

追求“健康、美丽、长寿”人群的必读之书

吃对食物

CHI DUI SHIWU
SHOUZHU JIANKANG

守住健康

欧阳英 李艳华◎编著



有多少病是吃出来的？

想无病无痛、健康美丽的生活吗？

陕西科学技术出版社
陕西师范大学出版总社

吃对食物

CHI DUI SHIWU
SHOUZHU JIANKANG

守住健康

欧阳英 李艳华◎编著



陕西科学技术出版社
陕西师范大学出版总社

图书代号 ZH17N0864

图书在版编目(CIP)数据

吃对食物, 守住健康 / 欧阳英, 李艳华编著. —
西安: 陕西科学技术出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5369-7027-4

I. ①吃… II. ①欧… ②李… III. ①食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 175147 号

吃对食物, 守住健康

欧阳英 李艳华 编著

责任编辑 / 孙雨来 李艳茸
责任校对 / 徐 娜 张建明
装帧设计 / 鼎新设计
出版发行 / 陕西科学技术出版社
西安市北大街147号 邮编 710003
<http://www.snstp.com>
陕西师范大学出版总社
西安市长安南路199号 邮编 710062
<http://www.snupg.com>

经 销 / 新华书店
印 刷 / 西安市建明工贸有限责任公司
开 本 / 787mm × 1092mm 1/16
印 张 / 15
字 数 / 180千
版 次 / 2017年8月第1版
印 次 / 2017年8月第1次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5369-7027-4
定 价 / 45.00元

读者购书、书店添货如发现印刷装订问题, 请与陕西师范大学出版总社
营销部联系调换。

电 话: (029) 85307864 85303622 (传真)



欧阳老师有话说

帮助一个人，
就是帮助一个家庭。

我研究推广食养食疗已经40年了，从1985年便开始照顾癌症病人，协助过无数病人通过食疗恢复健康。

我是中华人民共和国一级公共营养师，根据自己30余年的临床食养食疗经验，迄今已编写了55本食养食疗著作，讲过很多课，我的足迹遍及东南亚地区和中国大陆、台湾。

我的妈妈今年96岁，身体非常好。

我的爸爸活了107岁，无疾而终。

我的愿望就是盼望大家都能像我的父母一样，吃得对，吃得好，无病无痛，活过100岁！

如果有病，不用害怕，病能来，就能去。一方面要及时找医生治疗，一方面要同时改正错误的生活与饮食。

输掉健康，赢了世界又如何！



艳华老师有话说



我是一面镜子，警醒你
我是一道阳光，照亮你
我是一名师者，解惑，传道……

你绝对可以掌控自己的健康，答案在于：

“你的筷子夹起了什么？”

