

野菜

饮食与健康丛书

杂粮助健康

杨书源 主编

YE CAI ZA LIANG ZHU JIAN KANG



天津

公司

— 饮食与健康丛书 —

野菜杂粮助健康

杨书源 主编

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

野菜杂粮助健康/杨书源主编. —天津:天津科技翻译
出版公司, 2002. 2

(饮食与健康丛书)

ISBN 7-5433-1372-3

I. 野... II. 杨... III. ①野生植物②杂粮-食物
养生:蔬菜-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089342 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E - mail: tstitbc@public. tpt. tj. cn

印 刷:保定市印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 8.375 印张 186 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册

定价:10.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序

人类是大自然的一部分,人类的生存与发展更离不开大自然。自然界的千变万化,直接或间接地影响着人类的生活与健康。人类在长时间与自然界的磨合与拼搏中,发现和发明了种种利用自然物质来治疗疾病的自然疗法。正如古希腊的希波克拉底所说:“大自然就是治疗我们疾病的医生。”当今,回归大自然,从自然界中寻找祛病、延年的药物,已是世界各国医药界新的着眼点。我国传统的天然食物养生祛病法更为世人称道。

本丛书系博采祖国民间医药宝库中妙法、绝招及长期实践经验,经提炼而成的精粹。书中所推荐的疗法,可用简、便、廉、妙四个字来概括。

本丛书意在试图开辟新的途径,即向广大读者提供不需服用药物也能缓解或排除病痛的方法,从而达到治疗疾病、强身健体、益寿延年之目的。

本丛书承蒙中国民间自然疗法研究会的郭学鹏(教授)、赵景华(主任医师)、赵茗(营养专家)、赵学元(食疗学者)等几位专家,在百忙中对书稿的编撰进行指导、审订,特在此表示衷心的感谢。

杨书源
2001年12月

前言

野菜和杂粮是蔬菜和粮食中的重要组成部分。我国民间确认，“粗茶淡饭，益寿延年”。近年来，在世界范围内，刮起一股声势浩大的食野菜、粗粮之风。野菜、杂粮营养丰富，其内含的维生素、矿物质有的大大地超过精粮细菜，特别是其所含的纤维素，更是精粮、细菜无法相比的。医学专家们说，纤维素具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、降胆固醇、调节血糖、解毒抗癌、防胆结石、健美减肥等重要功效。故纤维素被营养专家被誉为“神奇的营养素”。

野菜、杂粮治病，源远流长，它们是祖国医学宝库中的又一颗灿烂的明珠。野菜、杂粮治病，既能内服，又能外用，既可单味应用，亦可与中药配伍应用，其方法简单，取材方便，疗效显著，无副作用，更易为广大患者所接受。本书向读者介绍野菜、杂粮的品种、产地、特点、食法及注意事项。特别着重介绍杂粮、野菜防病、治病的食疗妙方。全书内容丰富，实用可靠。

由于成书时间紧迫，作者水平所限，疏漏在所难免，敬请广大读者和专家们指正。

编者

目 录

野菜篇

野菜综述

野菜重返人间	(3)
野菜有益国计民生	(5)
野菜的滋味与疗效	(7)
中老年人更应多食杂粮和野菜	(9)
千万不要误食野菜	(11)

野菜及其食疗

马齿苋	(14)	蕻菜	(67)
刺儿菜	(20)	蒲菜	(70)
蒲公英	(24)	蕹菜	(74)
大蓟	(29)	蕻白	(77)
荠菜	(32)	苋菜	(80)
苣荬菜	(38)	茼蒿	(84)
灰菜	(41)	莼菜	(88)
车前	(44)	发菜	(91)
鱼腥草	(47)	沙棘	(97)
蕨菜	(51)	鸡腿蘑	(100)
玉竹	(55)	蘑菇	(104)
马兰	(59)	香菇	(109)
薇菜	(63)	黑木耳	(115)

地耳·····	(121)	黄花菜·····	(132)
银耳·····	(126)	野山药·····	(137)

