

Happiness & Health



快乐健康
HAPPY HEALTH

◎ 健康生活完全手册系列



生食养生

完全手册



童仁棠 / 编著

吉林科学技术出版社



华北水利水电学院图书馆



208614276

R247.1

T855

■ 健康生活完全手册系列

生食养生



完全手册

童仁棠 / 编著
吉林科学技术出版社



861427

2001.10

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1171 号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

健康生活完全手册系列

生食养生完全手册

童仁棠 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

金城印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 107 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2801-1/R·597

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com



第一章 生食蔬果对人体的养生功效

第二章 生食蔬果对人体的防病保健作用

第三章 生菜与蔬果汁的制作技巧

1. 生食蔬果汁的卫生及应注意事项 / 12
2. 生菜、蔬果汁的制作技巧 / 21

第四章 生食养生民间偏方

- 头痛 / 28
- 咳嗽 / 30
- 呃逆 / 31
- 感冒 / 33
- 支气管炎 / 34
- 哮喘 / 37
- 百日咳 / 39
- 咽喉炎 / 41
- 急性扁桃体炎 / 42

- 声音嘶哑 / 44
- 异物鲠喉 / 45
- 牙痛 / 47
- 针眼 / 48
- 老年性白内障 / 49
- 夜盲症 / 50
- 鼻炎 / 51
- 鼻出血 / 52
- 小儿鹅口疮 / 53
- 小儿遗尿 / 54
- 小儿疳子 / 55
- 胃气胀痛 / 56
- 急性肠胃炎 / 56
- 痢疾 / 58
- 病毒性肝炎 / 59
- 肝硬化 / 60
- 便秘 / 62
- 贫血 / 64
- 高脂血症 / 66
- 心脏病 / 67
- 高血压 / 69
- 中风 / 70
- 失眠 / 72
- 神经衰弱 / 73

- 中暑 / 74
- 水肿 / 75
- 肾炎 / 77
- 糖尿病 / 78
- 风湿性关节炎 / 80
- 跌打损伤 / 80
- 酒糟鼻 / 81
- 白癜风 (白斑) / 82
- 青春痘 / 84
- 疣 / 85
- 冻疮 / 86
- 昆虫蜇伤 / 87
- 烧烫伤 / 88
- 手足龟裂 / 89
- 痔疮 / 89
- 肺癌 / 91
- 乳房癌 / 92
- 食道癌 / 93
- 胃癌 / 94
- 肝癌 / 94
- 肠癌 / 95
- 子宫颈癌 / 96

第五章 生食养生健美方

- ◆ 1. 美发乌发 / 98
- ◆ 2. 悦颜润色 / 101
- ◆ 3. 白面洁肤 / 106
- ◆ 4. 润肤祛皱 / 112
- ◆ 5. 润面消斑 / 117
- ◆ 6. 明目美眸 / 127
- ◆ 7. 口角炎 / 132
- ◆ 8. 香体祛臭 / 134
- ◆ 9. 减肥健美 / 138
- ◆ 10. 丰满肥健 / 140

第六章 新鲜蔬果汁日常保健方

- ◆ 1. 新鲜蔬菜汁 / 144
- ◆ 2. 新鲜水果汁 / 162



Chapter 7

生食蔬果对人体的 养生功效



Chapter



生食蔬果对人体的养生功效

生食蔬果疗法是一种现代养生疗法，它能使人体直接吸收蔬果的营养成分，更有利于人体维护正常的生理功能。近几年来，世界各国的医学专家、营养学专家进行了研究，发现了生食蔬果对人体有非常重要的生理作用。

由于蔬果是种植在土地上的，蔬果靠吸收大地中的养分合成人体所需要的大量无机盐，太阳光的能量是一切生命的根源，蔬果在太阳的光合作用下生成多种物质，如叶绿素等，而叶绿素在人体内无法合成。如果把蔬菜瓜果烧熟，大部分的无机盐、叶绿素就会遭到破坏，并会随果菜汁流失，所以吃煮熟的蔬果，就会大大降低人体对无机盐、叶绿素的吸收和利用。若这些营养素补充不足，就会对人体正常的生理活动带来不良的影响。因而，常生吃蔬果就好似直接从自然界中摄取无机盐，从太阳光中吸取能量，从大自然中获取天然的营养素，这些物质对保持人体的生理健