“不是贵的就是对的”，绝大部分疾病其实并不遗传，饮食习惯却会遗传一代又一代。面对疾病多发的今天，我们如何通过“吃”独善其身？

我们需要学会“吃对食物，远离疾病，缔造一个家的健康！”
九成疾病都可以自愈。

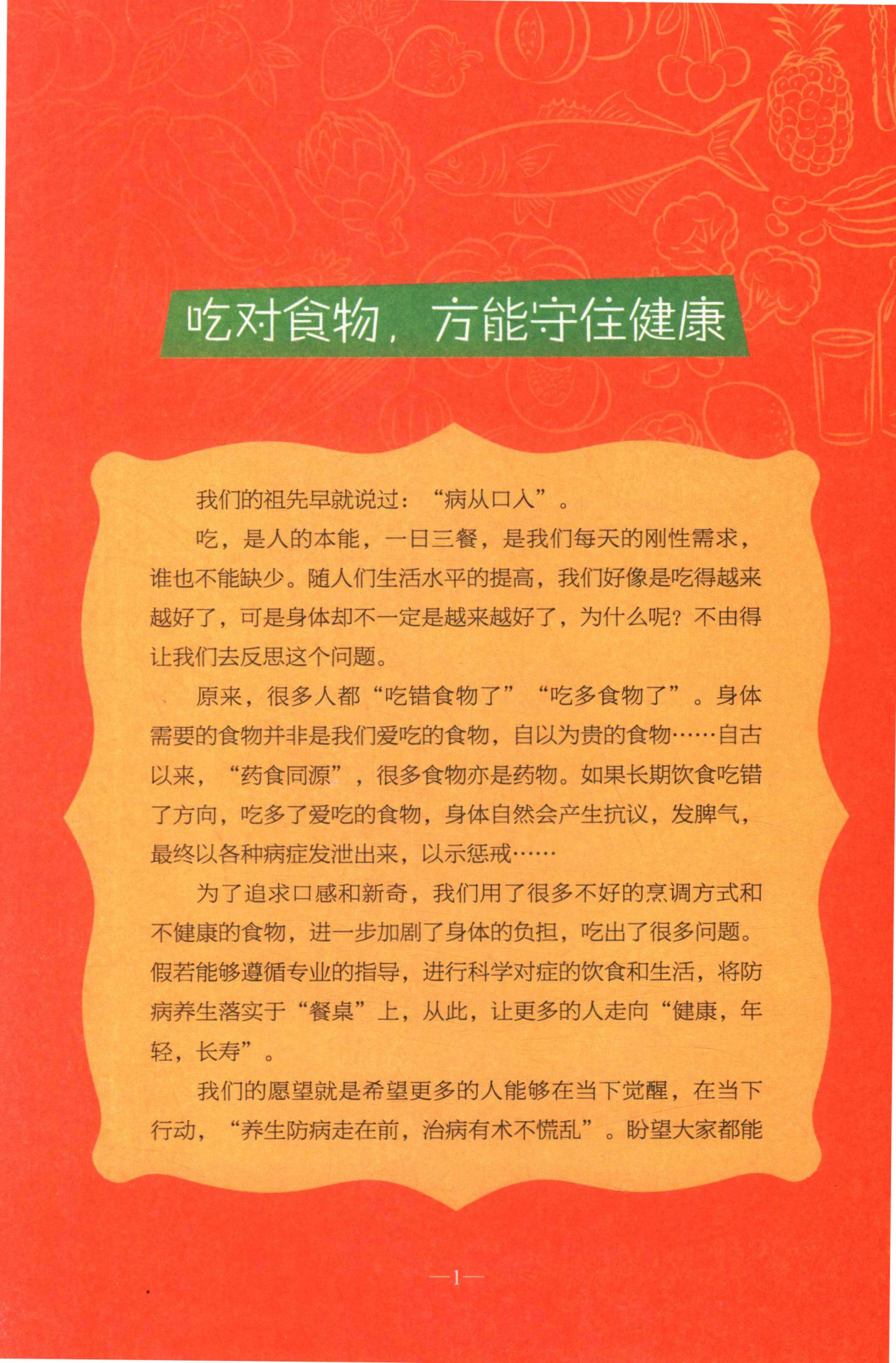
吃对食物，身体就会往健康方向发展，反之则是向着病态发展。

我从事健康美丽事业20多年了，是一名资深饮食调养师和营养师，一名食养受益者和热情的传播者，是“饮食防癌抗癌专题讲座”发起人之一。经常受邀至各机关团体、企事业单位、社区，进行“饮食养生抗衰”讲座，深深体会到饮食对每个人的重要性。

