



100种

利于人体健康的食物

天然的食物原料 健康的饮食模式

康复医学专家告诉你
如何吃才能提升正能量

李泽兵 编著



科学出版社



100种

利于人体健康的食物

李泽兵 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书共介绍了100种对常见疾病有治疗效果且利于康复的食材，不仅简单介绍了其营养成分、对人体健康有益的作用，还提供了简单实用的食谱，并指导读者利用这些食材泡茶，自制敷剂、涂剂等，为读者提供了从挑选、制作，到使用的全过程的知识普及。本书适合对食疗感兴趣的读者阅读参考，尤其适用于处在常见疾病康复期的患者。

图书在版编目（CIP）数据

100种利于人体健康的食物 / 李泽兵编著. —北京：
科学出版社，2014.10
ISBN 978 - 7 - 03 - 041934 - 7

I. ①1… II. ①李… III. ①食物疗法—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第213853号

责任编辑：潘志坚 朱 灵
责任印制：谭宏宇 / 封面设计：殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社出版 各地新华书店经销

*

2014年10月第 一 版 开本：A5（890×1240）

2014年10月第一次印刷 印张：3 1/2

字数：110 000

定价：25.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换〈科印〉）



前言 Preface

P001-005

“健康是人类本性——环境和生活方式——各部分之间和谐平衡的表达……自然是疾病的医治者。”

——希波克拉底





我 们可以在家里,用常见食物和其他简单易得的配料,就能自制传统家庭药物,进行健康疗法。

借助这些食材,我们给传统的家庭药物注入空前的活力,不仅可以为许多病症提供缓解的办法,还能帮助我们在第一时间预防不良情况的发生、发展。

早在古埃及,神话和精神信仰中所涉及的药物就成了日常生活的一部分,它们随着时间自然地进化着,并拥有一段重要的历史。古希腊伟大的医家——希波克拉底(Hippocrates)、伽林(Galen)、西奥福雷特斯(Theophrastus)和狄欧斯考里德斯(Dioscorides)——在编写各自的作品时,都吸收了古埃及文化。他们的著作被保存下来,经过欧洲黑暗时代,由基督教会的修道士代代传抄,于15世纪中叶随着印刷技术的使用而释放出新的生命。之后,欧洲学者证实并解释了各种各样食材的药理特性及引发幻觉的特征、催眠和刺激功效,以及其他特性。16世纪,欧洲的医生如约翰·杰拉德(John Gerard)和尼古拉斯·卡尔佩珀(Nicholas Calpeper)从经验角度观察植物,以此为基础另辟蹊径。在某些情况下,草药开始和普通药物同时使用。不过,在19世纪初,

常规药物开始寻求建立专利制度，一些西方国家开始强制立法。此举禁止了任何未经正规医学院培训的人行医，医疗机构开始完全瞄准了实验室生产的药品。与此同时，古老的药物被认为是虚构的民间传说，甚至是巫术。不过，尽管天然药物为部分人所抗拒，但它们仍证实了自身的功效，并引发了 1864 年全国草药医生学会（英国）的成立——世界上第一个草药从业者的专业机构。

有一种古老的理念，认为日常食物具有明显的药理特性，适合用来增强健康，在需要严格的科学验证的 21 世纪，这初听起来似乎缺乏根据。但如今，对自然疗法的权威研究却以迅猛的速度发展着，传统的植物知识证明了植物自身的药理特性。这种演变甚至得到了科学界的鼓励，不断地通过试验和体验承认植物及其他自然物质的众多好处。



在一个变化的世界中使用自然治疗学

传统药物中所使用的大多数食材需要真正的“炼丹术”。例如，植物从土壤中吸取基本的营养物质，然后将它们储藏并转化为有用的形态。因此，它们是来自土壤的稀有元素的自然储藏室，过去世代的人以智慧善用了这些稀有元素。但不幸的是自从工业革命以来，许多发达国家的土壤发生了巨大的变化，而这又反过来导致我们的食物质量的下降。

