

自然饮食保健康



主编
陈翔
徐晔

主审
陈顺烈



人民卫生出版社

自然饮食保健康

主编 陈 翔 徐 晔

主审 陈顺烈

参加编写人员（以姓氏笔画为序）

刘莉萍 刘潭志 毕莲津 杨光华

杨苏安 陈 华 陈顺烈 陈 翔

易华文 徐 晔 滕 华

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

自然饮食保健康/陈翔等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2002
ISBN 7-117-05125-6

I. 自... II. 陈... III. 食物养生-基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 066720 号

自然饮食保健康

主 编: 陈翔 徐晔

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京通县永乐印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 14.5

字 数: 238 千字

版 次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05125-6/R·5126

定 价: 23.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

饮食者，人之命脉也

——明·李时珍

现代“文明病”发病率大幅度上升，营养过剩和生活方式疾病已成为威胁人类健康的头号杀手。

前言

我国有五千多年历史的饮食文化，有“世界饮食王国”的誉称。饮食与人体生长、发育、健康及长寿息息相关。自古以来，我国劳动人民就十分重视用食物防治疾病和延年益寿，正如我国明代伟大的药物学家李时珍所说：“饮食者，人之命脉也”。

我们祖先——中国农业鼻祖神农氏，为了开发食物的资源，遍尝百草滋味，日遇百毒，不惜性命，终于找到了丰富的动植物食物，并加以培植、畜养、不断扩充，给后人留下了宝贵的饮食财富，经过世世代代的制作改进，形成了丰富的传统饮食食品。

祖国医药学中有“药食同源”、“亦药亦食”之说。亦药亦食的食物能防病治病，健体强身，延年益寿。中医尚有“药补不如食补”的说法。食补法是通过饮食来强身的方法。患者在病后或手术后，消化、吸收功能减弱，常须调整饮食，以促进消化功能的恢复。用食补来扶助正气，增强机体抵抗力，比单纯用药效果更好。

食物治疗简称食疗，现存的我国最早的医学经典著作《内经》中记载“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保持正气”；《神农本草经》是我国最早的一部药学专著，记载了用

大枣，莲子，蜂蜜，薏苡仁，芝麻，核桃，山药，赤小豆，桂圆肉等食物治病，并记载了这些食物有“轻身延年”的功效。《肘后方》上最早用海藻治瘰病，羊肝治雀盲。另外，用大豆治脚气，猪胰治消渴，乌鱼治水肿，鳗鲡治癆瘵，乌梅治蛔厥，干姜驱胃寒，山楂消内积，鹅血治噎膈等食治验方，更是不计其数，据统计，从汉代到清代，我国有名的食疗著作有 300 多种，这是历代医药学家和劳动人民的智慧的结晶，在防治疾病，保障健康方面起到过重要的作用。

合理饮食是健康之本，我国古时医药学家、营养学家又给我们留下符合华夏民族的强身健体需求的食物结构雏型。在两千多年前，我们祖先在《内经》里就提出了“平衡膳食”构成内容。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”与现代营养学所主张的膳食模式相吻合，这是中华民族对人类的又一重大贡献。

选用食物应与时间、季节协调，春宜凉，夏宜寒，秋宜温，冬宜热。也应因人而异，人有体质强弱之分，男女老少之异，应区别对待。根据辨证用膳的传统理论，膳食寒、热、温、凉四味必须保持平衡。同中药一样，食物同样有上述“四性”之分，如绿豆性寒无毒，清热解毒，生津止渴；菊花苦平无度，清热明目；羊肉甘苦大热无毒，补虚祛寒。中医忌口即按食物四性来决定，凡体质偏热者应忌羊肉、狗肉等热性食物，凡体质虚寒者特别是胃寒、哮喘病者应忌食鸭肉、绿豆、竹笋等凉性食物，以防伤身。民间常吃螃蟹时佐以姜末，因螃蟹寒性，生姜热性，搭配食用达到寒热平衡之目的。

中医学主张饮食的五味要调和，相得益彰。甘、酸、

苦、辛、咸五味调配要得当，可增加食欲，有益健康。酸味可增加食欲，健脾开胃；苦味可除湿利尿；辛味能刺激胃肠蠕动；甘味有补血解毒作用，但五味不能偏嗜。《素问·五脏生成论》中说“是故多食咸则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝肘而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”

当今世界，人们希望有强身、益寿、美容、补肾壮阳之法，保持青春，延缓衰老，充满活力。本书编写的目的就是希望通过食疗方法使人健美，延年益寿，同时通过食疗方法达到防病治病，奠定良好的身体健康基础，实现周恩来总理的遗训——“为祖国健康工作五十年”！

