

健康老人防病治病的饮食指导
健康老人延年益寿的知音益友
100多种保健益寿食品
100余种疾病饮食调养
300多种中医食疗良方



老年

食养食补食疗大全

主编◎焦明耀

中国药膳研究会副会长、高级烹饪技师、世界美食药膳大师

LAONIAN SHIYANG
SHIBU SHILIAO DAQUAN



军事医学出版社

军事 食养 食补 食疗 大全

◎主編 焦明耀

军事医学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年食养食补食疗大全 / 焦明耀主编. -- 北京 :
军事医学科学出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5163-0713-7

I. ①老… II. ①焦… III. ①老年人—保健—菜谱
IV. ①TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第250914号
(军事医学科学出版社正式更名为军事医学出版社)

老年食养食补食疗大全

策划编辑: 孙 宇

责任编辑: 曹继荣

出 版: 军事医学出版社

社 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: [http: //www.mmssp.cn](http://www.mmssp.cn)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 320千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 59.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言



老年人的健康影响着
一个家庭的安宁和幸福，
老年人的健康和长寿
已成为我们全民族共同
关心的话题。因此，对
于老年人来说，无病早
防、有病早治尤为重要。

从中医养生角度来看，就
是要通过多种方法，促进
身体健康并保持良好的心态，以及人与社会、人与自然的和谐统一。

“药王”孙思邈在《备急千金要方》中指出：“夫为医者，当须先洞晓疾源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，将食疗列为医治疾病诸法之首。“食能排邪而安脏腑，悦脾爽志以资气血”。食养可调整脾胃功能，使气血生化有源，源泉不竭，精血充盈，人的机体功能自然健康不衰。随着人们生活水平的提高，“吃好求健康”已成为人们追求的目标。吃得科学合理、讲究营养平衡是保证身体健康、防止疾病发生、提高生活质量的重要内容。为科学地指导人们正确合理饮食，特编写本书，以供大家了解有关饮食方面的知识。

食养是运用传统中医理论，阐述食物的四性五味，结合现代营养学

来辨证(质)食治;食补是指吃有滋补作用的饮食来补养身体,即通过膳食来达到增强抵抗力,延年益寿的方法;食疗是指食物除养生和营养作用外,还有治疗作用,包括了运用中医理论的辨证(质)治疗,食物中营养素对营养缺乏症的治疗,以及食物中一些非营养物质的特殊治疗作用。

本书根据老年人生理特点、食养理论和原则分宜食食品、四季食补、不同体质的饮食调养、强身健体养生食谱、常见病的饮食调养、常见病中医食疗方等方面,进行了较为全面而具体的介绍。能使患病的老人得到防病治病的饮食指导,能使健康的老人得到预防衰老、延年益寿的启迪,能成为老年人的知音和益友。

希望通过本书的学习,让读者能了解有关老年人食养食补食疗的知识,以便更好地指导人们合理饮食,预防和配合治疗疾病,为提高全民族的健康水平尽绵薄之力。

编 者





目 录



第一章 老年人宜食食品

健脑食品..... 2

- 核桃——万岁子 2
- 黄花菜——花卉珍品蔬菜 3
- 香蕉——快乐果 3
- 葡萄——水晶明珠 4
- 桂圆——滋补佳品 5
- 苹果——健康果 6
- 茶——著名的保健饮品 6
- 牛奶——液体白金 7
- 鸡蛋——人类理想的营养库 8

益寿食品..... 9

- 黄豆——植物牛奶 9
- 花生——长生果 10
- 芝麻——补益佳品 10
- 板栗——干果之王 11
- 薏苡仁——保健佳品 12
- 银耳——长生不老良药 13
- 蜂蜜——老年人的“牛奶” 14
- 酸奶——功能独特的营养品 15
- 菠菜——抗衰老能手 15



- 洋葱——护心菜 16
- 茄子——抗衰老明星 17
- 松子——长寿果 18
- 枣——维生素专家 18
- 甲鱼——滋补水产佳肴 19
- 海带——长寿菜 20