我的愿望就是希望更多的人能够在当下觉醒，在当下行动，“防病有心走在前，治病有术不慌乱，全家健康人人安”。

读完这本书，你会发现：健康，原本并不复杂，我们其实都能做得到。

吃对食物，方能守住健康！



吃对食物，方能守住健康

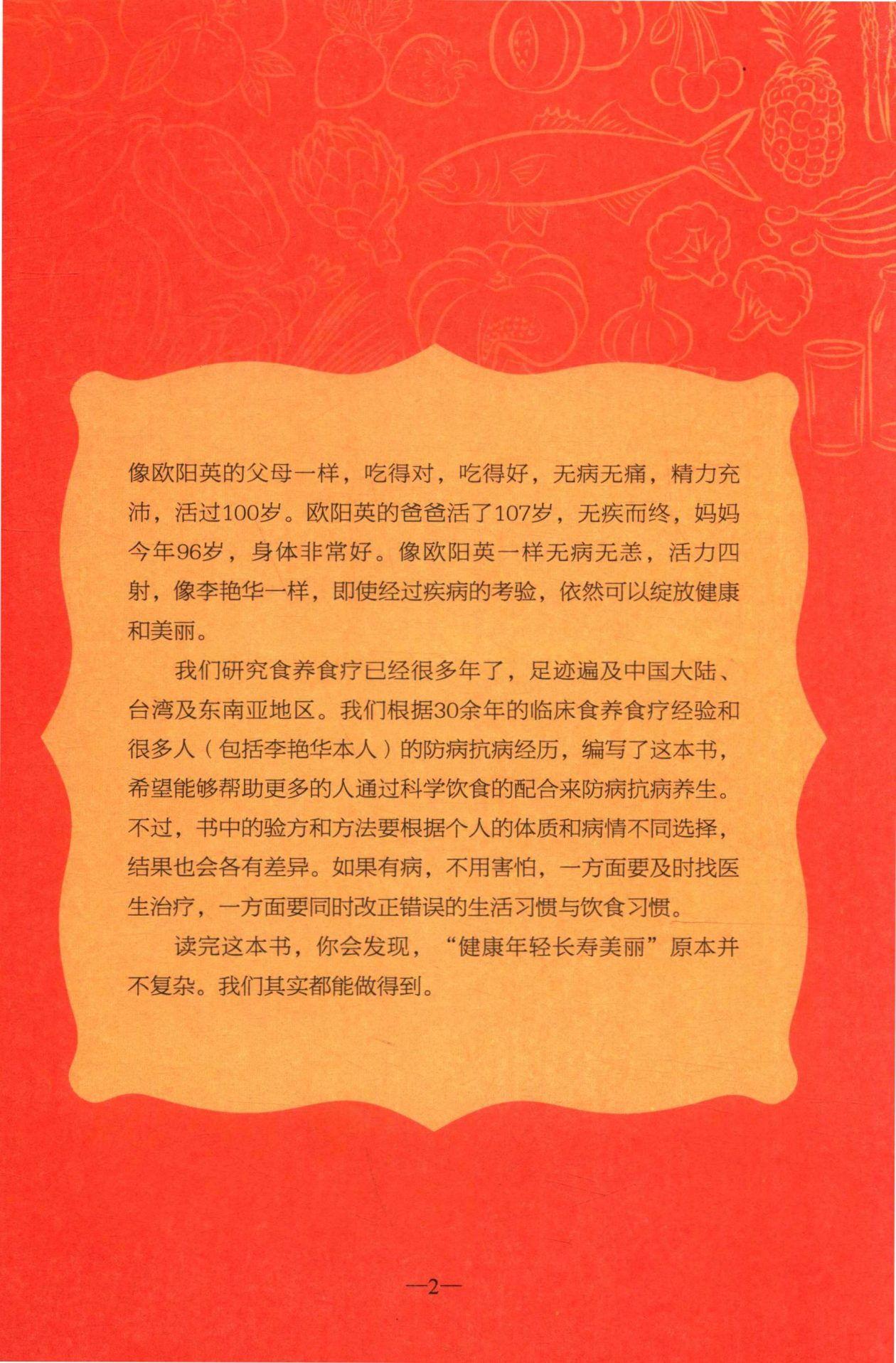
我们的祖先早就说过：“病从口入”。

吃，是人的本能，一日三餐，是我们每天的刚性需求，谁也不能缺少。随人们生活水平的提高，我们好像是吃得越来越好了，可是身体却不一定是越来越好了，为什么呢？不由得让我们去反思这个问题。

原来，很多人都“吃错食物了”“吃多食物了”。身体需要的食物并非是我们爱吃的食物，自以为贵的食物……自古以来，“药食同源”，很多食物亦是药物。如果长期饮食吃错了方向，吃多了爱吃的食物，身体自然会产生抗议，发脾气，最终以各种病症发泄出来，以示惩戒……

为了追求口感和新奇，我们用了很多不好的烹调方式和不健康的食物，进一步加剧了身体的负担，吃出了很多问题。假若能够遵循专业的指导，进行科学对症的饮食和生活，将防病养生落实于“餐桌”上，从此，让更多的人走向“健康，年轻，长寿”。

我们的愿望就是希望更多的人能够在当下觉醒，在当下行动，“养生防病走在前，治病有术不慌乱”。盼望大家都能



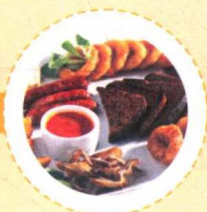
像欧阳英的父母一样，吃得对，吃得好，无病无痛，精力充沛，活过100岁。欧阳英的爸爸活了107岁，无疾而终，妈妈今年96岁，身体非常好。像欧阳英一样无病无恙，活力四射，像李艳华一样，即使经过疾病的考验，依然可以绽放健康和美丽。

