

中医千年经典 养生智慧之源



食疗本草

养生精华

蔡向红◎编著



螃蟹

螃蟹含有丰富的蛋白质及微量元素，对身体有着滋补作用。螃蟹还有抗结核的作用，它是结核患者的福音。



香蕉

香蕉果肉的营养价值颇高，可以促进食欲，增强人体对疾病的抵抗力，保护神经系统，防止肌肉松弛。



薏米

除风湿，利小便，健脾胃，强筋骨。主治风湿身痛、湿热脚气、水肿、喉痹肿痛、肠热淋等。



玉米

玉米富含的亚油酸和钙质，能有效降血脂、降血压，其所含的维生素E具有抗衰老、软化血管的作用。



菠萝

具有补脾胃，固元气，益气血，清热解暑，消食止泻，养颜瘦身的的作用，为夏令医食兼优的时令佳果。



柠檬

柠檬富含维生素、钙、磷、铁、柠檬酸、苹果酸、橙皮苷、柚皮苷等营养素，对人体十分有益。

传承国医医学经典 弘扬古方养生绝学

一看就懂的养生智慧，疗效显著的长寿妙方
为您提供最适合调养自身体质的保健方案

最好的药物就在我们身边——厨房、案头、饮料中、菜肴里……一碗粥、一勺汤、一道菜，只要加入具有养生功效的食材，就成了滋补身体的药膳。您可以根据自己及家人的健康状况和各类食材的特性，为全家人搭配出最健康、最科学的饮食。

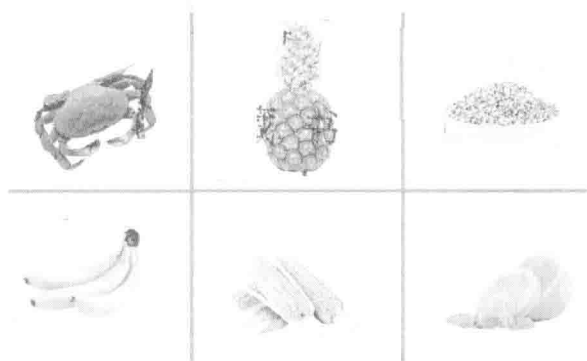


陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

食疗本草

养生精华

蔡向红◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗本草养生精华/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6077 - 0

I. ①食… II. ①蔡… III. ①食物疗法②食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 112406 号

食疗本草养生精华

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 26

字数 410 千字

版次 2014 年 10 月第 1 版

2014 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6077 - 0

定价 35.00 元

版权所有 翻印必究

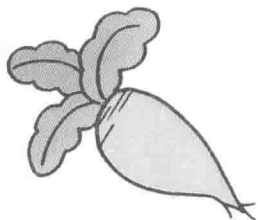
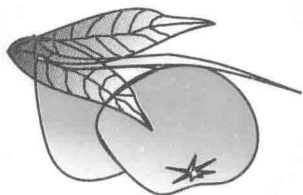
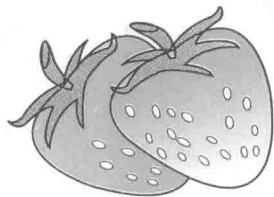
前言

养生保健是一门科学，不能一蹴而就，也不依靠灵丹妙药。天生万物以养人，人以食为充。食物各有其功效，根据个人的身体状况适量摄入适宜的食物，能起到保健甚至防病治病的效果。因此，我们需要深入了解各种食物的营养成分和功效，才能正确地选择食物，做到科学食疗养生。

为了满足广大读者希望通过食疗解除病痛、强身健体、延年益寿的迫切愿望，特组织营养专家做指导，参考和借鉴食疗本草相关资料，汲取精华，编撰成这本《食疗本草养生精华》。

本书对每一种食物的保健功效、营养成分、食用禁忌、选购保存、及营养食谱等做了全方位解析，并根据不同年龄、不同体质、不同人群、亚健康给出最科学最专业的食疗养生建议，针对各种常见病做出最有效的食疗方案。最后，本书还列出了人体各种营养素功用，力求让读者对食疗养生了解的更全面细致。