为了从大自然中得到优质的食材，我们需要牢记我们的祖先所遵行的准则：

- 照料大自然母亲——切记，野生植物是自然的产物，因此，比起那些现代栽培的品种，它们拥有更天然的功效。
- 选择植物时，宁愿选择那些间株分开较大的，而



不是那些紧紧聚成一堆的。

◉ 总是选择味道香、口感好、颜色艳的水果、蔬菜和药草，因为这些较新鲜、营养价值较高。



有助于自体愈合

也许我们不必再像我们的祖先那样，去树林和丛林里寻找食物，或去猎杀野生动物。许多由我们的先祖捕猎和采集而来的食材，如今在食品商店，甚至超市里都有大量供应。

众所周知，许多自然配料已被证实不仅能提供营养，还具有药用价值，“食物”与“药物”之间的界线并非总是那么清晰。此外，传统食物的使用方法——无论内部消化或局部外用——人体会自然而然地从食物中吸取所需的成分，最终达到重新平衡系统的目的。这种同自然的融合最终让我们重获自身固有的自体愈合的能力。

虽然我们的生活方式同我们的祖先大不相同，但传统食物本身具有的营养仍可以为我们现代匆忙的生活方式带来巨大的好处，如今，我们比任何时候更需要它们。

本书提供 100 种天然食材的特性，这些食材不但可以被用来保持健康，而且能促进健康。

我们用传统食材将健康的各个方面收回自己的手中，毋庸置疑，重新发现我们的根是值得的。



更佳健康的自然治疗指南

- ◉ 采取身心健康的生活方式。
- ◉ 吃有机的、原汁原味的食物。
- ◉ 只要有可能，吃季节性出产的食物。
- ◉ 吃东西时，要细嚼慢咽。

- ◉ 避免吃垃圾食品。
 - ◉ 每天喝 2 升清水。
 - ◉ 穿用天然纤维制作的衣服。
 - ◉ 选择不含化学剂等的护肤产品。
 - ◉ 总是使用天然的除臭剂，不用化学除汗剂。
 - ◉ 确保足够的光照。
 - ◉ 每日擦洗皮肤，刺激循环和排毒。
 - ◉ 足够的休息和放松，让身体保持固有的愈合机制。
 - ◉ 每周锻炼 3~4 次，每次不少于 30 分钟，走路、瑜伽、普拉提和太极都是锻炼的好方法。
- ◉ 努力达成健康的生活平衡，花时间同家人和朋友外出休闲。

李泽兵

2014.3.10



目录 Contents

水果

P001~011



鳄梨 香蕉
蓝莓 菠萝
苹果 木瓜
柠檬 柚子
木莓 无花果

越橘
草莓
柳橙
杏

蔬菜

P012~024



菠菜 花菜
马铃薯 南瓜
芦笋 洋蓟
胡萝卜 卷心菜
蘑菇 番茄
洋葱 红辣椒

甜菜根
芹菜
甘薯
西兰花
豆瓣菜
山药

豆类

P025~030



大豆 扁豆 红豆
黑豆 鹰嘴豆

坚果

P031~036



葵花子 南瓜子 杏仁
亚麻籽 巴西栗

谷类

P037~044



糙米 奎奴亚藜 裸麦
荞麦 大麦 燕麦
粟

药草

P045~065



甘草	茴香	松果菊
薄荷	迷迭香	鼠尾草
蒲公英	桉树	芦荟
人参	大蒜	康复力
黑升麻	红榆	小白菊
山葵	接骨木	百里香
荨麻	山楂	金丝桃
菊苣	薰衣草	繁缕
蜜蜂花	洋甘菊	丁香