我们研究食养食疗已经很多年了，足迹遍及中国大陆、台湾及东南亚地区。我们根据30余年的临床食养食疗经验和很多人（包括李艳华本人）的防病抗病经历，编写了这本书，希望能够帮助更多的人通过科学饮食的配合来防病抗病养生。不过，书中的验方和方法要根据个人的体质和病情不同选择，结果也会各有差异。如果有病，不用害怕，一方面要及时找医生治疗，一方面要同时改正错误的生活习惯与饮食习惯。

读完这本书，你会发现，“健康年轻长寿美丽”原本并不复杂。我们其实都能做得到。

Contents

目录



第1章 食物是最好的药物

第一节 食物与药物 / 001

第二节 医（药）食本同源 / 006



第2章 了解自己

第一节 个人体质检测 / 011

第二节 了解自疗的要诀 / 016



第3章 了解食物

第一节 食物分类 / 021

第二节 食物的特性 / 022

第三节 关于油、盐、杂粮、蔬果 / 027

第四节 关于营养补充品（功能性食品） / 034



第4章 如何成功食疗，提升自愈力

第一节 食疗成功的要诀 / 035

第二节 了解人体自愈能力（免疫力） / 041

第三节 食疗四要素 / 045

第四节 食疗常识 / 052

第五节 人体需要的功能食品 / 055



第5章 排毒净体轻体，了解人体

第一节 了解人体 / 059

第二节 三通排毒 / 065

第三节 净体排毒 / 067

第四节 人体内脏六大器官排毒时间表 / 079



第6章 男女老少孕食疗要诀

第一节 儿童与青少年食疗要诀 / 089

第二节 中老年人群——延缓衰老八大秘诀 / 097

第三节 孕产妇食疗要诀 / 104

第四节 为您支招 / 110



第7章 食疗验方（食物是最好的药物）

第一节 常见病症食疗 / 116

第二节 慢性病食疗 / 163

第三节 妇科男科病症食疗 / 203



附录

食养饮食原则 / 224

烹调方式停、看、听 / 227

芽菜种植系列 / 228

编后语

第1章

食物是最好的药物

第一节 食物与药物

“民以食为天”，自古以来，人生命的根本就在于吃，这是人最基本的刚性需求。所以，每日吃食物，是人类生存的基础和最重要的事情。每日吃的东西不同，身体的健康程度也会有所不同。

食物是什么？

食物是可供食用的东西，通常由碳水化合物、脂肪、蛋白质和水构成，能够满足机体正常生理和生化能量需求，并能延续正常寿命的物质。

食物的来源可以是植物、动物或者其他，例如真菌，抑或发酵产品像酒精等等。人类凭借采集、耕种、畜牧、狩猎、垂钓等许多种不同的方式获得食物。

食物主要来源于自然界可以直接或者间接食用的自然资源。每种生命体的生理功能需要不同，生理机制不一样，生存方式不同，导致不同生命体所需的食物千差万别。



食物六大营养素

蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水。

食物分类标准

食物可分为碱性食物和酸性食物两个大类，人们进食必须酸碱食物搭配得当才能维持体内血液酸碱度的平衡。所谓酸性食物和碱性食物，并非由口感或味觉来识别，主要是食物被机体吸收氧化后所蕴含的化学元素来作为鉴别的依据。大凡含氮、硫、磷等非金属元素较多的则为酸性食物，而含钠、钾、钙、镁等金属元素较多的乃是碱性食物。

食物的作用

饮食为的是补充营养，这是人所共知的常识。但具体说来还有许多讲究。首先，人体最重要的是精、气、神，统称“三宝”。机体营养充盛，则精、气充足，神自健旺。《寿亲养老新书》说“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者生民之大，活人之本也”，明确指出了饮食是“精、气、神”的营养基础。其次，由于食物的味道各有不同，对脏腑的营养作用也有所侧重。《素问·至真要大论》中说：“五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾，久而增气，物化之常也。”此外，食物对人体的营养作用，还表现在其对人体脏腑、经络、部位的选择性上，即通常所说的“归经”问题。如：茶入肝经，梨入肺经，粳米入脾、胃经，黑豆入肾经等等，有针对性地选择适宜的饮食，对人的营养作用更为明显。