康是十分有益的。

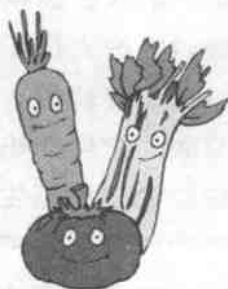
人体所摄入的食物被消化吸收之后在体内会生成酸性物质和碱性物质两大类。一般说来，家禽鱼类、糖果、谷类等属酸性食物；蔬菜瓜果等属碱性食物。人体需要不断地调节体内的酸碱平衡。当人体的血液、体液和大部分器官的酸碱度处于中性或弱碱性时，对人体正常的生理活动较为有益。如果偏食酸性食物，体内的酸碱度就会失去平衡，如果酸度过高还会产生某些疾病，例如皮肤病、动脉硬化、糖尿病、肿瘤等。蔬菜瓜果属于碱性食物，没有经过加热烧煮的蔬果，其碱性作用更强，更有利于人体吸收。所以，常生食蔬果，可使人体的血液、体液和大部分器官呈碱性化，使血液、体液循环加速，并促进排除体内代谢废物及毒素，使全身有一种莫名的清爽感觉。常生食蔬果还能增强人体对外界刺激的抵抗力，能改变人体原来容易过敏的体质，对预防动脉硬化、糖尿病、肿瘤等疾病也有很好的作用。

据有关研究发现，新鲜的蔬菜瓜果中含有丰富的有机草酸，有机草酸对维护人体正常的生理功能十分重要。由于，蔬菜瓜果一经烧煮，有机草酸全部会变成失去活性的无机草酸，这种无机草酸会在人体内与钙结合为草酸钙，草酸钙是结石生成的原料，不仅会形成结石，也是血管动脉硬化症的原因。无机草酸在人体内进一步分解后，容易变成水、一氧化碳和碳酸

气，这些物质在体内堆积就容易罹患疾病。因而，常生食蔬果具有健身防病作用。

新鲜的蔬果中含有“植物激素”及某些活性酶，这些物质不耐热，如能生食即可直接被人体所吸收，并能直接参与人体的新陈代谢。这些物质还能增强肝脏的排毒能力，净化血液，调节渗透压，促进细胞再生，保护细胞膜的完整性，防止癌症病变的发生。

新鲜的蔬果中富含多种维生素，这些营养素在人体内大部分不能自行合成，仅有少数几种可由肠道细菌合成，所以大多数维生素必须由食物供给，特别是由蔬果提供。由于对人体生理功能最重要的维生素C，最不耐热，只要煮炒即有大部分被破坏，维生素A、维生素B也很容易被破坏。如果直接生食蔬果，这些维生素不会遭破坏，能被人体充分摄取、吸收。多生食蔬果，多吸收维生素及无机盐，有利于调节体内的各种物质代谢，对维护人体正常的生理功能十分重要。



Chapter 2

生食蔬果对人体的防病保健作用





生食蔬果对人体的防病保健作用

加强抗病能力 人体透过生吃蔬果，可以直接摄取天然的多种维生素、无机盐及各种活性物质，这些营养素很容易被人体直接吸收利用。例如蔬果中的维生素 A 能增加人体的免疫力；蔬果中的维生素 C 能够促进细胞对氧的吸收，对人体细胞间质和一些激素的形成有重要作用，并能使病毒钝化，减弱其毒性和致病率，提高人体对病毒的抵抗力，还能保护血管，转移血中胆固醇，预防动脉硬化；蔬果中的无机盐是构成人体组织的重要材料，可维持人体体液的酸碱平衡，维持神经、肌肉的正常兴奋性，构成具有特殊功能的化合物以及维持酶的生物活性。临床上许多疾病的发生和发展与某些无机盐的缺乏有关，在食物中适量摄取无机盐，对加强人体的抗病能力，促进疾病的好转和康复大有益处。蔬果中的果胶等物质，可以帮助人体排除多余的胆固醇，也能减少血液中的脂肪酸，因而达到保护血管和净化血液的作用，对预防动

动脉硬化、心脏病、高血压均有良好的作用。

消除疲劳、调节情绪 现代人生活节奏快、工作紧张，容易产生疲劳及情绪波动。根据专家研究指出，疲劳与食物中的色氨酸含量有关。色氨酸是人体必需氨基酸的一种，它可以促使人体神经细胞分泌一种血清样物质，该物质具有抑制大脑思维活动及抑制大脑兴奋的作用，使人产生疲劳感。人体产生疲劳的另一个原因是人体在代谢过程中产生较多的乳酸，使人体内环境呈酸性。由于，蔬果中含有较多的具有生理活性的碱性物质，可以中和乳酸，降低血液及肌肉的酸度，使体液呈弱碱性，并能促进新陈代谢，排除代谢废物及毒素，使人消除疲劳，精神焕发。人在疲劳时还容易引起情绪波动，有的人烦躁不安，有的人爱发火，有的人爱唠叨，有的人丢三落四等等。如果这时多生食某种蔬果对恢复疲劳、调整情绪有一定的益处。例如焦躁不安者可多食菠菜、马铃薯、甜橙、葡萄、花生等；例如爱发火者可多食海带、海蜇、豌豆、胡萝卜、西瓜、黄瓜等；例如爱唠叨者可多食南瓜、番茄、胡萝卜、红薯等；例如丢三落四者可多食萝卜、甜椒、卷心菜、胡桃、哈密瓜、西瓜等。人类与动物一样，多吃荤则性格较为粗暴，多吃素则性格较为温顺，尤其在疲劳时情绪容易波动的人，应多生食蔬果，对稳定与调节情绪有一定的效果。当然，产生疲劳与情绪波动的原因很多，除了多生食蔬果之