减肥食品..... 21

- 冬瓜——夏日佳品 21
- 黄瓜——美容减肥食品 22
- 山药——中老年之友 22
- 竹笋——山中珍品 24
- 红薯——久食益人 24
- 黑木耳——肠胃清道夫 25
- 芹菜——厨房里的药物 26
- 苦瓜——脂肪克星 27

壮阳食品..... 28

- 羊肉——冬季进补佳品 28
- 驴肉——滋补佳品 29
- 狗肉——至尊肾宝 29
- 鹌鹑——禽中人参 30
- 燕窝——调理虚损劳疾之圣药 31
- 海参——海中人参 31
- 虾——助阳妙品 32
- 韭菜——壮阳草 33

防癌食品..... 34

- 大蒜——植物抗生素 34
- 胡萝卜——廉价人参 35
- 香菇——山珍之王 36



圆白菜——蔬菜中的良药	37
大白菜——百菜之王	37
番茄——菜中之果	38
百合——蔬菜人参	39
猕猴桃——维 C 之王	40
菜花——防癌明星	41
芋头——防癌主食	42

第二章 老年人四季食补

春季食补宜清淡温和	44
春季老年疾病的饮食防治	45
夏季食补宜甘凉化湿	47
秋季食补宜清润防燥	49
秋季老年疾病的饮食防治	50
冬季食补宜温热滋补	52
冬季老年疾病的饮食防治	54

第三章 不同体质的饮食调养

实证体质的饮食调养

马齿苋粥	57
黄瓜糯米粥	57
苦瓜蓉粥	58
茄子丝粥	58
山楂莲子红枣粥	59
鸭梨粥	59
芦笋鸭掌汤	60
苦瓜拌芹菜	60



虚证体质的饮食调养

枸杞蹄筋粥	61
糯米羊肉粥	62
乌鸡人参粥	63
虾仁粥	63
莲子山药粥	64
银耳枸杞粥	64
栗子炖羊蹄	65
洋参炖乳鸽	65

寒证体质的饮食调养

松蘑粥	66
胡桃燕麦粥	67
百合提子粥	68
花生芝麻糊粥	68
樱桃玉米渣粥	69
生姜秋梨粥	69
当归兔肉汤	70
桂圆枸杞童子鸡	70

热证体质的饮食调养

皮蛋生菜粥	71
马齿苋笋尖粥	72
兔肉苦瓜粥	72
芥菜鸭丝粥	73
薏米红豆粥	74
绿豆粥	74

气虚体质的饮食调养

鸽肉粥	76
长生粥	76
人参粥	77
彩椒山药	77
土豆烧鸡块	78
香芋扣肉	78



糯米莲藕	79
清炖河蟹汤	80
松蘑鲢鱼头	80

血虚体质的饮食调养..... 81

补血粥	81
补血紫米粥	82
红枣菊花粥	82
香菇鸡翅	83
苹果藕粉	83
樱桃甜汤	83
桂圆酒茶	84
滑溜肝尖	84

阴虚体质的饮食调养..... 85

百合花生粥	85
鸡肉皮蛋粥	86
枸杞粥	86
木瓜煲乌鸡	87
花菇扣鹅掌	87
粉蒸肉	88
百合炒豌豆苗	88

第四章 强身健体养生食谱

强健心脏养生食谱..... 90

桂圆莲子粥	90
小麦粥	91
山莲葡萄粥	91
水果甜粥	92
红枣莲子鸡	92

补肝养生食谱..... 93

萝须枣豆粥	94
羊肝萝卜粥	94
菠菜粥	94



菊花粥	95
莲藕萝卜	95
清蒸鲈鱼	96
黄豆蹄筋汤	96

补肾壮阳养生食谱..... 97

黑米桂花粥	98
海米粥	98
鲜菇小米粥	99
红豆山药粥	99
杂豆粥	100
香菇山药肉丝粥	100
茯苓粳米粥	101
荠菜粳米粥	101
茯苓红豆粥	102
西芹腰果炒虾仁	102
孜然羊肉	103
莼菜甲鱼汤	103

