

养生保健 食疗 100问



山 西 教 育 出 版 社

健康教育百问百答丛书

7.1

社 长 任兆文
总 编 辑 左执中
责任编辑 梁 平
装帧设计 王亚中

健康教育百问百答丛书

养生保健食疗 100 问

赵尚华 贺学梅 主编

*

山西教育出版社出版（太原并州北路 69 号）

新华书店经销 晋源印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：7.375 字数：154 千字

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月山西第 1 次印刷

印数：1—5000 册

*

ISBN 7-5440-1018-X
G·1019 定价：7.30 元

目 录

1. 什么叫食疗?	(1)
2. 食疗是现在才出现的吗?	(2)
3. 为什么说“食药一体”?	(4)
4. 食物为什么能治病?	(5)
5. 饮食有哪些治疗作用?	(7)
6. 饮食有哪些滋养作用?	(10)
7. 运用食疗时应遵循哪些原则?	(12)
8. 食物配伍时应注意什么?	(14)
9. 常用的食补方法有哪些?	(16)
10. 保健食疗中应注意哪些饮食禁忌?	(18)
11. 为什么说食疗优于药疗?	(20)
12. 一定是美味佳肴才能防病健身吗?	(22)
13. 食物疗法一定是滋补吗?	(24)
14. 吃饭为什么不宜吃得过饱?	(25)
15. 一日三餐应如何合理安排?	(27)
16. 正常人每日对蛋白质、脂肪、碳水化合物的需要量 如何?	(30)
17. 食物中的维生素对人体有何益处?	(32)
18. 食物中的无机盐和微量元素对人体有什么作用?	(35)
19. 多吃水果对人体有何益处?	(38)

20.多吃蔬菜对人体有何益处?	(41)
21.食用罐头食品对人体健康有哪些影响?	(44)
22.鸡蛋有什么营养及药用价值?	(46)
23.牛奶有什么营养及药用价值?	(48)
24.经常喝咖啡好吗?	(50)
25.药粥对人体健康有何益处?	(51)
26.为什么喝茶能使人长寿?	(54)
27.饮酒对人体健康有何影响?	(57)
28.多吃食盐好吗?	(59)
29.多吃糖对人体健康有益吗?	(61)
30.四季饮食应如何安排?	(63)
31.婴幼儿饮食应如何安排?	(66)
32.学龄儿童饮食应如何安排?	(68)
33.青少年的饮食应如何安排?	(70)
34.中年人的饮食应如何安排?	(72)
35.老年人的饮食应如何安排?	(74)
36.如何合理安排孕妇的饮食?	(76)
37.产妇的饮食应如何安排?	(79)
38.如何安排哺乳期妇女的饮食?	(81)
39.如何合理调整饮食,帮助妇女度过更年期?	(83)
40.如何合理安排脑力劳动者的饮食?	(85)
41.如何合理调配体力劳动者的饮食?	(87)
42.运动员的饮食应如何安排?	(88)
43.高考期间考生饮食应如何安排?	(91)
44.经常接触放射线的人应该选择哪些食物?	(93)
45.井下工人的饮食应如何调配?	(95)

46. 高温作业者应如何调配饮食?	(96)
47. 经常接触有毒物质的人应如何安排饮食?	(95)
48. 经常上夜班的人应如何安排饮食?	(100)
49. 手术病人的饮食应如何安排?	(101)
50. 如何利用食疗来延缓衰老?	(103)
51. 如何利用食疗美容?	(105)
52. 如何利用食疗来保护皮肤?	(107)
53. 如何利用食疗乌发美发?	(109)
54. 如何利用食疗来健脑增智?	(112)
55. 如何利用食疗来明目?	(114)
56. 如何利用食疗来聪耳?	(116)
57. 如何利用食疗来调治单纯性肥胖?	(118)
58. 如何利用食疗来预防癌症?	(120)
59. 癌症病人的饮食应如何安排?	(122)
60. 放疗、化疗病人的饮食应如何调配?	(126)
61. 感冒后应如何进行饮食调养?	(128)
62. 如何利用食疗止咳?	(130)
63. 如何利用食疗治疗便秘?	(133)
64. 如何利用食疗治疗呕吐?	(135)
65. 痢疾病人在饮食方面应注意什么?	(138)
66. 如何利用食疗治疗各种出血病证?	(140)
67. 如何利用食疗来消退黄疸?	(144)
68. 如何利用食疗治疗水肿?	(146)
69. 如何利用食疗治疗头痛?	(148)
70. 如何利用食疗治疗眩晕?	(150)
71. 贫血病人的饮食应如何安排?	(152)