为了对饮食与保健的关系有一个全面的了解，本书特分为姐妹篇《自然饮食保健康》和《自然饮食治百病》两册。前后两册既有密切联系，又是各自独立。前者介绍自然饮食200余种并以不同年龄组中如何起到保健作用，较详尽地介绍一些民间常用的方法。后者是以疾病系统作基础，介绍了162种疾病常用的自然饮食治疗的方法。使读者对这些疾病有一个基本了解，同时在家庭里便于操作。全书内容丰富，通俗易懂，既适用于广大中老年、青壮年朋友，又适用于广大妇女、儿童，既对城市居民、乡村村民有用，又对社区医务工作人员有用，达到老少妇孺皆宜。

由于水平有限，时间仓促，缺点与错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者

2002年4月于温州

目 录

前言

第一章 生命活动靠营养 自然饮食最重要

1.	营养和营养素	1
2.	人体的能量需要	1
2.1	能量需要量	2
2.2	决定能量需要的因素	2
3.	蛋白质——生命的物质基础	3
3.1	组成蛋白质的基本单位——氨基酸	4
3.2	什么是必需氨基酸	4
3.3	蛋白质在体内的功能	5
3.4	蛋白质的营养价值	6
3.5	蛋白质的互补作用	7
3.6	蛋白质的需要量	8
3.7	蛋白质的食物来源	8
4.	糖类——人体最佳的能源	9
4.1	糖的化学组成及其分类	9
4.2	糖在体内的主要功能	9
4.3	血糖高低有什么意义	10

5.	脂肪——食物中必需的营养成分	12
5.1	人体内的脂类	12
5.2	脂肪在体内的主要功能	13
5.3	血脂检查有什么意义	16
5.4	胆固醇究竟是敌还是友	17
5.5	脂肪肝是怎样产生的	18
5.6	请医生告诉我炒菜应该用什么油才好	19
5.7	人体对脂肪的需要量	20
5.8	脂肪的食物来源	20
6.	维生素——人类生命活动中的忠诚卫士	21
6.1	维生素与人体健康的关系	21
6.2	维生素缺乏的原因	22
6.3	脂溶性维生素有哪些	22
6.4	水溶性维生素有哪些	25
7.	矿物质——钠、钾、钙、镁	31
7.1	食盐的利与弊	31
7.2	钾与人体健康	33
7.3	缺钙——世界性的营养难题	34
7.4	镁——生命的激活剂	35
8.	微量元素——一种不可忽视的微营养素	36
8.1	微量元素与营养	36
8.2	铁	37
8.3	碘	38
8.4	锌	38
8.5	钴	39

8.6	硒.....	39
8.7	铜.....	39
8.8	铬和镍	40
8.9	氟.....	40
9.	食物纤维素——人类第七大营养素	40
9.1	什么是食物纤维素	40
9.2	食物纤维素的功用	41
9.3	食物纤维的摄入量	43

第二章 中华传统食用菜 青菜豆腐保安康

1.	蔬菜类	44
1.1	蔬菜品种何其多.....	44
1.2	吃蔬菜大有好处.....	44
1.3	白菜——中国蔬菜之王	46
1.4	萝卜——致癌物的天敌	47
1.5	胡萝卜——蔬菜中的人参	49
1.6	番茄——蔬菜中的水果	50
1.7	黄瓜——药食俱佳的水之瓜	52
1.8	南瓜（含南瓜子）——普通而神奇的瓜	52
1.9	冬瓜——天然的利尿剂	53
1.10	丝瓜——通经活络的良药	54
1.11	苦瓜——菜中君子	54
1.12	藕——良好的营养品	56
1.13	韭菜——“起阳草”	57
1.14	芹菜——厨房里的药物	58

1. 15	菠菜——红嘴绿鹦哥	59
1. 16	黄花菜——长寿菜	60
1. 17	洋葱——美容佳品	61
1. 18	辣椒——含维生素“蔬菜之冠”	62
1. 19	大蒜——植物抗生素	64
1. 20	葱——人人喜爱的调味品	66
1. 21	姜——调料又药用	67
1. 22	莴笋	68
1. 23	苋菜	68
1. 24	茄子——特殊作用的食疗品	69
1. 25	竹笋——素食第一品	69
1. 26	茭白——江南三大名菜之一	70
1. 27	芦笋——迷你佳蔬	71
1. 28	甘蓝——一种特殊价值的菜	71
2.	谷薯豆类	72
2. 1	大米——第一补人之物	72
2. 2	黑米——“多维米”	75
2. 3	糯米	75
2. 4	玉米——“当代营养之最”	76
2. 5	粟米	78
2. 6	红薯——理想减肥美容食品	79
2. 7	小麦	79
2. 8	马铃薯——高钾蔬菜	80
2. 9	山药	81
2. 10	芋	82

2.11	黄豆——植物中的鸡蛋	82
2.12	豆腐——中国的“国菜”	83
2.13	豆浆——中国的牛奶	85
2.14	豆芽——人类最早利用无土栽培技术的蔬菜	86
2.15	黑豆	86
2.16	绿豆——解百毒	87
2.17	赤豆	89