健脾养胃养生食谱..... 104

陈皮花生粥	105
红薯百合粥	105
健胃益气粥	106
排骨萝卜汤	106
胡萝卜炒牛肉	107
扁豆炒肉丝	107
碎米芽菜煨豇豆	108
玉米豌豆羹	108



第五章 常见病的饮食调养

感冒的饮食调养····· 110

神仙粥····· 111

姜枣粥····· 111

白萝卜茶叶粥····· 112

咳嗽的饮食调养····· 113

姜杏苏糖饮····· 114

百合杏仁粥····· 114

茯苓薏米粥····· 115

松子粥····· 115

萝卜粥····· 116

青瓜杏仁····· 116

发热的饮食调养····· 117

蔗浆粥····· 118

麦冬粥····· 118

荷叶糯米粥····· 119

海带鸭肉汤····· 119

高血压病的饮食调养····· 120

山楂银耳粥····· 121

红豆玉米粥····· 121

芹菜粥····· 122

冬瓜银耳羹····· 122

高血脂的饮食调养····· 123

山楂粥····· 123

泽泻粥····· 124

菊花决明子粥····· 124

葱姜炒文蛤····· 125

冠心病的饮食调养····· 126

鱼丸粥····· 127

白果糯米粥····· 127

金橘枸杞粥····· 128

慢性支气管炎的饮食调养····· 129

生滚鲜鱿粥····· 130

桂花粥····· 130

黄瓜雪梨粥····· 131

雪梨银耳粥····· 131

白萝卜汤····· 132

动脉硬化的饮食调养····· 133

菠菜虾皮粥····· 134

海带紫菜粥····· 134

核桃山楂粥····· 135

醋泡花生····· 135

炒茄子····· 135

贫血的饮食调养····· 137

木耳红枣饮····· 137

三色豆腐汤····· 137

猪肝绿豆粥····· 138

黑米红枣粥····· 139

咸蛋香粥····· 139

红糖小米粥····· 140

猪血粥····· 140

砂锅炖牛腱····· 141

糖尿病的饮食调养····· 142

荞麦粥····· 142



豆浆小米粥	143
木耳牛肉粥	143
燕麦鳕鱼粥	144
玉米南瓜粥	145
双菇糙米粥	145
辣味空心菜	146
韭菜炒虾仁	146
南瓜汤	147
胃病的饮食调养.....	148
益气粥	149
养胃粥	149
消导粥	149
牛奶粥	150
鸡蛋壳糯米粥	150
良姜粥	151
桂花山药	151
腹泻的饮食调养.....	152
山药羊肉粥	152
车前草糯米粥	153
茯苓红枣粥	153
白扁豆粥	154
山药粥	154
肥胖的饮食调养.....	155
草莓柚奶汁	155
红豆山楂粥	156
白玉豌豆粥	157
蔬菜糙米粥	157
葱油鲤鱼	157
便秘的饮食调养.....	159
红薯粥	159
香蕉粥	160
甜杏仁粥	161

冬菇烧白菜	161
老年性痴呆的饮食调养.....	162
牛奶菠菜粥	162
莲子银耳粥	163
失眠的饮食调养.....	164
玉米粒燕麦粥	164
百合红枣绿豆粥	165
核桃茯苓粥	165
鹌鹑蛋枸杞粥	166
桂圆百合莲子粥	166
神经衰弱的饮食调养.....	168
天麻炖鱼头	168
八宝粥	169
胡桃紫米粥	169
耳鸣、耳聋的饮食调养.....	171
鹿茸炖乳鸽	171
芹菜牛肉粥	172
老年性骨质疏松症的饮食调养...	173
奶酪菠菜面包粥	174
芝麻蜂蜜粥	174
奶香麦片粥	175
海带排骨汤	175
遗精的饮食调养.....	176
莲子芡实粥	176





苡蓉羊肉粥	177
锁阳粥	178
芡实茯苓粥	178
莼肉蒸鸡	178
怀牛膝花生炖猪蹄	179
泥鳅虾汤	179
病毒性肝炎的饮食调养.....	180
山药薏米粥	180
平菇三高汤	181
芙蓉汤	181