外，还需适当休息，寻找主要原因，自我调节生活节奏才能得以改善。

防癌抗癌 据现代科学研究证明，许多新鲜蔬菜瓜果中含有一种“干扰素诱生剂”，能使人体产生更多的干扰素，从而使细胞产生更多的“抗病毒蛋白”，并具有抑制肿瘤生长的功效，达到防癌、抗癌的效果。新鲜蔬果中还富含各种维生素，其中维生素 A 具有防治癌症的作用。据有关实验证实，维生素 A 的缺乏是许多器官产生原发性肿瘤根源，如食道癌的发生与维生素 A 摄取不足有关，维生素 A 能对上皮细胞的分化起重要作用，能抑制癌症，防止上皮组织癌变，对细胞癌、膀胱乳头状瘤都有一定的防治作用。维生素 C 能提高人体的免疫力和具有抗癌的作用，维生素 C 可以阻止致癌物质——亚硝酸在体内合成。大剂量补充维生素 C 可延长晚期癌症患者的生命。但是，维生素 C 与维生素 A 却最不耐热，在煮炒中最容易遭到破坏，所以我们吃了煮熟的蔬果就不能有效地摄取这些防癌抗癌物质了。美国波士顿“活的食物计划”医学研究所所长安妮·威格莫尔在 50 岁时患了癌症，她坚持不用任何化学药物，只用绿色蔬菜进行天然食疗，能生食的蔬果尽量生食，不仅治愈了癌症，还使她精神焕发，红光满面，身体健康。她将自己的天然生食蔬果疗法介绍给世界各地的癌症、心脏病、糖尿病及白内障等千余名患者，多数患者经

过治疗后，短者数周、长者数月就获得好转或痊愈。

减肥健美 新鲜的蔬果中含有大量的纤维素，而能使人肥胖的脂肪的含量却很低，糖也只在根茎蔬菜中含量稍高，故蔬果的热量较低。人们生食用少量的蔬果，即会产生饱腹感，减少了其他食物的摄入，因为减少食物的摄取可使肥胖者变得健美。再者，多生食蔬果不但不会增加脂肪和胆固醇，而且还能阻止食物中的糖类转化为脂肪，例如蔬果中的芹菜、黄瓜、冬瓜等都有良好的祛脂减肥的作用。蔬果中富含的纤维素，可刺激肠壁，使其蠕动性增强，加快食物迅速通过小肠，能有效地减少小肠对各种营养素的吸收，尤其是可降低脂肪的消化吸收率，减少人体脂肪的沉积，因而达到减肥健美的作用。

增强疾病自然治愈力 人类在缺少医药的年代，有许多疾病在不看病不吃药的情况下，靠人体组织细胞自身的修复愈合力而被治好，这就叫自然治愈力。生食蔬果能补给人体充分的维生素及无机盐，并能保持血液呈正常的微碱性，增强组织细胞的活力，一旦人体受到病菌的侵入，组织细胞便会加快抗菌修复愈合力，增强人体对疾病的自然治愈力。例如卷心菜中含有能治疗胃溃疡的维生素，其实常饮卷心菜鲜汁能治愈胃溃疡，这主要还是靠人体本身的自然治愈力，喝卷心菜汁显然是增强了人体的这种自愈的能力。再有一些如风湿病、湿疹、气喘、中耳炎、失

眠、糖尿病等疾病患者，自己制作鲜蔬果汁，连饮3~5个月，这些疾病就逐渐自愈了。这是因为新鲜蔬果中含有丰富的生物酶，这些生物酶即使离开土壤，仍然是鲜活的。人们把这些蔬果制成汁饮用，因新鲜蔬果汁能迅速流入小肠，在其活性没有消失之前即被人体及时吸收，这些活性酶能激活人体组织细胞，增强其对疾病自然修复治愈能力。这也就说明了当人们患有某些疾病时，在用药物治疗的同时，也可以生食蔬果或饮用新鲜蔬果汁来作为辅助治疗，对早日治愈疾病，恢复健康有莫大益处。