可以说，本书融知识性、科学性和实用性为一体，以简洁、实用、方便为主，力求对各种食



前

言

食疗本草养生精华



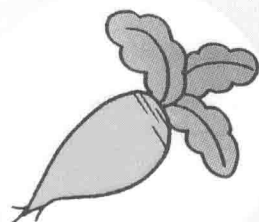
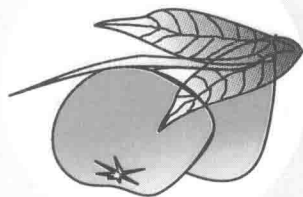
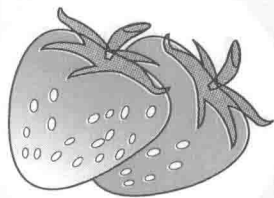
前言

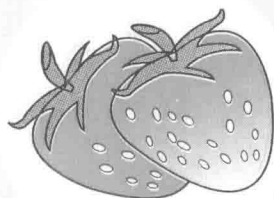
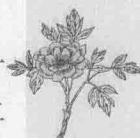
二

物进行全面详细的解读，使读者在阅读时很快就能找到自己所需要的信息。本书可供广大本草食疗爱好者和患者使用，无论有无医学基础，均可一看就懂，一学就会，是一部即查即用的家庭必备养生图书，可随时随地为自己及家人、好友找到合适的食疗养生方案，远离亚健康状态，吃出一个健康美丽的人生。

需指出的是，食疗本草养生不能代替医药治疗。两者性质不同，对人体的作用效果也不同。对于疾病的治疗，医生和药物才起着主导作用，有病当到医院极治疗，在医生的指导下，根据病情的需要进行饮食调理，促进疾病尽快痊愈。

编者





第一章

揭开食物保健的密码

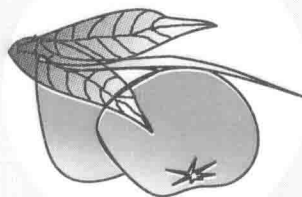
吃对东西的智慧	一
食物的四性与五味	三
科学的食疗方法	六



第二章

藏在食物中的营养成分

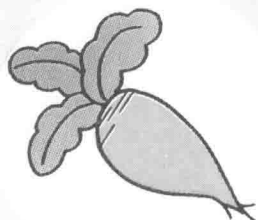
蛋白质的食物来源	一一
每天摄入多少糖类合适	一二
脂肪，敌人还是朋友	一三
膳食纤维的生理作用	一四
矿物质和必需的微量元素	一五
与健康息息相关的维生素	一九



第三章

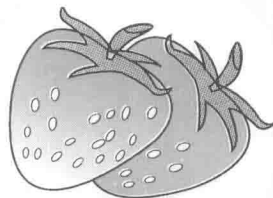
建立科学的饮食结构

平衡膳食的重要性	二三
----------------	----





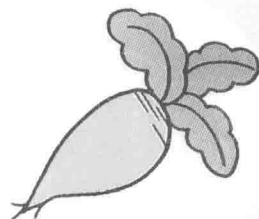
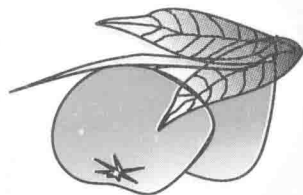
健康生活从早餐开始	二四
午餐该怎么吃	二五
享受营养丰富的晚餐	二六
一日三餐的热量分配	二七
合理选择零食	二八
如何健康吃夜宵	二九
学会食物等量互换	三一
按需饮食，食不过量	三一
健康饮食要少盐少油	三三
烹饪方式，关乎健康	三四
酸碱搭配的学问	三四
寒热平衡，滋养每一天	三五



第四章

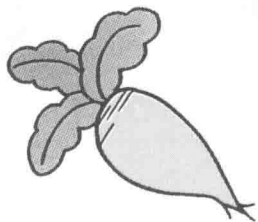
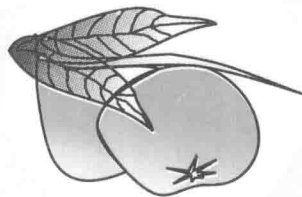
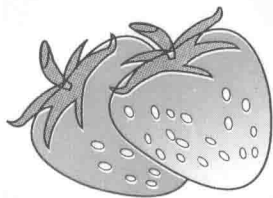
走出错误的饮食误区