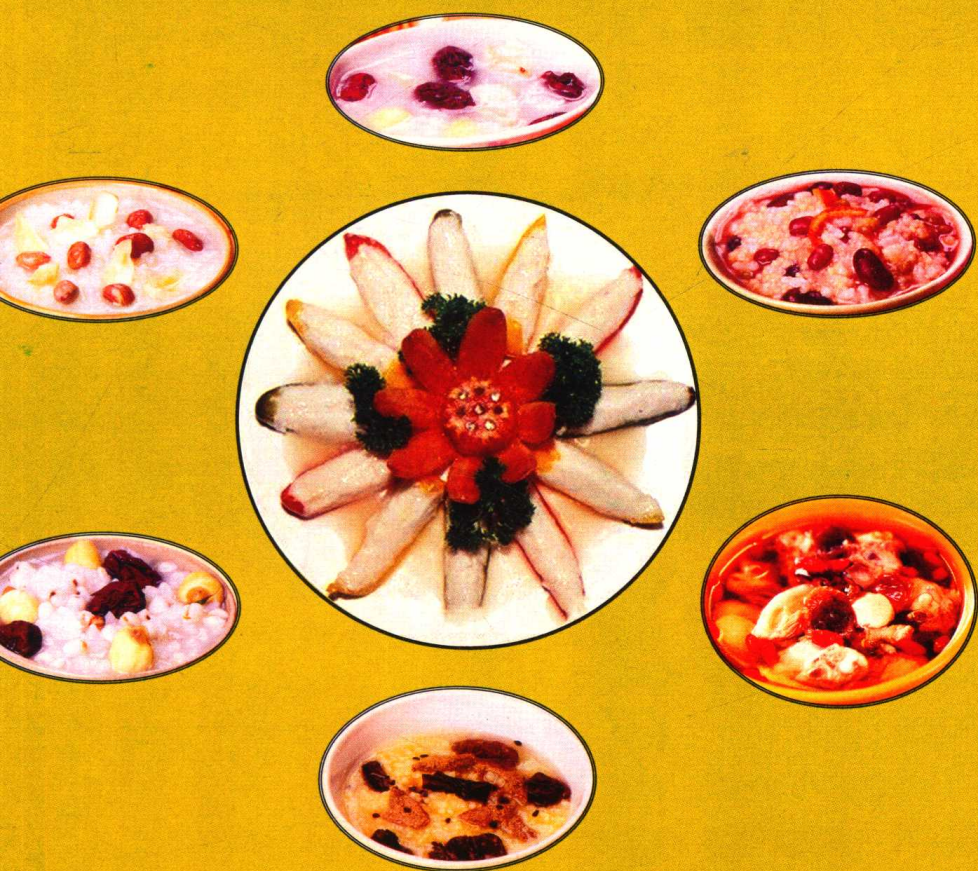
第六章 老年常见病中医食疗方

高血压病的中医食疗方	184
脑血管病的中医食疗方	185
冠心病的中医食疗方	186
高脂血症的中医食疗方	187
动脉硬化的中医食疗方	188
贫血的中医食疗方	189
眩晕的中医食疗方	190
低血压症的中医食疗方	191
心悸的中医食疗方	192
支气管哮喘的中医食疗方	193
慢性支气管炎的中医食疗方	194
肺气肿的中医食疗方	195
胃痛的中医食疗方	196
急性胃肠炎的中医食疗方	197

