

☆☆☆
超值白金
典藏版

杨乃华◎编著

做自己的 营养医生

让食物成为你的医药
不要让医药成为你的食物

食疗养生百科全书
健康营养美食大全

中医古籍出版社

杨乃华◎编著

做自己的 营养医生

让食物成为你的医药
不要让医药成为你的食物

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的营养医生/杨乃华编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7
ISBN 978-7-5152-1073-5

I. ①做… II. ①杨… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271796 号

做自己的营养医生

编 著 杨乃华

责任编辑 朱定华
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)
印 刷 北京佳顺印务有限公司
开 本 787mm × 1125mm 1/16
印 张 38
字 数 408 千字
版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷
印 数 0001 ~ 5000 册
书 号 ISBN 978-7-5152-1073-5
定 价 78.00 元

 前言

中华食疗文化源远流长，食疗是一种古老而又实用的养生方法。古人通过食疗调理身体，现代人通过食疗减肥、护肤、护发。食疗是一种绿色环保的健体之道。

中医自古以来就有“药食同源”的说法，认为许多食物即药物，药物和食物之间无绝对的分界线。《黄帝内经》倡导“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，认为食物能强身健体、祛病防病。古代医学家将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”“五味”。中药多属天然药物，包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物。因此，中药和食物的来源是相同的。有些东西，只能用来治病，就称为药物，有些东西只能做饮食之用，就称为食物。但其中的大部分东西，既有治病的作用，又能当作饮食之用，叫作药食两用。由于它们都有治病功能，所以药物和食物的界限不是十分清楚。比如橘子、粳米、赤小豆、龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等，它们既属于中药，有良好的治病疗效，又是大家经常吃的富有营养的可口食品。

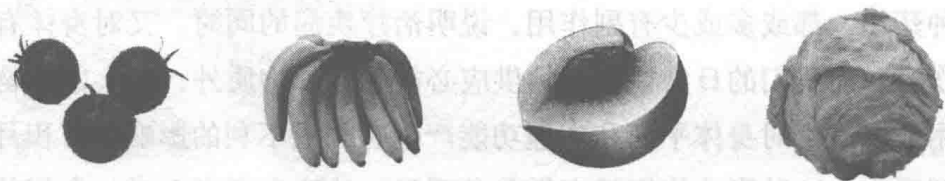
不过，虽然药物和食物都能治疗疾病，但是，俗话说得好，“是药三分毒”，任何一种药物，都或多或少有副作用，说明治疗疾病的同时，又对身体有不同程度的伤害。而我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的属性和作用或多或少对身体平衡和生理功能产生有利或不利的影 响，日积月累，从量变到质变，这种影响作用就变得非常明显。从这个意义上讲，食物并不亚于中药的作用。因此只有正确合理地调配饮食，坚持下去，才能起到防病治病且无毒副作用的效果。

从现代医学的角度看，食物是人类治病最好的药品，食疗就是用食物代替药物而使疾病得到治疗、使细胞恢复功能、使人体恢复健康。高级均衡营养素

能增强细胞营养代谢功能，使细胞获得强大的能量；同时能启动细胞健康免疫基因，使细胞免疫活性、免疫细胞的数量成倍增加；能使免疫细胞有能力释放大量的特异性免疫球蛋白，从而直接杀死侵入细胞的细菌病毒，直接中和或清除被细胞吸收的物质；强壮的免疫细胞可直接吞噬病死的细胞和废弃的代谢物，帮助功能低下的细胞恢复功能，以达到治疗疾病的目的。有医药之父之称的希波克拉底说过：药物治疗不如食物治疗，食物是人类治病的最好药品。他相信人体天生的自然免疫力是疾病真正的终结者。

为了帮助读者了解食物，认识食物中营养与健康的关系，更好地利用食物来保持身体健康、预防和治疗各种疾病，本书编者综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，编写了这本《做自己的营养医生》。本书作为一本食疗方面的图书，集简单易懂和富于实用性的优点于一体，几乎将目前所有的食物囊括其中，从传统和现代养生学的角度，对所收录的多种食材、饮品的食疗功效进行科学全面的介绍。丰富的内容、简单的文字论述及系统化的编排体例，帮助读者从中了解健康的饮食之道，并学以致用，在日常的饮食中达到调理身心的效果。可以说，本书不仅是一本居家必备的食疗养生百科全书，更是一本健康营养美食大全。

本书针对人们生活中经常遇到的问题，提供最适合的饮食调养原则、多种食物的营养及食用法，用通俗易懂的方式在更大范围内推广合理营养、平衡膳食的科学概念。让看似平凡无奇的食材，在合适的时机、正确的烹调下，化作身体的保养品，让身体更健康！唯有吃对食物，才会得到真正的健康。