杂粮篇

杂粮综述

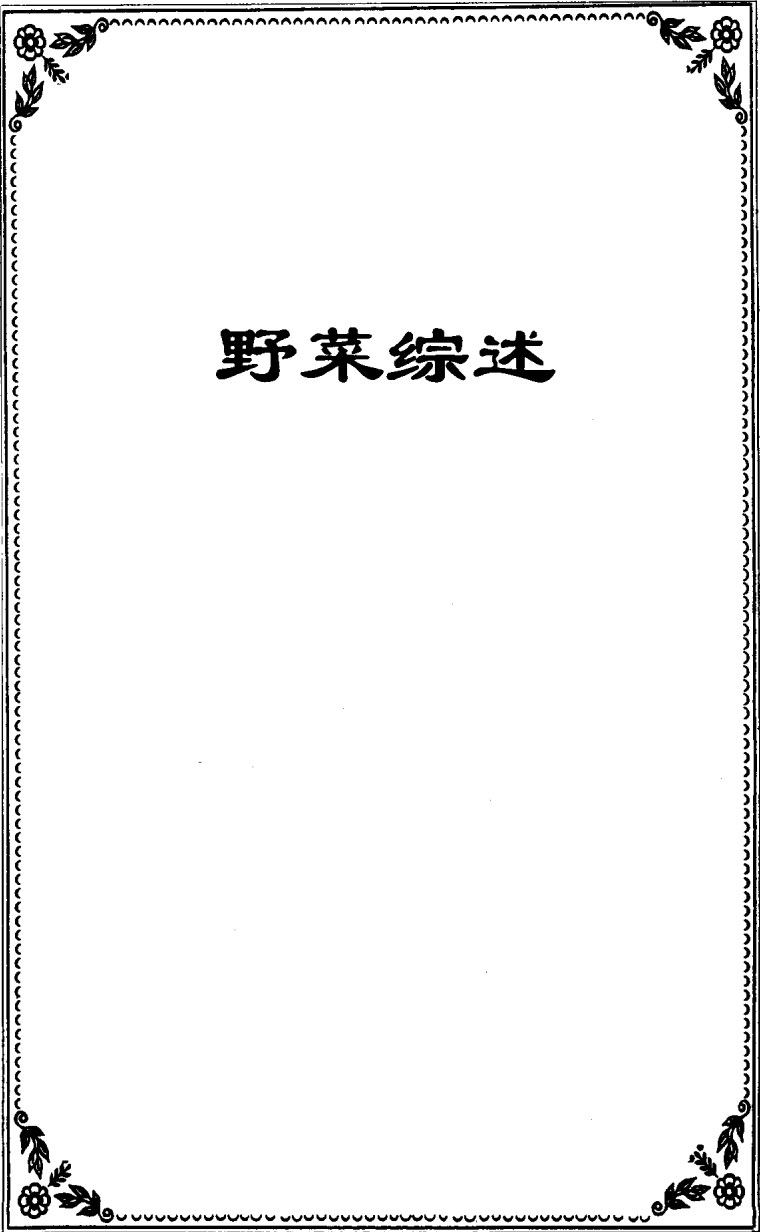
粗杂粮又重登餐桌·····	(145)
杂粮成新宠儿·····	(147)
吃豆类食品也要兴利除弊·····	(148)
食用豆制品,把好选购关·····	(150)
野菜杂粮宜煮粥·····	(152)
粗杂粮有助于治服癌症·····	(154)

杂粮及其食疗

小麦·····	(157)	花生·····	(208)
稻米·····	(161)	芝麻·····	(214)
大麦·····	(165)	甘薯·····	(219)
粟米(小米)·····	(171)	芋头·····	(224)
高粱·····	(176)	栗子·····	(228)
黑米·····	(181)	黑豆·····	(232)
玉米(玉蜀黍)·····	(185)	赤小豆·····	(236)
薏米·····	(190)	黄豆·····	(240)
谷糠·····	(195)	绿豆·····	(246)
荞麦·····	(200)	蚕豆·····	(251)
燕麦·····	(204)	豇豆·····	(256)

野菜篇





野菜综述

饮食与健康丛书

野菜不仅无污染、鲜嫩、清醇、味美可口,而且含有很高的营养价值:含有丰富的胡萝卜素、纤维素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及其它维生素。野菜中还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物以及各种矿物盐类,其中特别对人体有利的常量元素有钙、磷、钾、钠及微量元素铁、锌、铜、锰等。这些元素在野菜中的分布比例基本一致,含量由多到少的大致排列是钾、钙、镁、钠、铁、锰、锌、铜,这种自然分布趋势恰恰符合于人体需要量的分配。因此在食用野菜时,不至于产生某种元素的过量,反得以补充家常蔬菜中得不到的维生素和矿物质。同时,野菜又是提供膳食纤维的很好来源。

野菜杂粮助健康 >>>>>>>>>>>>>>>>>



们共同的药用效能,除可预防直肠癌、糖尿病、冠心病、胆结石、痔疮等疾病外,各种野菜还有各自的特别药用功能。如荠菜味甘,性平,无毒,有和脾健胃、明目止血、利尿解毒等功效,其中含有的荠菜酸有止血作用,对吐血、尿血、牙龈出血有明显的疗效;荠菜还有降低血压、扩张冠状动脉的作用,是高血压、冠心病患者的保健食品。香椿可抑制肺炎杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌等。马齿苋可防肠炎,对胃肠道疾患的致病菌有强力抑制作用,还有清热利湿、止痢消炎、解毒疗疮等功效。刺儿菜可以止血。山东特产的山蕨菜可“祛暴热、利水道、乏人唾、补五脏不足”。现代医学研究发现,山蕨菜甚至还有防癌作用。

食疗兼优的野菜又重返人间,充分说明了这样一个道理:随着生活水平的提高,人们进食肉禽蛋等食物的量越来越多,而对富含纤维素的蔬菜、野菜、粗杂粮的进食量却相应减少。这种不平衡的膳食结构其最大的弊端,即有可能引起肿瘤发生率升高。据统计,在癌症患者中,城市患病率比农村患病率高,欧美发达国家比发展中国家患病率高。这一事实充分证实了,患癌率高与过精饮食和生活方式有明显关系。因此,改善、调节人们的膳食结构就成了当务之急。