香料

P066~071



肉桂	姜	肉豆蔻
洋茴香	姜黄	

优质食品

P072~075



豆芽	海藻	麦草
----	----	----

动物蛋白质

P076~082



羊肉	牛肉	鲑鱼
虾	牡蛎	鸡肉

奶制品

P083~085



牛奶	酸乳酪
----	-----

杂类

P086~092

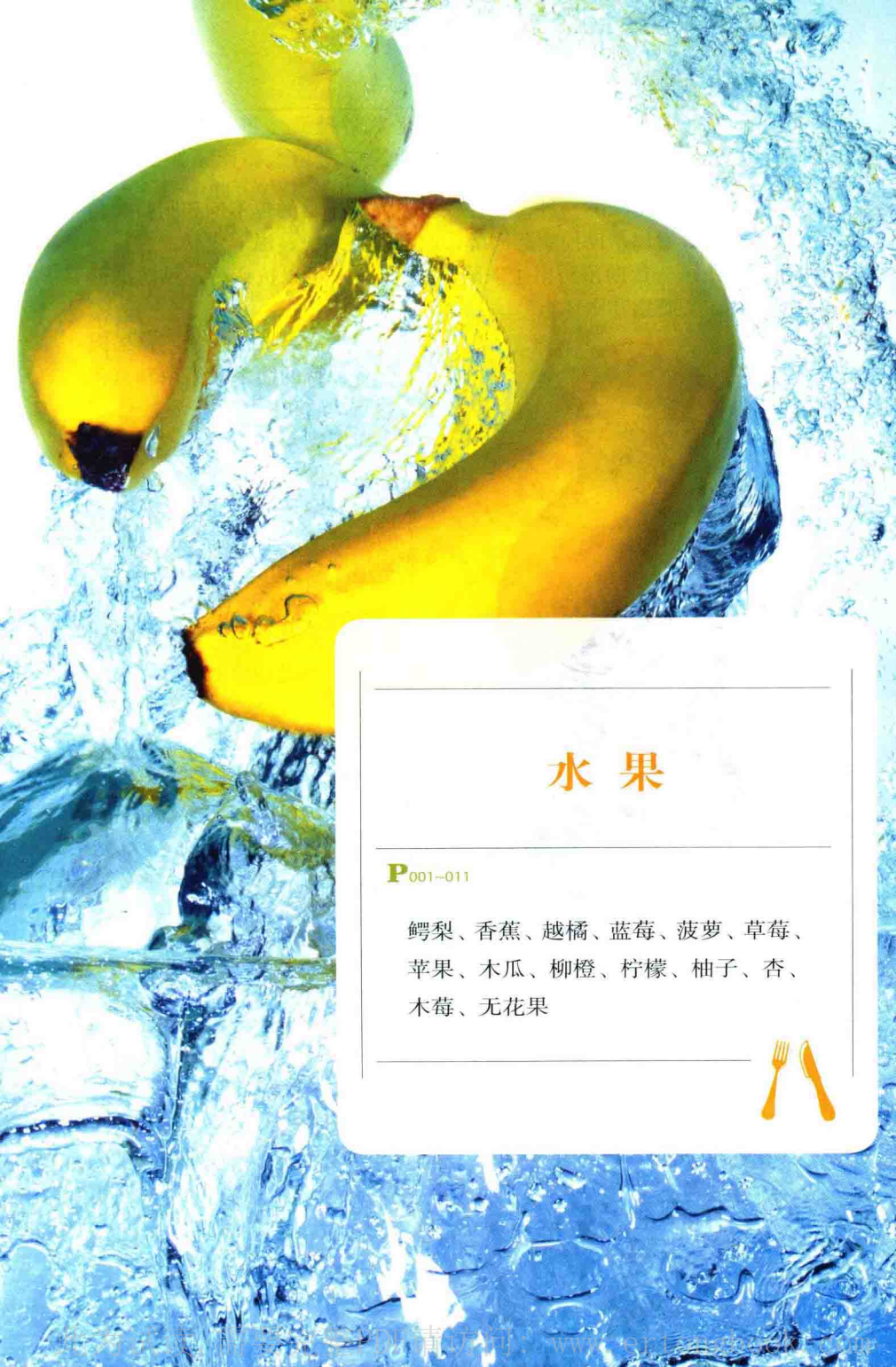


咖啡	茶	苹果醋
橄榄油	啤酒酵母	黑糖蜜
蜂蜜	岩盐	

疾病食方

P093~102





水果

P001~011

鳄梨、香蕉、越橘、蓝莓、菠萝、草莓、
苹果、木瓜、柳橙、柠檬、柚子、杏、
木莓、无花果



鳄梨

鳄梨是梨的一种，品种较多，含有丰富的单不饱和脂肪酸和纤维，可以帮助控制胆固醇，改善循环系统，滋养皮肤。它富含叶酸——帮助预防出生缺陷；富含钾——可以抗疲劳，预防抑郁症、心脏病和中风。