饮水时的宜忌	三七
蔬菜生吃好还是熟吃好	三八
牛奶是否适合所有人	四〇
水果能充当正餐吗	四〇
粗粮适宜常吃吗	四一
饥餐渴饮的危害	四一
别搞错吃食物的顺序	四三
单一食材的饮食禁忌	四四
胆固醇别一棒子打死	四五
留心“非食品配料”	四六
食物搭配错误易伤身	四七
不要走进进补的误区	四九



第五章

食物的营养与保健



谷类、豆类功效全解 五一

大米——健脾养胃 五一

小米——滋阴补血 五三

薏米——健脾利湿 五五

玉米——健脑益智 五七

黑米——滋阴补肾 五九

糯米——补益中气 六一

燕麦——降糖降脂 六四

黄豆——解毒养颜 六五

小麦——润肺益肾 六七

赤小豆——消肿止泄 六九

豌豆——治泻止血 七一

绿豆——解热醒酒 七三

黑豆——滋补祛湿 七五

蚕豆——健脾利湿 七七

蔬菜类功效全解 七九

大白菜——清热生津 七九

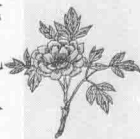
圆白菜——性平养胃 八一

油菜——活血消肿 八三

芹菜——清热利水 八五

茄子——降压止血 八七

空心菜——凉血排毒 九〇



食疗本草养生精华

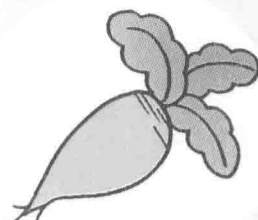
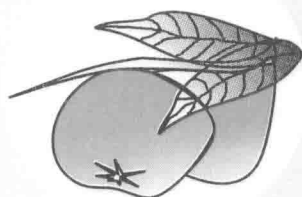
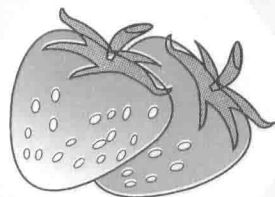


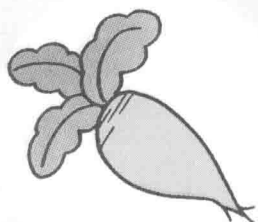
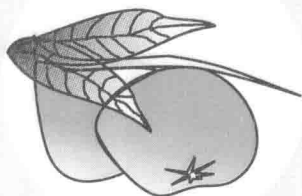
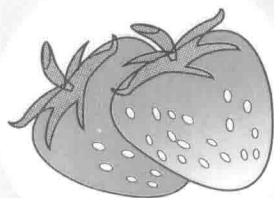
目录

生菜——清热养阴	九二
韭菜——补肾助阳	九四
苋菜——清肠止痢	九六
菠菜——益气养血	九八
白萝卜——消滞化痰	一〇〇
胡萝卜——补血明目	一〇二
山药——健脾养阴	一〇四
竹笋——养肝明目	一〇六
冬瓜——减肥消肿	一〇八
芋头——健脾和胃	一一〇
芥蓝——清热祛火	一一二
青椒——除湿散寒	一一四
豇豆——化湿补脾	一一六
土豆——通利大便	一一八
茼蒿——健胃化痰	一二〇
红薯——补中暖胃	一二二
南瓜——降糖防癌	一二四
莲藕——滋阴补血	一二六
洋葱——降压抗癌	一二八
芦笋——清热利便	一三〇
丝瓜——美容抗菌	一三二
茭白——通便降脂	一三四
番茄——防癌降压	一三六
黄瓜——降糖减肥	一三八
菜花——清血护肝	一四〇
苦瓜——泄热降糖	一四二

水果类功效全解	一四四
---------------	-----

哈密瓜——清热消暑	一四四
-----------------	-----

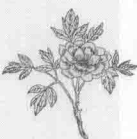




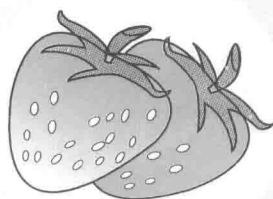
橘子——降压抗癌	一四六
柿子——润肠通便	一四八
杨梅——开胃止泻	一五〇
香蕉——润肠通便	一五二
枇杷——治咳平气	一五四
猕猴桃——镇定心神	一五六
大枣——健脾养血	一五八
木瓜——健脾丰胸	一六〇
柚子——降压降糖	一六二
樱桃——补中益气	一六四
柠檬——减肥美容	一六六
桂圆——补血安神	一六八
芒果——益胃防癌	一七〇
草莓——降脂养颜	一七二
桑葚——生津润燥	一七四
西瓜——清热利尿	一七六
山楂——消食降压	一七八
橙子——行气化痰	一八〇
李子——降压保肝	一八二
葡萄——补血抗衰	一八四
荔枝——护肤健脑	一八六
苹果——防癌养肺	一八八
桃子——养阴生津	一九〇
菠萝——促进消化	一九二
梨——保肝化痰	一九四
石榴——涩肠止血	一九六