72. 神经衰弱病人的饮食应如何调理?	(155)
73. 甲状腺功能亢进的病人应如何安排饮食?	(157)
74. 高脂血症病人的饮食应注意什么?	(159)
75. 高血压病人的饮食应如何安排?	(162)
76. 冠心病患者的饮食应如何安排?	(165)
77. 心肌梗塞患者应如何进行饮食调护?	(168)
78. 慢性支气管炎病人的饮食应如何安排?	(171)
79. 支气管哮喘病人的饮食应如何安排?	(173)
80. 肺结核病人的饮食应如何调理?	(175)
81. 急慢性胃炎病人的饮食应注意什么?	(178)
82. 溃疡病人应如何进行饮食调养?	(180)
83. 病毒性肝炎患者应该如何合理安排饮食?	(183)
84. 脂肪肝患者饮食应如何安排?	(185)
85. 肝硬化病人应如何进行饮食调养?	(187)
86. 胆囊炎及胆石症病人应如何合理安排饮食?	(190)
87. 急性肾小球肾炎患者的饮食应如何安排?	(193)
88. 慢性肾小球肾炎病人应如何进行饮食调养?	(196)
89. 肾功能衰竭的病人应如何进行饮食调养?	(198)
90. 肾病综合征患者的饮食应如何调理?	(200)
91. 肾结石病人应如何调节饮食?	(203)
92. 痛风病人的饮食应如何安排?	(205)
93. 糖尿病患者应如何进行饮食调养?	(208)
94. 糖尿病患者应如何进行饮食计算及如何制定饮食 处方?	(211)
95. 糖尿病并发症及糖尿病特殊情况下,应如何进行 饮食调养?	(214)

96. 如何在中医理论的指导下,运用饮食疗法对糖尿病
(消渴)进行防治? (217)
97. 如何应用饮食疗法治疗妇女痛经? (220)
98. 如何利用饮食疗法治疗功能性子宫出血? (222)
99. 小儿发疹期间应如何进行饮食调治? (224)
100. 我国对于食物交换单位是如何规定的? (226)

1. 什么叫食疗?

食疗即食物疗法,是利用食物来调节机体各方面的功能,达到营养机体、增进健康和防治疾病的一种方法,是自然疗法的一种。一般认为,食物主要是为人体的生长发育和功能活动提供各种所需的营养物质,也就是说食物主要具有营养作用。其实,这种观点是相当片面的,食物不仅能够提供营养,而且还能防病治病。近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中明确指出:食物“病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口。用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他虑。”可见,食物兼有“养”和“疗”两方面的作用。中医对食疗的作用,历来评价很高。早在战国时期,名医扁鹊就说过“……君子有疾,期先命食以疗之,食疗不愈,然后命药。”食物疗法要求人们合理地调配食物,以达到营养、健身、防病的目的,同时利用不同食物来培补虚损,祛除邪气,成为治愈疾病的一种手段。正如孙思邈在《千金要方·食治篇》中所说“食能祛邪而安脏腑,悦神,爽志,以资气血”。

食疗具有简学易行,取材方便的特点,而且味美可口,易为群众接受,真可谓“不但可口,且可疗疾”。近年来,随着社会的进步,人们生活水平的提高,大家对于预防疾病,保持健康有了更高的要求,越来越多的人希望能获得一种既安全又有效的保健防病的方法,并且要求尽可能地避免药物的毒害作用。因此食疗这种安全可靠的自然疗法逐渐受到大家的青睐,在人们的生活起居中逐渐占有了重要的一席。它同针灸、气功、按摩、导引并称为中国古代五大“天然疗法”而风靡全球。