【特性/作用】富含单不饱和脂肪酸和叶酸；控制胆固醇；舒缓神经系统

【可使用部分】鳄梨肉

鳄梨富含抗氧化物质，果肉中含有独特的能杀除细菌和真菌的物质，调和肝脏，舒缓神经。

使用鳄梨的最早记录始于8世纪的秘鲁。

【鳄梨调味酱】3个中等大小的熟鳄梨；1个番茄，切成方块；半个小洋葱，切成方块；1瓣大蒜，切成块，加半茶匙盐碾碎；1个小红辣椒，去籽，切细；1.5汤匙鲜柠檬汁；2汤匙切碎的新鲜香菜。

鳄梨一切为二，将果肉挖出放入碗中。加入其他配料，拌匀，最后可放少量黑胡椒调味。

香蕉

香蕉充满了滋补的营养素，长久以来一直被用作天然的兴奋剂。

由于香蕉富含钾，所以是极佳的能量食物，可以降低血压，通过保持体液平衡和预防血小板凝结在动脉壁上，来保护心脏。香蕉也富含纤维，因此非常有益于缓解便秘及腹泻后消化系统功能恢复。作为抗酸性水果，香蕉也能缓解溃疡。香蕉皮可以软化鸡眼和老茧。

香蕉是热带、亚热带水果，原产于亚洲东南部，包括中国南方地区。古籍中的“芭蕉”泛指蕉类植物，“甘蕉”则专指有经济价值的食用蕉。西汉司马相如《子虚赋》中的“巴苴”，是有关芭蕉的最早记载。食用蕉在汉代已有栽培。现在通用的食用蕉，总称“香蕉”一名，清初的文献中始见著录。中国古代食用蕉的经济栽培主要集中在广东、广西、福建等地区。



【香蕉皮敷剂】软化鸡眼和老茧：

2根未熟的小香蕉的皮；一条布带。

用布将香蕉皮肉质面向内绑在鸡眼上，敷一夜，第二天早上揭去。第二个晚上重复一次。2天后，将脚浸泡在热水里，然后用浮石轻轻地擦去鸡眼。可根据实际情况重复以上步骤。

【特性 / 作用】滋补；兴奋

【可使用部分】整个果实

越橘



【特性 / 作用】养护泌尿系统；抗感染

【可使用部分】整个果实



由于越橘的杀菌特质，已使其成为了改善泌尿系统感染和肾结石的特别水果。

越橘是维生素 C 的珍贵来源，美国土著人最早向欧洲人推荐越橘，帮助他们抵抗坏血病。越橘的酸性增加了尿液中的天然酸性，由此防止细菌滋生，所以越橘预防、改善膀胱炎是非常有效的。越橘还含有丰富的抗氧化物质，因此也可以帮助预防感冒和其他疾病，包括一些癌症。

【越橘调味品】300 克越橘（新鲜或冰冻）；1 个中等大小的柳橙，不去皮，切成 8 片，去籽；1 个苹果，不削皮，切成 8 片，去核；75 克砂糖；1 茶匙生姜泥。