干果类功效全解	一九八
---------------	-----

杏仁——润肤养颜	一九八
----------------	-----

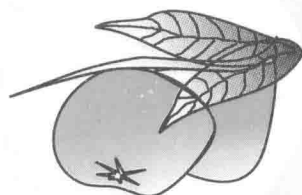


板栗——补肾平饥	二〇〇
松子——润肺滑肠	二〇二
花生——止血防衰	二〇四
葵花子——止泻降脂	二〇六
开心果——润肠通便	二〇八
南瓜子——驱虫消肿	二一〇
白果——解毒定喘	二一二
核桃——润肤平喘	二一四
莲子——养心安神	二一六



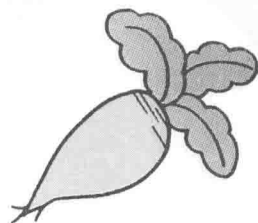
肉禽蛋类功效全解

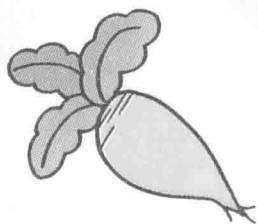
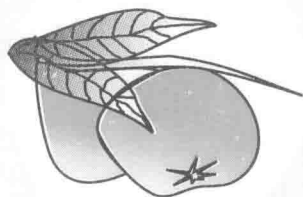
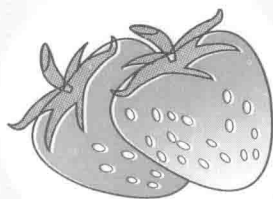
猪肉——补虚强身	二一八
猪肝——护眼补血	二二〇
猪蹄——壮腰通乳	二二三
牛肉——补气健胃	二二五
羊肉——补虚助阳	二二七
兔肉——健美延年	二二九
鸭肉——滋阴补虚	二三一
鹅肉——益气补虚	二三三
鸡肉——健胃补身	二三五
鸡蛋——延年益寿	二三七
鸭蛋——滋润强身	二三九



水产类功效全解

鲤鱼——利水消肿	二四一
鲢鱼——养肤健身	二四三
鲫鱼——和中开胃	二四五
带鱼——防癌养颜	二四七
鲈鱼——补肾通乳	二四九





鳊鱼——降糖补脑	二五一
草鱼——祛风平肝	二五三
鳕鱼——滋肝护眼	二五五
黄花鱼——开胃补气	二五七
螃蟹——滋补化痰	二五九
虾——补肾壮阳	二六一
牡蛎——养精强身	二六三
鱿鱼——降压排毒	二六五
海带——软坚散结	二六六
海蜇——降压消肿	二六八
海参——防癌抗衰	二七〇
紫菜——软坚散结	二七三

菌藻类功效全解

银耳——养颜防衰	二七五
黑木耳——滋阴润肺	二七七
草菇——抗癌强体	二七九
香菇——抗癌养颜	二八一
蘑菇——护肝壮骨	二八三
猴头菇——补虚健胃	二八五
金针菇——滋补肝肾	二八七
平菇——滋补强身	二八九
杏鲍菇——健胃消食	二九一