2. 食疗是现在才出现的吗？

或许有人认为,食疗是 90 年代的今天,随着人们物质生活水平的提高才应运而生的。其实不然,食疗早在夏朝就已经出现,距今约有 3000 多年的历史。到了周代,当时的统治阶级为了保护他们的健康和调制适宜的饮食,开始设置食医和食官,并且把食治提到很高的地位,且逐渐成为专业。湖南马王堆出土的《五十二病方》,据考证成书于东汉,是现存最古老的一部方书,书中所载的 50 余种疾病,有半数左右可以食治之或以食养之。医圣张仲景在《伤寒杂病论》中采用了不少食物治病,如“猪肤汤”和“当归生姜羊肉汤”都是典型的食疗处方。三国时期著名神医华佗,用蒜泥加醋治疗严重蛔虫呕吐病例获愈,开创了食疗治疗急症的先例。西晋时期,对于甲状腺肿、脚气病、夜盲症等营养素缺乏所致的疾病有了一定的认识,并且提出用有关的食物来治疗。晋葛洪在《肘后方》中首载用海藻酒治瘰病(甲状腺肿)。东晋医家支法对脚气病(维生素 B₁ 缺乏症)有一定的研究,其处方中有大量含维生素 B₁ 丰富的药物,后唐代医家孙思邈又提出用食用谷皮和米熬粥来预防该病。孙思邈在《千金方》中有食治专篇,是现存最早的营养疗法专篇,并且首用猪肝治疗夜盲症。孟诜所著的《食疗本草》集食物、药物于一书,成为我国第一本“食物疗法”专著。到了宋代,饮食治病防病已经很普遍,《太平圣惠方》中记载的 28 种疾病都有食治方法。《圣济总录》专设食治一门,详述各种疾病的食治方法。金元四大家之一的李杲以脾胃立论,注重补养脾胃,培补元气,极力提倡营养疗法,非常重视利

用食物补益脾胃。元代饮膳太医忽思慧著的《饮膳正要》一书,融食、养、医于一体,书中记载的基本上都是保健食品,是我国第一部营养学专著。明代药物学家李时珍的巨著《本草纲目》中,载药 1892 种,其中不少可以食用,大大丰富了食治的食品。清代时,食疗受到医家的普遍重视。王孟英的《随息居饮食谱》强调了食养的重要性。叶天士在《温热论》中用食疗方“五汁饮”即甘蔗、鸭梨、鲜芦根、生荸荠、生藕汁治疗阴虚津涸。

食疗作为中华民族宝贵的文化遗产,同中医中药一起,为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。今天,食疗门诊、药膳餐厅的开设,将把食疗推向一个更高的水平。食疗以其安全、有效、简便、可口等特点,再次受到了大家的青睐。

3. 为什么说“食药一体”？

食物和药物一样，同属于天然产品。植物的果实、叶、茎、根等都有可能成为食物或药物。例如姜科多年生草本植物姜的根茎，即我们日常使用的生姜，作为食物，是人们生活中必不可少的调味佳品；若为药用，则具有发汗解表、温中止呕、化痰止咳的功效，常用于治疗风寒感冒、胃寒呕吐等。可见，“药食同源”是有根据的。

其次，食物和药物应用时，都受同一理论指导，此即“药食同理”。食物和药物的“四气、五味、升降浮沉、归经”等属性是一致的。中医学理论，不仅可以指导用药，亦可指导用食。

再次，食物和药物还可以同用。许多疗效显著的名方，都是药食同用的。例如《伤寒杂病论》中治疗产后虚寒腹痛的当归生姜羊肉汤，就是药物当归和食物羊肉同用的代表方。

药物和食物同属天然产品，且功能相通，尤其适用于补益或调整人体的阴阳气血。众多的本草、方剂典籍中，都记载有药食同源、同理、同用的例子。“食药一体”也就是指食药同源、同理、同用。今天，食疗药膳不断发展更新，在海内外颇受欢迎。应该说“食药一体”这种观点已经广为人知。

4. 食物为什么能治病？

食物之所以能够治疗疾病，主要是因为它具有药物的功能，并且具有和药物一样的性能，也包括“性”、“味”、“归经”等内容。在中医理论的指导下，根据阴阳、五行、脏腑、病因、病机等来辨证施食，以达到保健身体、防治疾病的目的。