目录

第一篇 用知识指导生活

第 1 章 被严重误读的营养学	3
营养学与“药食同源”	3
营养学的基础	5
健康危机始于营养断层	10
吃得不健康，你就不健康	12
第 2 章 亚健康，疾病的早期阶段	15
被严重误解的“亚健康”	15
亚健康的本质是消耗储备的过程	16
5% 的人健康，20% 的人有病，75% 的人处于亚健康状态	18
预防是更好的治疗	19
第 3 章 身体的修复能力和自愈能力	21
人体的基础知识（人体结构、系统组成、工作原理）	21
被严重低估的人体修复功能（全书重要铺垫）	25
你多长时间“检修”一次（及时体检治疗）	27
搞错了，身体需要原料（营养素）	28

第二篇 做自己的营养医生

第 4 章 找到疾病的真正根源	33
小心，疾病是吃出来的	33
慢性病都是生活方式病	35
“隐性饥饿”成为健康新隐患	37
“富贵病”不是营养惹的祸	39

失眠是因为营养素缺乏.....	42
痛风发作不是吃了高嘌呤的食物.....	46
第5章 营养素就是用来治病的.....	50
优化的营养是未来的药物.....	50
肥胖、高血脂是肝脂肪代谢障碍造成的.....	53
营养素充足后，高血压自然治愈.....	60
让身体合成足够的酶和辅酶，低血糖轻松治愈.....	62
营养素可以治愈糖尿病.....	65
提高机体免疫力抗病毒.....	68
更年期综合征——营养素缺乏综合征.....	70
食物是摆脱抑郁症最好的药物.....	73
长骨刺的根本原因是缺钙.....	78
癌是营养极度缺乏的产物.....	81
第6章 营养素使用中的误区.....	87
片面理解缺什么补什么.....	87
补充的品种越多越好.....	88
有些营养素没补对.....	89
营养补充剂可以自己选.....	90
一旦状况改善，就停止补充.....	91

第三篇 餐桌上的营养智慧

第7章 食物是最好的营养仓库.....	95
获取营养素的手段十分简单——吃饭.....	95
反营养物质——我们不应该吃什么.....	96
常吃的食品中，哪些不利于健康.....	100
各种营养素的食物来源.....	104
第8章 让食物更有营养的窍门.....	113
看清食物营养的是是非非.....	113
做个精明的食品选购者.....	123
别让营养从厨房溜掉（丢掉不该丢的）.....	129
如何烹调能保存食物的最大营养价值.....	132
妙手制作营养美食.....	136

第9章 寻找美味与营养的均衡点	140
营养素协同作用效果更好.....	140
团队合作强过单兵作战.....	140
一日三“掺”：补充现代人真正缺乏的营养.....	143
错误的食物搭配有害健康.....	145
食物巧搭配，营养能翻倍.....	147
以植物为基础的健康饮食.....	150
富有营养的日常饮食.....	152

第四篇 最佳营养受益无穷

第10章 你的个人营养方案	159
“从头查到脚”，自查营养缺乏.....	159
帮你挑选膳食营养补充剂.....	160
魅力男人的营养之道.....	165
美丽女人的营养宝库.....	168
老年人：托起生命的太阳，健康到永远.....	171
第11章 孩子的营养关乎一生	174
婴儿：母乳喂养，食品辅助（从营养素角度讲）.....	174
幼儿：每日饮奶，不偏食不挑食.....	176
学龄儿童：吃好早餐，少吃零食.....	178
青春期：均衡营养，保护大脑.....	181
解决孩子的注意力和学习问题.....	185
第12章 孕产妇的营养	189
孕育健康宝宝，提前使用营养素.....	189
孕妈妈的营养方案.....	192
胎宝宝喜欢妈妈这样吃.....	194
产后的营养调理方案.....	196
剖宫产妇的营养调理方案.....	199