调味品类功效全解

葱——解热杀菌	二九三
姜——发汗提神	二九五
大蒜——抗癌杀菌	二九七
胡椒——温中散寒	二九九



桂皮——暖胃祛寒 三〇一

醋——消食解毒 三〇二

酱油——调味开胃 三〇四

饮品类功效全解 三〇六

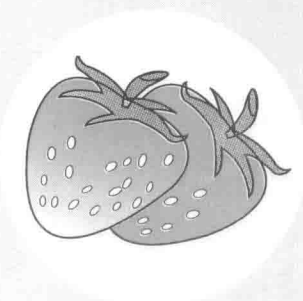
牛奶——安神助眠 三〇六

酸奶——抗病防癌 三〇八

红茶——提神解乏 三一〇

葡萄酒——美容活血 三一二

绿茶——保护皮肤 三三四



第六章

不同年龄的饮食需求

幼儿期的饮食需求 三一七

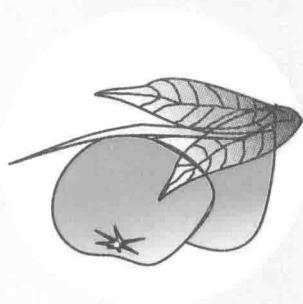
青春期的饮食需求 三一九

中年期的饮食需求 三一九

孕产期的饮食需求 三二一

更年期的饮食需求 三二三

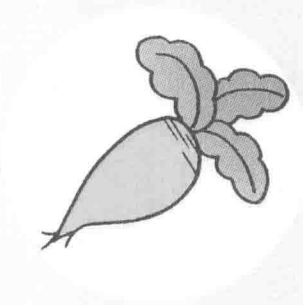
老年期的饮食需求 三二四

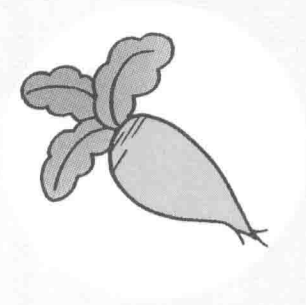
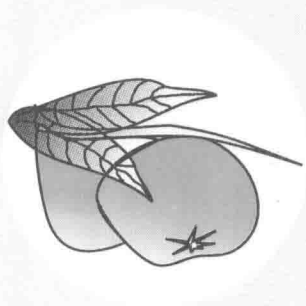
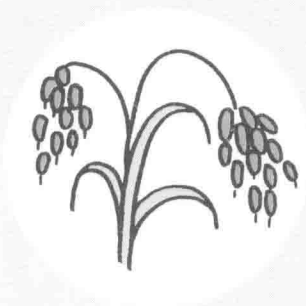
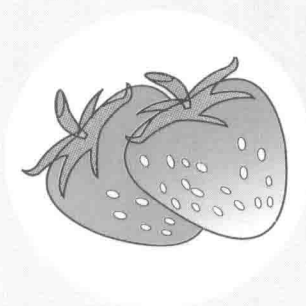


第七章

不同体质的饮食调养

各类体质的特点 三二七





各类体质的特点	三二七
阳虚体质的饮食调养	三二八
阴虚体质的饮食调养	三三〇
血瘀体质的饮食调养	三三一
痰湿体质的饮食调养	三三三
气郁体质的饮食调养	三三五

第八章

不同人群怎样吃最健康

脑力劳动者怎么吃	三三七
体力劳动者怎么吃	三三九
“夜猫族”怎么吃	三四〇
“电脑族”怎么吃	三四二
“外食族”怎么吃	三四三
吸烟者怎么吃	三四四
身处污染环境怎么吃	三四六

第九章

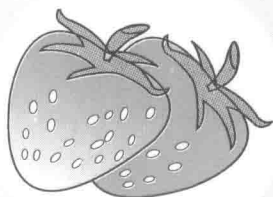
亚健康的饮食调理法

便秘的饮食疗法	三四七
口臭如何用食物治疗	三四九
利用食物缓解眼疲劳	三五〇
口腔溃疡吃什么	三五二





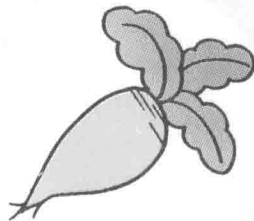
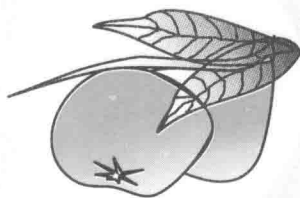
选对食物，不再抑郁	三五三
食物是最天然的助眠药	三五四
解决食欲不振吃什么	三五五
阳痿的饮食保健	三五六
防治骨质疏松的吃法	三五八
排除肠毒，一身轻松	三五九