食性，即食气，是指食物所具有的寒热温凉四种性质。寒性或凉性的食物同具有寒、凉特性的药物一样，食后具有清热、泻火、解毒、滋阴等作用。例如，寒凉性质的西瓜、梨、绿豆、赤小豆等用之可以清热解毒。同理热性和温性的食物，则具有温中、补虚、除寒等作用，例如温热性质的狗肉、羊肉常常是冬令御寒的佳品，又是阳虚体质人应该经常食用的保健品。此外，还有一类性质比较平和、寒凉温热不甚明显的食物，另列为平性食物，日常用的牛乳、粳米、大豆、冬瓜等即属此列，具有健脾、开胃、补益身体的作用。

食味即辛、甘、酸、苦、咸五味（习惯上把淡附于甘，把涩附于酸），其作用与药物五味的作用相同。辛味能宣散润燥、行气活血，用于治疗表证及气滞血瘀等病症，如葱、姜等辛味食品配制的姜糖苏叶饮，可以治疗风寒感冒；花椒、生姜、大枣水煎服，可以治疗寒凝气滞的痛经；酒味辛辣，各种酒剂能辛散行气、活血通络。其中虎骨酒是疗筋骨寒痛的名方。甘味能补益、和中、缓急，可以滋补五脏、气血阴阳等任何一方的虚损，也可以缓解拘挛疼痛。如糯米红枣粥能治疗脾胃气虚或胃阳不足等症；饴糖、蜂蜜等可以缓急止痛；羊肝、牛肝等甘温之品，能够补血养肝，可以治疗目涩眼花、夜盲、腰膝酸软等虚

损病症。酸味及涩味,能收敛固涩,对于气虚阳虚所致的自汗不止,遗精尿频等有辅助治疗作用,常用乌梅来涩肠止泻。酸味和甘味相配,即“酸甘化阴”,可以滋阴润燥,肺虚久咳可用五味子炖蜂蜜来治疗。苦味能清泄、燥湿,治疗各种热证和湿证。如苦瓜炒菜食用,可以治疗疮疡肿毒、目赤肿痛。茶叶性苦而凉,饮后可清利头目、除烦止渴、利尿解毒,是我国传统的保健饮品。咸味能软坚、散结、润下,多用于治疗痰核瘰癧,小便不利。海带、紫菜咸寒,可以治疗瘰癧(甲状腺肿);猪肾味咸,可治腰酸遗精,小便不利。另外,淡味渗湿利水,可治湿满之病。白菜、鲫鱼、冬瓜是利尿消肿的药用之品。

归经,是药食对于机体某部分的选择性作用。主要对某经、某脏腑有明显作用,对其他脏腑作用较少。例如同属清热泻火的食物,梨偏于泻肺热、香蕉偏于泻大肠热。

由此可见,食物治疗疾病是有科学根据的,食物的四气五味归经等理论是中医食疗的重要依据。食疗是根据病症、病位、病的性质,以及病人的年龄、天时地理等诸多因素,结合食物性味、归经,辨证施食,治疗疾病。

5. 饮食有哪些治疗作用？

食物和药物一样，都有治疗疾病的作用，但是，食物人人每天都要吃，而且味美可口，所以历代医家都认为“药疗”不如“食疗”。

从现代医学的角度来看，饮食营养在临床中的治疗作用可以归纳如下：

①增强机体的抗病能力。所有的疾病都会增加人体组织的消耗，尤其是一些慢性病，如结核、肿瘤等消耗性疾病更是这样。结核所致的长期低烧，肿瘤后期的癌性发热，均可增加机体消耗，平均体温每升高一度（摄氏），基础代谢率即增高13%。众所共知营养缺乏可导致人体的免疫机能下降，容易感染疾病；而疾病使机体的免疫机能进一步遭受损失；如此恶性循环，导致机体的抗病能力下降，不利于疾病的治疗。因此，患者必须及时补充能量，以及必须的营养素，以增强抗病能力，促进早日康复。

②调节营养素的不足，以治疗疾病。一些疾病的发生、并发症的发生，与营养有着直接而明显的关系。通过调整饮食，采用增加或减少热能及某些营养素的供给，达到治疗目的。如临床上因缺乏蛋白质引起的水肿病，即可通过调节饮食，进食蛋白质含量丰富的食物，而达到预防和治疗目的。又如维生素D缺乏引起的婴儿佝偻病，成年人的骨质软化症，都可以通过进食含维生素D丰富的食物，蛋黄、奶油、鲑鱼、鲱鱼等食品来预防和治疗。