第五篇 健康长寿，饮食中来

第13章 给脏腑最佳营养 ——养好脏腑，百病不侵	203
《黄帝内经》中神秘的“五”（五谷、五色、五味、五性、五行、五季）.....	203

心：指挥中心——养心食谱.....	210
肝：交通指挥灯——护肝食谱.....	213
脾：双手——健脾食谱.....	216
肺：码头——润肺食谱.....	218
肾：水井——强肾食谱.....	221
皮肤健康——吃出你的美丽.....	224
远离伤“心”损“脑”食品.....	227
第 14 章 “长寿”之术：给身体充足的原料.....	229
是什么加速了我们的衰老.....	229
长寿的人都在吃什么（世界三大长寿胜地）.....	231
想长寿很简单，给身体充足的原料.....	236
长寿不可能一蹴而就.....	239
日啖白果七八颗，何愁今生不长寿.....	243
晨吃三片姜，赛过人参汤.....	243
小小花生是名副其实的“长生果”.....	245
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您.....	247
经常吃草莓，健体寿累积.....	248
预防老年人疾病，黑木耳显身手.....	250
艾草——长寿之乡如皋的救命神草.....	251
“海菜”海中长，多吃寿命长.....	252
老年人长寿的密码藏在食物里.....	254
常喝茶，乐活到“茶寿”.....	254
科学喝奶，老而不衰.....	256
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来.....	258
常吃荞麦饼，健康到老不是梦.....	259
简单糝儿粥，多喝就能延年益寿.....	260
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜.....	261
荤素搭配，长命百岁不是梦.....	262
老年人饮食当“薄味静调”.....	263
“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶.....	264
老人饮食遵照“3 + 3”原则.....	266
多亲近远亲食物，你会百病不生.....	267
如皋老人个个都是营养搭配专家.....	268
多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强.....	269
老年人平补最能延缓衰老、祛病延年.....	270
老筋长，寿命长——练筋才能更长寿.....	271
腰酸背痛腿抽筋，只因寒邪伤人.....	272

骨气即正气，养好骨气享天年.....	273
素食养骨，从里到外滋养骨骼.....	275
软化血管就是跟生命盟约.....	276
蔬果净血方——排出体内废物及毒素的不二选择.....	278
老年人血稠，四点须注意.....	279
脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿.....	280
鹅养五脏，一年四季不咳嗽.....	281
粗制的粮食是心脏的“守护神”.....	283
要滋养元气，先调摄胃气.....	284
长寿饮食实用指南（综合长寿之乡，给出切实的建议）.....	285
第 15 章 好的饮食习惯才能吃出健康.....	289
暴饮暴食害处多.....	289
若要身体壮，饭菜嚼成浆.....	290
好的早餐是健康的第一步.....	292
午餐吃饱更要吃好.....	293
注意工作餐的“五不主义”.....	294
精心配备自己的晚餐.....	295
为了身体健康，还是少吃零食为妙.....	296
饭菜剩吃有讲究.....	298
新鲜不代表健康，生吃活食易伤身.....	299
管住自己的嘴.....	300
合理膳食的“三二三一”原则.....	302
食物本无好坏之分，关键就看你怎么吃.....	303
重口味不可取.....	305
过量吃冷饮危害大.....	306
调整猪肉与鱼类摄入比例.....	307
多吃奶制品.....	308
腌制食物不可过多食用.....	309
吃糖过多危害大.....	310

第六篇 中餐的营养精髓

第 16 章 “饮食有节”——中餐的平衡膳食理论.....	313
主副食的平衡.....	313
膳食的酸碱平衡.....	314
“粗”与“细”的平衡.....	316

膳食冷热的平衡	318
进餐与情绪的平衡	320
第 17 章 调味品——调出口感和健康	322
盐	322
酱油	324
食醋	325
味精、鸡精	328
白糖、红糖	329
大葱	331
姜	333
蒜	335
八角	337
花椒	338
胡椒	340
第 18 章 油健康，生活才健康	342
大豆油	342
花生油	343
香油	345
橄榄油	347
核桃油	350
第 19 章 豆浆不仅是饮料，进菜搭配吃更有益健康	353
豆浆是天然的养生妙方	353
分清时间段饮豆浆更有效	355
怎样喝到好豆浆	356
豆浆的保存方法	358
豆浆饮用的注意事项	359
第 20 章 生机果蔬汁，让生命充满活力	361
果蔬汁的神奇功效	361
教你用豆浆机制作果蔬汁	363
让果蔬汁更好喝，更健康	365
第 21 章 酒为百药之长，饮必适量	368
适量饮酒有益健康	368
喝酒不伤身的秘诀	371

健体强身的黄酒	373
葡萄酒的保健功能	376
第 22 章 泡杯好茶不生病	378
茶是天然的碱性饮料	378
喝茶的十大好处	380
泡茶学问大	381
健康养生喝对茶	383
茶的分类和储存	386
第 23 章 如何喝水有讲究	390
白开水是最好的饮料	390
水疗，治愈百病最低廉的药	392
怎样饮水最健康	393
牛奶不能当水喝	395
第 24 章 会搭配，吃出更多营养	397
宜人加宜食，整体考虑最合宜	397
食物搭配有公式，避忌得宜可计算	398
食物中的黄金分割法	401
第 25 章 根据体质合理选择饮食	403
自我检测，看一看自己属于哪种体质	403
气虚体质	406
阳虚体质	409
阴虚体质	412
痰湿体质	414
湿热体质	417
血瘀体质	419
气郁体质	421
特禀体质	423
第 26 章 吃好每天三顿饭	426
不吃早餐的危害	426
营养早餐的原则	427
每日饮食午餐为主	429
理想的六种午餐食物	432
晚餐不科学，易得八种病	438