药物和食物的区别



食物和口服药物都是经口摄入，但被人体吸收后所起的作用不同。

食物 表现为营养功能，可提供能量和营养素，使人享受美味的同时并维持健康；食物是营养素的载体，是含有多种营养素的混合物。



药物 药物有气味，食物也有气味，两者有时交叉使用，有些食物就是药物，例如，山药、薏米、芡实等，两者应该如何区别呢？《黄帝内经》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。”

首先，药物偏性大，所以有“药者，毒也”一说，药物作用于人体，是以药物之偏性纠正人体之偏性的过程。

其次，药物多用于攻邪，食物则多用于补精。药物之气重于味，食物之味重于气。如果将两者对比，药物重于气为阳，食物重于味为阴，“阳生阴长，阳杀阴藏”，药物主生杀，食物主长藏。

最后，人们食用药物和食物的目的不同。药物是取其气，而去其形，用以攻邪；食物取其味和形，用以补精。换句话说，人饿了是要吃饭的而不能以药代饭。



过去与现今食物的区别

原始人的食物多为蔬菜水果，尤其是野果、野菜；

因为那时没有种植知识；

原始人没有吃“饭”，因为不会种稻；

原始人很少吃肉，要吃肉就要靠打猎；

但是打猎也要靠运气等条件；

原始人的食物天然，烹调方式也简单，

所以营养也比较均衡，

是适合人类的饮食习惯。

随着社会渐渐文明，种植技术越来越发达；

人类开始吃“饭”，古代的人多吃糙米。

随着科技越来越发达；

我们现在都吃精米，其实精米不比糙米来得有营养。

谷米在经过磨碾后，会损失大部分的维生素B，

导致我们吃饭等于摄取大量的糖。

现代人吃肉的机会多了，

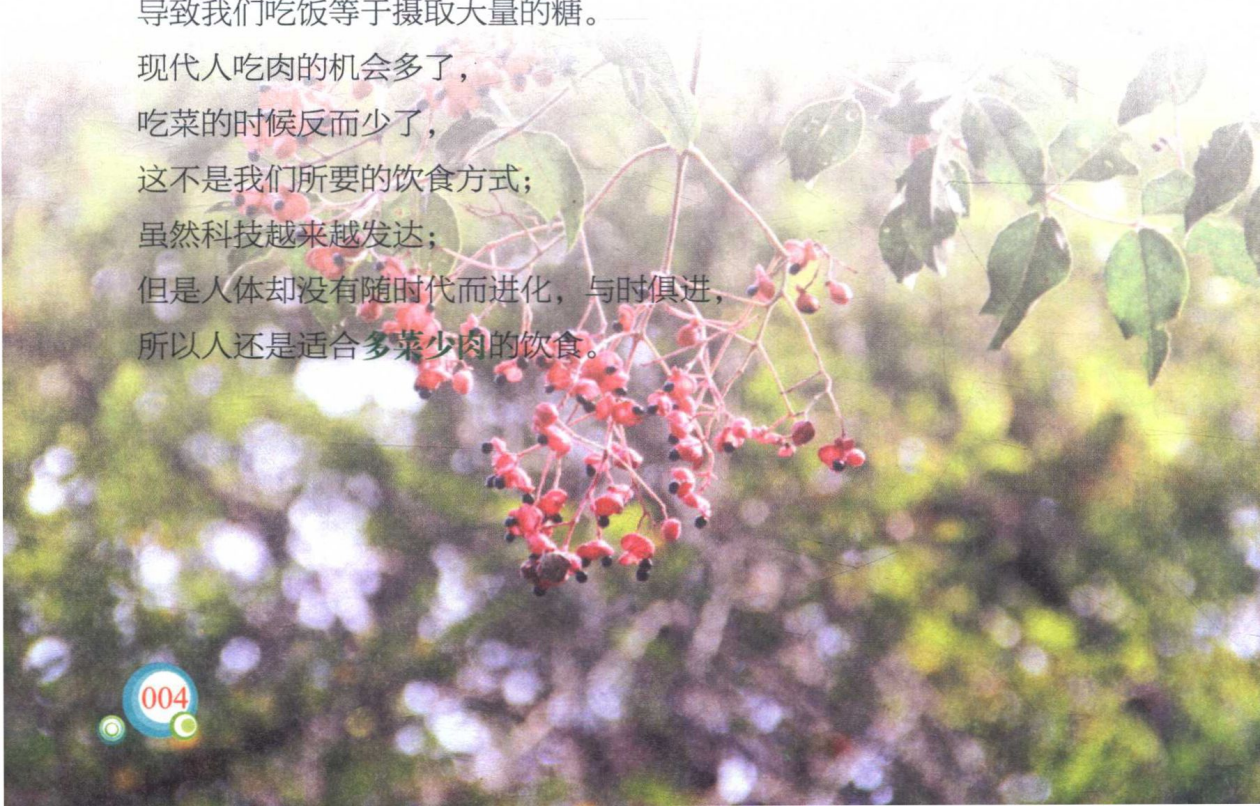
吃菜的时候反而少了，

这不是我们所要的饮食方式；

虽然科技越来越发达；

但是人体却没有随时代而进化，与时俱进，

所以人还是适合**多菜少肉**的饮食。





随着环境的污染，
我们不能保证食物的品质；
加上为了保存食物，
让食物可以放存更长的时间。
食物通常经过科学处理，
水果蔬菜会加上科学药物、农药等；
许多食物也会经过加工处理，
可是许多维生素在加工过程中，
会流失或被损坏；
烹调方式也导致现在的食物品质下降，
比如高温油炸油煎，
比如熏烤烘焙，
比如蔬菜长时间烹煮，
所以现代人的健康有别于古人，
而且许多文明病也由此而来。





食物 守住健康

CHI DUI SHI WU SHOU ZHU JIAN KANG

如何吃，是人的一种智慧



不要吃错就是智慧



不要吃多就是智慧



不要吃错就是智慧



药补不如食补就是智慧



药养不如食养就是智慧

第二节 医（药）食本同源