③促进组织代谢的修复。营养物质的新陈代谢是生命活

动的基础。一种或几种营养物质长期代谢异常,必将导致全身代谢的紊乱。因此,必须通过饮食合理摄入一定的营养素,以保证机体代谢的平衡。糖尿病是糖代谢异常而导致的一种疾病。因此,必须控制饮食,尤其控制饮食中碳水化合物的摄入。目前对于糖尿病人的治疗,控制饮食列入首位。

从传统医学角度来讲,饮食的治疗作用有补、泻、调三方面。

①补:即指补养脏腑。中医把人体组织器官和整体机能低下导致的疾病状态称之为“正气虚”。属于虚证。五脏均可亏损,可有心虚、肺虚、脾虚、肾虚、肝虚。中医提倡用血肉之有情之品来补养身体,扶正以补虚。如产后体虚、血亏,可多食鸡汤,当归生姜羊肉汤,胎盘粉……;猪骨髓还可以补脑益智,米面果菜也具有补益脏腑全血的作用。如久病脾虚用陈仓米熬粥食用;银耳益气生津,可以治疗脾肺两虚;黑芝麻可以补血乌发……

②泻:即泻实祛邪。中医把外邪侵袭人体,或内脏功能紊乱和亢进所导致的疾病称为“实”,即“邪气实”。治疗此类疾病应该“祛邪安脏”。如山楂消食积,多用于肉积;藕汁清热凉血,治疗热病之吐血、衄血;赤小豆解毒消肿,用于疮痈、肿毒、炸腮等,前者可用赤小豆以蛋清和蜂蜜调外敷;后者用赤小豆捣烂外敷。

③调:即调整阴阳。“阴平阳秘”是人体正常状态,即阴阳协调。饮食具有维持阴阳调和的作用,并且可以利用食物的性味来调节阴阳失调所致之疾病。调整阴阳,可以有扶阳抑阴、育阴潜阳、阴阳双补等多种方法。如羊肉、狗肉、羊乳、雀肉、鳝鱼多属温性,可以补益阳气,阳虚之人应多食之。而牛

奶、甲鱼、银耳、蛋黄、葡萄等多属凉性或平性，具有滋阴生津作用，阴虚之人适宜；山药莲子等甘淡之品，阴阳双调，更利于调理阴阳。

食物通过调整全身机能，增强人体的抗病能力和适应能力，调整阴阳，纠正机体之盛衰，恢复脏腑功能的协调，从而预防和治疗疾病。

6. 饮食有哪些滋养作用？

饮食的滋养是人体赖以生存的基础,这些营养素几乎全部转化成人体的组织和能量,以满足生命运动的需要。《难经》中载:“人赖饮食以生,五谷之味、熏肤,充身,泽毛。”可见早在我国古代就已十分重视饮食的营养作用。

从现代医学角度来看,饮食物中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及各种维生素和无机盐、微量元素,这些都是构成人体和人体完成各种生理活动必不可少的营养素。食物中的蛋白质,参与组成人体的一切细胞和组织,提供人体需要的能量。通过食物蛋白合成的酶、激素,对人体的新陈代谢具有调节作用。食物中的脂肪,经过消化吸收,成为组成细胞的基本成份,提供机体热能,支持和保护体内各种脏器和关节,提供维持正常生理所不可缺少的必需脂肪。食物中的碳水化合物,通过分解消化,被人体吸收的那一部分是人体最主要的供能物质。同时也参与细胞组织的构成,及细胞的多种活动;不被吸收的那一部分碳水化合物,称为膳食纤维,膳食纤维可以吸收和保留水分,防止大便秘结,还可以降低血清胆固醇,预防动脉粥样硬化。另外,食物中还含有丰富的无机盐和微量元素,如钙、磷、铁、碘、锌,这些元素对人体都有非常重要的作用。钙参与构成骨、钙离子维持人体重要的生命过程,心脏的跳动,神经传导和感应的维持,都依赖一定的钙离子浓度。铁合成血红蛋白,参加体内氧的运输、组织的生物氧化过程,饮食中铁的供应不足,可导致缺铁性、营养不良性贫血。碘盐与甲状腺素的合成作用表现在食物中缺碘,可导致甲状