用食品加工机将水果拌匀，加入糖和姜泥搅拌，装入玻璃罐，盖上盖子，放入冰箱保存至少 4 个小时，需要时取用。

蓝 莓



【特性 / 作用】改善腹泻；抗感染；促进消化



【可使用部分】整个果实；叶子

蓝莓历来都是草药师和医生们钟爱的食材，这种芳香水果阻止“不友好”的细菌侵袭，保持内脏干净健康。

蓝莓含有杀伤大肠内细菌的有效物质，是改善泌尿系统感染和腹泻的民间偏方。蓝莓中富含的鞣酸具有一定的杀菌作用。

在改善微循环的同时，蓝莓也含有大量的抗氧化成分，能够预防心脏病、中风、癌症和牙龈疾病，改善视力，也有助于缓解治疗咳嗽和感冒症状。

【蓝莓茶】2 汤匙切碎的蓝莓叶；250 毫升沸水；蜂蜜少许。

将蓝莓叶放入水中，浸泡 5 分钟，然后滤出。加入蜂蜜调味。每 4 个小时喝 1 杯。

菠 萝

在坚硬的表皮下，新鲜菠萝有一颗“金子般的心”，它富含菠萝蛋白酶、维生素 C 和锰。

菠萝中的菠萝蛋白酶具有消炎作用，在缓解多种病症上都非常有效，如鼻窦炎、风湿性关节炎、咽喉炎和痛风等。它有助于加快伤口和手术刀口的愈合，减轻体液滞留，预防血液凝结及其他症状，如动脉硬化等。菠萝蛋白酶可以帮助肠道快速有效地运动，因此是改善消化疾病的良药。局部外用时，菠萝蛋白酶可以软化死皮。菠萝中富含的维生素 C 有助于阻拦自由基，提高免疫力，也有助于制造保护骨骼的胶原质。菠萝是锰的上好来源，锰有助于产生胶原质。

在古印度的医学中，菠萝被认为是子宫滋补品。

【菠萝皮润肤方】治疗干燥、死皮：1 个新鲜小菠萝；急救带或轻便绷带；1 碗温水。

将皮肤干燥的部位浸在温水中约 20 分钟。切一片菠萝皮，将肉质的一面直接敷在皮肤上，用急救带或绷带固定，过一个晚上。第二天小心地揭去菠萝皮，然后将皮肤浸在温水中约 5 分钟。大约连续 4 个晚上重复以上的步骤。



【特性 / 作用】减轻炎症；加快组织修复；保护骨骼；激发活力

【可使用部分】整个果实



草莓

草莓有助于增强肝胆功能，治疗痛风、关节炎和肾结石。

草莓富含抗氧化物质，含有丰富的鞣花酸，可以预防引发癌症的细胞病变。草莓含大量的维生素 C，因此可以帮助抵抗传染病和心脏病，其丰富的铁含量能治疗贫血和抗疲劳。草莓是温和泻药及抑菌药，可以帮助恢复肠内菌群的功能。它们也可以分解牙齿上的食物污垢。



【特性 / 作用】止血；利尿；镇静

【可使用部分】整个果实；叶子

【草莓蜂蜜汁】治疗咽喉炎：30 克新鲜草莓；30 克草莓叶；750 毫升水；蜂蜜适量。

除了蜂蜜之外，将其他原料放入铝锅或不锈钢锅中，煮沸后，去盖再煎 15 分钟，加入蜂蜜调味。过滤后扔掉料渣，将滤下的汁倒入玻璃瓶中，加盖密封放入冰箱。每 30 分钟取 150 毫升的汁含漱。

苹果



【特性 / 作用】驱毒；控制血糖；抗感染

【可使用部分】整个果实

多个世纪以来，苹果一直享有健康水果和药物的美誉，如古老的谚语所说：“一天一苹果，医生远离我”。

苹果可以刺激肝脏和肾脏，有排毒作用。它富含果胶，可以结合并排解毒素和胆固醇。苹果可以缓解便秘和腹泻，减缓血糖的升高，帮助控制糖尿病。苹果含有一种抗感染物质，可以降低患心脏病的风险，并能有效治疗关节炎和过敏症状。

【苹果、甘草浸剂】滋养胃、肾和肺；2~3 千克苹果，不削皮，切成薄薄的圆片；1 升水；2 小片甘草根。

将苹果放入锅里，倒入水，加入甘草根，煮 15 分钟，过滤，倒掉苹果和甘草渣。随时饮用。

木瓜



【特性 / 作用】促进消化；利尿

【可使用部分】整个果实

木瓜最早应用于玛雅医药中。它有漂亮的橘黄色果肉，含有丰富的类胡萝卜素，可以改善许多病症。

在抗氧化物排行榜上，木瓜排在首位，半个木瓜就可提供 38 毫克类胡萝卜素，可以帮助抵御癌症和心血管疾病，并能改善皮肤过敏症状。

木瓜含有与人体胃部酶类相似的蛋白酶，可以促进消化。木瓜是温和的利尿剂，对缓解儿童泌尿和消化系统病症尤其有效。