第三章 山珍野味是佳肴 鱼肉蛋奶不可少

1.	山珍野味类	90
1.1	发菜——戈壁之珍	90
1.2	燕窝——“圣药”誉称	91
1.3	石耳——“庐山三石”之一	92
1.4	银耳（白木耳）——名贵补品	92
1.5	黑木耳	93
1.6	香菇——蘑菇皇后	94
1.7	凤尾菇——健康食品	95
1.8	蛇肉	95
1.9	鹌鹑——动物人参	96
1.10	蚂蚁——微型动物营养库	97
1.11	青蛙肉——田鸡	98
1.12	蚂蚱	99
1.13	蚯蚓	99
1.14	灵芝——“仙草”美誉	99
1.15	蛤土蟆	100

1. 16	松茸菌	101
1. 17	栗子	101
1. 18	大巢菜	102
1. 19	佛座	103
1. 20	菱蒿	103
1. 21	马齿苋	103
1. 22	乌敛莓	104
1. 23	蕨菜	104
1. 24	车前草	105
1. 25	水杨梅	105
1. 26	鱼腥草	106
1. 27	何首乌	106
1. 28	野菊	107
1. 29	扫帚菜	107
1. 30	蒴藋	108
1. 31	鸦葱	108
1. 32	扯根菜	109
1. 33	野芥菜	109
1. 34	龙芽草	110
1. 35	东风菜	110
1. 36	玉竹	111
1. 37	五味子	111
1. 38	血皮菜	112
1. 39	冬寒菜	113
1. 40	松叶——“保健圣药”	113

1.41	蛇床子	114
1.42	淫羊藿——催欲剂	114
1.43	菟丝子——补心肝肾之圣药	115
1.44	山茱萸	115
1.45	土当归	116
1.46	土茯苓	116
1.47	夏枯草	117
1.48	紫苏叶	117
1.49	蒲公英	118
1.50	马蓝	118
1.51	牛蒡——保健上品菜	119
1.52	芫荽——香菜	120
1.53	茴香——暖“元阳”之称	120
1.54	茴香菜	120
1.55	金樱子	121
1.56	芡实	122
1.57	罗汉果	123
1.58	无花果	123
1.59	枸杞子	124
1.60	益智仁	125
1.61	薜荔果	126
1.62	柏子仁	127
2.	鱼类	127
2.1	海带——海中蔬菜	127
2.2	鲍鱼	129

2.3	海蜇	130
2.4	墨鱼	131
2.5	海参——海八珍	132
2.6	淡菜——水中鸡蛋	133
2.7	蛏子	133
2.8	牡蛎——海底牛奶	134
2.9	蚶子	135
2.10	鲟鱼	136
2.11	带鱼	137
2.12	鲳鱼	137
2.13	海鳗	138
2.14	紫菜	139
2.15	鲈鱼	140
2.16	鲢鱼	141
2.17	深海鱼油	141
2.18	鳅鱼——水中人参	142
2.19	黄鳝	143
2.20	螃蟹	145
2.21	鲤鱼	146
2.22	甲鱼	146
2.23	鲷鱼	148
2.24	章鱼	149
2.25	鲢鱼	149
2.26	鱼鳞	149
2.27	鱼子	150

2.28	鱼头	152
2.29	鱼眼	153
2.30	鱼肝	154
2.31	鱼脑石	154
2.32	鱼鳔	155
3.	肉类	156
3.1	猪肉 (含猪肝、猪皮、猪骨、猪蹄、猪肺) ...	156
3.2	羊肉	157
3.3	牛肉	158
3.4	狗肉 (含狗鞭、狗骨)	159
3.5	兔肉	160
3.6	动物肝	161
3.7	鸡肉	162
3.8	乌鸡	162
3.9	鸭肉	164
3.10	鸽肉	164
4.	蛋类	165
4.1	蛋类食品的营养特点	165
4.2	鸡蛋	166
4.3	鸭蛋	168
4.4	雀蛋	168
4.5	鸽蛋	169
5.	奶类	169
5.1	牛奶	170
5.2	羊奶	172

5.3	奶酪	172
6.	食用油脂类	173

第四章 果品可口又作药 水茶酒饮少不了

1.	果品类	175
1.1	桃——中国五大名果之首	175
1.2	猕猴桃——世界上最时兴的水果	176
1.3	李	177
1.4	杏——中国五大名果之一	178
1.5	杨梅与乌梅——中国五大名果之一	179
1.6	柑橘(含金橘)	180
1.7	柚子	181
1.8	葡萄	182
1.9	梨——中国五大名果之一	184
1.10	荔枝——果中佳品	185
1.11	柠檬——西餐之宝	186
1.12	樱桃	186
1.13	苹果——水果之王	187
1.14	椰子	188
1.15	柿(含柿霜)	189
1.16	山楂	190
1.17	西瓜——瓜中之王	191
1.18	红枣——中国五大名果之一	192
1.19	核桃——百岁子	193
1.20	白果——林中珍珠	195