解质平衡相关的是膳食构成不同所引起的代谢终产物的酸碱度。食物可分为两大类,即酸性食物和碱性食物,动物类食物偏酸性较多,植物类食物偏碱性较多。膳食结构的终产物除影响酸碱度,也影响电解质的代谢,因此合理的均衡饮食应注意酸碱度的均衡。

(6) 寒热性味的均衡 寒热性味实际上是中医食疗学中对食物在机体反应的总概括。能引起寒性或热性反应,除了各类营养素的作用外,如产热高的食物属热性,产热低的食物属寒凉或平性。现代营养学认为与食物的非营养素作用有关,如果胶是食物中的膳食纤维,过多的食用含果胶的食物可引起腹泻。中医将可致腹泻的食物性质归为寒性;相反,单宁酸过多的摄入可引起便秘,中医把可致便秘的食物性质归为热性,因此膳食均衡还应考虑这些因素。





(7) 特殊年龄阶段的生理代谢的正均衡 生长发育的儿童、青春期少年、怀孕妇女、哺乳期乳母、病愈康复期者,这些年龄段以及特殊生理需要阶段,体内需要合成新的组织,修复损伤组织。相对条件下,一些营养素的摄入要大于排出,使体内各营养素供给处于正平衡状态,这样的均衡不是一般情况下的均衡,是符合体内需要的正均衡。

(8) 人对食物的心理均衡 食物对人体不仅仅是为饱食和活命,同时还存在欣赏、享受的含义。如有人崇尚天然食物的味感,有人欣赏清淡合理的膳食,有人要食山珍海味才能达到心理平衡。同时,食物在烹饪中的色、香、味也是饮食心理学的内容,因此均衡饮食在考虑上述各方面营养素和非营养素的均衡时,还应考虑人对食物心理上的均衡。这也是营养学上的重要课题。

(二) 膳食指南

膳食指南又称膳食指导方针或膳食目标,是针对各国各地区存在的膳食问题而提出合理膳食的基本要求。

早在《素问》中就提出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,被认为是我国乃至人类最早最重要的膳食指南。不但提出了饮食养生的基本原则,而且遵循了平衡饮食的观点,长期指导着我国居民的饮食生活,为中国人的繁衍生息中华民族的繁荣昌盛作出了不可磨灭的贡献。

“五谷为养”,五谷是指米面杂粮,提出了以谷类食物为营养养生的膳食主体,现代营养学认为 55% ~ 65% 能量的摄入,应以谷类食物为主。谷麦食物主要含淀粉,占全谷的 85%,其中以支链淀粉为主,其提供的能量可通过血脑屏障而供能于脑细胞。特别是豆类,含蛋白质高达 40%,必需氨基酸的组合也好,谷豆混食可以导致蛋白质的互补,提高膳食蛋白的营养价





值。大豆的脂肪含量高,且多为不饱和脂肪酸,不含胆固醇,对预防高脂血症、冠心病有益。长期以来,中国人的膳食一直强调以谷类食物为主的膳食结构,提倡谷豆类混食,为我国居民膳食结构的倡导打下良好基础。

“五畜为益”,五畜是指肉、禽、鱼、奶、蛋等动物性食物。动物性食物是人体蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素的重要来源。其中优质蛋白质含量高,除了营养素,动物性食物对提高抗能力、组织合成等都有重要作用。中医营养学认为动物性食物的五畜具有补益、增进健康的作用。现代营养学也认为需适量摄入肉、禽、鱼、奶、蛋制品,对人体的生长发育具有促进滋长作用,尤其是对婴幼儿、孕、产后等不同阶段,有促进生长发育尤其是需要这类食物的“补益”增进作用。

“五菜为充”,五菜是指各类蔬菜,包括植物的叶类、根茎类、鲜豆类、菌类食物,其“充”的含义,从现代营养学来解释包括了“充饥”和“补充”的含义,蔬菜类食物含有大量的膳食纤维,膳食纤维的作用具有持水性,可增加胃中的饱腹感,预防饥饿,防止食物摄入过多,这对糖尿病病人的“消谷善饥”症状可改善而不至于摄入糖分过多,对肥胖病人可防止能量摄入过量,以膳食纤维充饥;其次,蔬菜可补充谷类、畜类食物中的维生素,特别是维生素 C 的不足、纤维素的不足,故曰“五菜为充”。

“五果为助”,五果是指各类的新鲜水果与干果,从新鲜水果中主要摄取的是维生素、果酸以及一些非营养成分,而从干果中主要摄取的是不饱和脂肪酸、维生素 E 和微量元素。从五果中摄取的营养物质虽较少,但在膳食中起到作用却很大。因此中医食疗理论将鲜、干果品仅作饮食的辅助,助其合理、全面、均衡的饮食。

近年来,根据两次全国营养调查结果以及卫生部有关疾病