吃饭也要讲究“先来后到”	440
第 27 章 不可不知的饮食宜忌与食品安全	442
远离亚硝酸盐，减少癌症危险	442
夏天食用新鲜蔬菜防中毒	443
食物中毒应该怎么办	446
少吃烧烤食品，留心餐盘垫纸	448
久煮的火锅汤有毒吗	449
海产品不可隔夜凉吃	451
这些新鲜蔬菜要慎吃	451
食品有效期和保质期	452
家用洗涤剂的正确认识和使用	454
正确使用餐具消毒柜	455
清洗消毒菜板不容忽视	456
小心烹调油的油烟	457
不要用煤火直接烤制食品	458
不可随便使用塑料袋容器装食品	459
使用不锈钢炊具、餐具有讲究	459
空腹饮食“十四忌”	460
注重清除蔬果的残留农药	462
猪肝食前须去“毒”	463
生吃鱼虾对人体不利	464
有几种水不能喝	464
服用以下药物不宜饮酒	465

第七篇 食物是最好的医药

第 28 章 最能清热的十四种营养食物	469
小米——粥为“代参汤”，饭为“黄金粉”	469
绿豆——济世长谷	472
黄豆（豆腐）——治病的“植物肉”	477
黑芝麻——抗衰老的营养源	480
冬瓜——食疗减肥佳品	485
芹菜——延年益寿菜	489
苦瓜——蔬菜中的药王	493
西红柿——维生素仓库	497
萝卜——大众人参	500

牛蒡——蔬菜小霸王	504
芦荟——家庭保健神	508
银耳——长生不老药	512
香蕉——水果中的“脑黄金”	516
猕猴桃——水果金矿	519
第 29 章 最能补气的八种营养食物	524
栗子——山中药，树上饭	524
红薯——抗癌冠军菜	528
山药——白人参	531
香菇——植物皇后	534
红枣——天然维生素丸	538
牛肉——肉中骄子	542
蜂蜜——甜蜜的良药	546
人参——百草之王	551
第 30 章 最能补血的六种营养食物	556
花生——长生果	556
胡萝卜——人体的保护神	559
葡萄——水果皇后	563
乌贼——海洋中的万宝囊	567
猪血——养血之玉	571
当归——血家圣药	575
第 31 章 最能理气的四种营养食物	579
荞麦——净肠草	579
豌豆——养生豆	583
甘蓝——紫色良蔬	586
陈皮——百年沉香	590



第一篇



用知识指导生活



第1章 被严重误读的营养学



▶ 营养学与“药食同源”

我们研究养生，追求长寿，希望身体健康，百病不侵，所以我们信奉营养学，给自己的生活起居做好了规定。比如，早餐是否吃鸡蛋？吃煎蛋还是煮蛋？吃几个鸡蛋？中午是不是要喝茶？喝什么样的茶？是浓还是淡？诸如此类的情况，在很多人的养生追求中，不胜枚举。我们都期望以此规定，使自己免受疾病的纠缠。可当疾病来临，我们又惶恐不安地转向医学科技寻求帮助，期望高科技能赶走病魔，重拾健康。但事实却非常残酷，无论如今的科技如何发达，死在医院里的人却与日俱增。那些整日与疾病和科技打交道的医生本身，也逃不过疾病的打击。心血管疾病的专家死于心肌梗死，肝病专家倒在脂肪肝下，精神科的医生整夜失眠，依靠安眠药才能入睡。

为什么会有这么讽刺的情况出现？

答案是，我们的营养学完全偏离了原本的正确思路，走进了迷信高科技的歧途。我们以为，人类凭借高科技可以上天入地，无所不能，登月探海，无往不利。然而，从历史的角度看，科技进步至今为止才不过几百年时间。而营养和养生，却在人类出现的时候就开始积累经验了。

如果我们还停留在哪种食物要多吃，哪种食物要少吃，哪种能吃，哪种不能吃，哪些有营养，哪些没营养的阶段，营养学还是裹足不前。因为归根结底，我们忽略了老祖宗留下来的智慧——“药食同源”。