野菜杂粮助健康

进行攻关,还建立了野菜开发基地。这种基地不仅对野菜的食用资源进行了开发,如野菜系列饮品、方便食品、系列水饺等。而且在这种基地还可建起集旅游、观光、度假为一体的农业生态园。

野菜的滋味与疗效

野菜是餐桌上的美味佳肴,不仅营养丰富,而且也是防病、治病,作为食疗的好材料。现将野菜的滋味与疗效介绍如下。

● **酸味野菜** 富含维生素 C 和有机酸,具有生津止渴、滋阴补液的功效,还有止血的作用。为了保持这类野菜的食疗有效成分,最好生吃或做成凉拌菜。

● **苦味野菜** 苦味野菜富含抗菌消炎、清热解毒的物质,所以多用来治疗各种急慢性炎症。微苦的野菜还有健脾养胃、帮助消化的作用,也有爽心、解暑、宁神等功效,如茼蒿、苣荬菜等。

● **辛味野菜** 这种野菜味辛辣,含有挥发油及辣素,有通经活血,行气止痛的功效,有防治感冒、风湿性关节炎、气滞腹痛的作用,如香椿芽、艾蒿等。

● **甘味野菜** 其味甜或微有甜味,富含糖、蛋白质等营养滋补成分,有健脾补气、强身壮体的功效,有提高免疫功能,调节生理功能,增强体质,防癌抗癌等多种功能。作为食用的野菜大都属于甘味,如荠菜、蕨菜、蘑菇菌类等。

● **咸味野菜** 这种野菜较少,海中的藻类、海带等海洋植物多为咸味。中医认为,“咸”有软坚散结的作用,可用来治疗甲状腺肿大、淋巴腺结核等病,还有润下、滋养肝肾、泻肝火的功效。

● **淡味野菜** 这类野菜不咸不苦、不辣不甜、不酸,口中品尝一下淡而无味。淡味野菜有除湿利尿作

用,还有健脾益气的作用和一定的营养价值。如口蘑之类等,它与肉类食物一起烹调,可增加鲜味,还可解油腻,防止肉类食品所引起的高胆固醇、高血脂,是治疗和预防心血管疾病的好食品。

中老年人更应多食杂粮和野菜

每一个人,特别是人到中年、老年,应该特别注意摄入饮食的结构与成分。我国民间著名的《十叟长寿歌》提出“淡泊甘蔬糗”,意思就是要多吃清淡的素食,最好是多吃粗粮和蔬菜,这是很有科学道理的经验总结。

人到了中年以后,是从生命的顶峰逐渐走向衰老的阶段。肌肉(包括咀嚼肌、腹肌以及不受意志支配的肠胃平滑肌)的力量逐渐减弱,消化腺的分泌也逐渐减少,因而消化不充分、不完全。另外,老年人的物质代谢也不如青少年旺盛,消耗相对减少。这样,一些代谢物质就容易堆积下来,胆固醇就是容易堆积的代谢物质中的一种。过高的胆固醇容易在血管壁上沉积,引起血管“粥样硬化”的病变。

血管“粥样硬化”所产生的严重后果,首先就是高血压症。这是因为变硬的血管难以维持正常的血压,心脏必须加倍用力,才能把血液挤向血管,这样就产生了高血压。更严重的是,还会对重要的生命器官,如心、脑、肾产生病症。冠状动脉硬化引起的冠心病常会引起心绞痛和猝死;脑血管的硬化症会使人头痛头晕,记忆力减退,严重者还会引起中风;肾血管硬化则可导致肾小管出血、肾性高血压、尿毒症等。

血中的胆固醇与食物中摄入的胆固醇量有一定的关系。油腻、荤、腥及动物内脏等,全都含有丰富的胆固醇,如中老年人摄入量过高,对身体绝对是有害无益的。

粗粮和野菜对老年人的健康是有着重大意义的。由于老年人的消化功能减退就容易造成便秘,便秘给老年人造成很大的苦恼,有的老人时常不得不吃些缓泻药来缓解;另外老年人的腹壁肌肉力量减弱,肠道分泌的肠黏液也减少,由于常吃细粮,肠中的粗糙纤维也少,久之就会出现习惯性便秘。

便秘对中老年人的健康损害极大。首先,坚硬的粪便较长时间地积存在体内,就会压迫肠壁血管,使血液回流小肠,可造成痔疮的发生及加重。其次,在大便不畅时,老人要付出很大的力气,在用力排便的过程中,增加了腹压,从而使血压升高,严重时可导致脑血管意外、冠心病发作。再者,粪便长期存留在体内,容易使粪便在发酵过程中产生的毒素被身体吸收,可使人产生头晕、头痛及神经衰弱等症,严重的可导致肠癌的发生。

我们提倡中老年人多吃杂粮和野菜,对于防止衰老,争取长寿具有十分重要的意义。