所谓“药食同源”，即许多食物即药物，它们之间并无绝对的界线。中国中医学自古以来就有“药食同源”（又称为“医食同源”）的说法。



这一观点认为：许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样同样能够防治疾病。在古代社会中，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用，两者之间很难严格区分。这就是“药食同源”的基础，也是**食物疗法**的基础。

中药与食物的共同点：可以用来防治疾病。

它们的不同点是：中药的治疗药效强，也就是人们常说的“药劲大”，用药正确时，效果突出，而用药不当时，容易出现较明显的副作用；而食物的治疗效果不及中药那样突出和迅速，配食不当，也不至于立刻产生不良的结果。但不可忽视的是，药物虽然作用强但一般不会经常吃，食物虽然作用弱但天天都离不了。“**日积月累，从量变到质变**”，这种影响作用就变得非常想要。从这个意义上讲，食物并不亚于中药的作用。因此正确合理地调配饮食，坚持下去，会起到药物所不能达到的效果。

理论来源：隋唐时期的《黄帝内经太素》一书中写道，“**空腹食之为食物，患者食之为药物**”，反映出“药食同源”的思想。

随着经验的积累，药食才开始分化。在使用火后，人们开始食熟食，烹调加工技术才逐渐发展起来。在食与药开始分化的同时，食疗与药疗也逐渐区分。

《黄帝内经》对**食疗**有非常卓越的论述，如“**大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也**”，这可称为最早的食疗原则。

由此可见，在中医药学的传统之中，论药与食的关系是既有同处，亦有异处。但从发展过程来看，远古时代是同源的，后经几千年的发展，药食分化，若再往今后看，也可能返璞归真，以食为药，以食代药。



“药食同源” 食物举例



特点：既是食物又是药物

关于枸杞

枸杞见于《名医别录》：枸杞，生常山平泽及诸丘陵阪岸。

《本草衍义》：枸杞当用梗皮，地骨当用根皮，枸杞子当用其红实，是一物有三用。其皮寒，根大寒，子微寒，亦三等，今人多用其子，直为补肾药，是曾未考究《经》意，当更量其虚实、冷热用之。枸杞其叶厚、根粗；河西及甘州者，其子圆如樱桃，暴干紧小，少核，干亦红润甘美，味如葡萄，可作果食，异于他处者。大抵以河西者为上也。落叶灌木果实，叫枸杞子（gǒu qǐ zǐ）可入药。

枸杞（Barbary Wolfberry Fruit）是名贵的药材和补品，很早就有“枸杞养生”的说法。《本草纲目》记载：“枸杞，补肾生精，养肝，明目安神，令人长寿。”枸杞的产区主要在西北，宁夏中宁的枸杞最为著名，素有“世界枸杞之王，中国枸杞之乡”的美誉。另外甘肃、青海等地的枸杞品质也很高。