第十章

摆脱常见病的困扰

适宜肥胖症的食疗方	三六一
慢性鼻炎吃什么好	三六三
哮喘的饮食治疗	三六七
合理饮食，远离糖尿病	三七〇
帮助预防高血压的食谱	三七二
高血脂的食物保健	三七四
脂肪肝及饮食疗法	三七六
冠心病的日常饮食	三七八
改善脑卒中后遗症的膳食	三八二
有助于改善肾炎的膳食	三八三
慢性胃炎如何饮食调养	三八六
更年期综合征食疗有方	三八九
风湿性关节炎的饮食选择	三九三



附录 人体各种营养素功用	三九五
--------------------	-----



第一章



揭开食物保健的密码



吃对东西的智慧

我国居民营养与健康状况调查结果显示，与膳食密切相关的慢性非传染性疾病患病率上升迅速，铁、维生素 A 等微量元素缺乏在我国城乡普遍存在。分析表明，肥胖是引致慢性病的重要因素，其发生率还会大幅增加。这将严重影响我国居民的健康素质、健康寿命，加重疾病负担，并影响社会经济的发展 and 全面建设小康社会目标的实现。因此，我们迫切需要展开一场膳食革命。

当前，我们在膳食方面存在的主要问题是：不能科学合理地把握摄入食物的结构和数量。在结构方面存在的主要问题：一是城市居民的畜肉类及油脂摄入过多，谷类食物摄入偏低。二是城乡居民钙、铁、维生素 A 等微量元素普遍摄入不足。三是城市居民蔬菜的摄入量明显减少，绝大多数居民仍未有形成经常进食水果的习惯；在摄入食物的数量方面存在的主要问题是：摄入的热量大大超过身体每日代谢所需的热量，多余的热量被身体转化为脂肪储存起来，因而超重与肥胖的人数迅速增加。

保持身体健康，需要把握好的一个关键，就是掌握好热量摄入与消耗的平衡。加强体育锻炼，增加肌肉活动和体能消耗固然是保健的一个非常重要的因素，然而不科学进食，也不可能保持身体健康。如多喝一罐可乐（335 毫升），摄入热量约 144 千卡，相当于多吃一两个馒头，可抵消 40 分钟散步



所消耗的热量。当前影响我国居民健康的主要因素：一是缺乏锻炼，二是摄入热量过多。吃对东西是一门生存智慧，而拥有这一智慧则需要从每个日常细节做起。

食物多样化一直是中国传统饮食的显著特点，非常符合保健的要求。世界卫生组织和粮农组织提出的保持健康膳食的第一条就是食物多样化。一个吸收消化功能正常的人，只要做到了食物多样化，就绝对不需要补充膳食增补剂或保健品等。食物是身体必需营养素的最好补充剂。与人造的或人工合成、提取的保健品相比，人体对天然食物中营养素的吸收，远优于前者，所以中国人的经验总结叫“药补不如食补”。世界卫生组织和粮农组织还特别推荐植物性食物的摄入，提出了“天天五蔬果”（Five per Day）的口号，即每天争取吃够五种水果和五种蔬菜。这也是推进食物多样化，维护身体健康的重要措施之一。对因客观条件限制不能做到食物多样化的人群，可根据当地特点，采用特殊人群营养增补剂或食品强化的办法解决营养素缺乏的问题。

随着经济的发展和人民生活水平的提高，我国居民膳食中肉、油脂摄入量及比例明显增加。此类食物提供的热量所占的比例，已大大超过合理范围。肉类是高热量食物，许多人已了解，但油脂的热量更高，这是绝大多数人不清楚的。每100克猪肉所提供的热量是395千卡，而100克油脂提供的热量是899千卡，比猪肉高出一倍还多。中国营养学会推荐的每人每天油脂的摄入量是25克，而根据全国调查结果，每人日均摄入油脂44克，北京市的居民每人日均更高达83克，远超过合理的摄入量。

许多科学研究已清楚表明，过多的盐分摄入会造成水、钠在体内的潴留，是引致高血压病的最主要的危险因素之一。中国营养学会建议每人日均食盐摄入量为6克（大约相当于成人拇指盖大小的小汤勺一平勺），而我国居民平均每日摄入量为12克，超出整整一倍。

现代营养科学向人们揭示：人们进食的真正目的并不是为了单纯地填饱肚子，而是为了从外界摄取人体正常生理活动所需要的营养素。人体在正常的生长发育和生存活动中，大致需要50多种营养物质，每一种食物都含有人