胃、十二指肠溃疡的中医食疗方 ...	198
胆囊炎的中医食疗方	199
痢疾的中医食疗方	200
肝炎的中医食疗方	201
脂肪肝的中医食疗方	202
肝硬化的中医食疗方	203
急性肾炎的中医食疗方	204
慢性肾炎的中医食疗方	205
泌尿系感染的中医食疗方	206
夜尿过频的中医食疗方	207
前列腺炎的中医食疗方	208
血尿的中医食疗方	209
早泄的中医食疗方	210
遗精的中医食疗方	211
糖尿病的中医食疗方	212
感冒的中医食疗方	213
失眠的中医食疗方	214
偏头痛的中医食疗方	215
白内障的中医食疗方	216
耳鸣、耳聋的中医食疗方	217
骨质疏松症中医食疗方	218
骨质增生的中医食疗方	219
风湿性关节炎的中医食疗方	220
类风湿关节炎的中医食疗方	221
便秘的中医食疗方	222
暑病的中医食疗方	223
痔疮的中医食疗方	224
疝气的中医食疗方	225
老年性痴呆症的中医食疗方	226
盗汗的中医食疗方	227
皮肤瘙痒的中医食疗方	228
脂溢性皮炎的中医食疗方	229
神经性皮炎的中医食疗方	229
带状疱疹的中医食疗方	230



第一章 老年人宜食食品





健脑食品

健脑食品通常是指对人类脑部起到保养作用的食物。人脑的主要成分是蛋白质、脂类（主要是卵磷脂）及维生素 B₁、尼克酸等。老年人的膳食营养除了满足大脑需要的热量以外，还要特别注意以上营养物质的充足供应。常见的健脑食品有鱼、核桃、牛奶、鸡蛋、葵花子、海带、芝麻等。

» 核桃——万岁子

【别名】

核桃仁、山核桃、胡桃、羌桃、黑桃。

【性味归经】

性温，味甘；归肾、肺、大肠经。

【建议食用量】

每次 1 ~ 2 个（150 ~ 200 克）。

核桃与杏仁、榛子、腰果并称为“世界四大干果”，既可以生食、炒食，也可以榨油。核桃有比较坚固的外壳做保护，一般外界有害物质很难进入，属于安全性很高的健康食品。主要产于河北、山西、山东等地，现全国各地均有栽培。

★ 养生指南

核桃仁含有较多的蛋白质及人体必需的不饱和脂肪酸，这些成分皆为大脑组织细胞代谢的重要物质，能滋养脑细胞，增强脑功能；核桃仁有防止动脉硬化、降低胆固醇的作用；核桃仁中含有大量维生素 E，经常食用有润肌肤、乌须发的作用，可以令皮肤滋

润光滑，富于弹性；当感到疲劳时，嚼些核桃仁，有缓解疲劳和压力的作用。核桃仁中钾含量很高，适合高血压病人食用。

核桃不仅是最好的健脑食物，又是神经衰弱的治疗剂。患有头晕、失眠、心悸、健忘、食欲不振、腰膝酸软、全身无力等症状的老年人，每天早晚各吃 1 ~ 2 个核桃仁，即可起到滋补治疗作用。

核桃仁还对其他病症具有较高的医疗效果，如它具有补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒等功能。近年来的科学研究还证明，核桃树枝对肿瘤症状有改善的作用，以鲜核桃树枝和鸡蛋加水同煮，然后吃蛋，可用于预防子宫颈癌及各种癌症。





» 黄花菜——花卉珍品蔬菜

【别名】

金针菜、忘忧草、萱草花。

【性味归经】

性温，味甘；归肝、膀胱经。

【建议食用量】

每餐 30 ~ 50 克。

黄花菜即金针菜，是一种营养价值高、具有多种保健功效的花卉珍品蔬菜。

日本保健专家列举的八种健脑食物中，居首位者便是黄花菜。他说：“黄花菜对预防老年人智力衰退，是一种良药。”我国《营养学报》曾评价黄花菜具有显著的降低动物血清胆固醇的作用。人们知道，胆固醇的增高是导致中老年疾病和机体衰退的重要因素之一，能够抗衰老而味道鲜美、营养丰富的蔬菜并不多，而黄花菜恰恰具备了这些特点。

★ 养生指南

常吃黄花菜还能滋润皮肤，增强皮肤的韧性和弹力，可使皮肤细嫩饱满、润滑柔软，皱褶减少、色斑消退。黄花菜还有抗菌免疫

功能，具有中轻度的消炎解毒功效，并在防止疾病传染方面有一定的作用。

黄花菜中因含有冬碱等成分，又具有止血、消炎、利尿、健胃、安神等功能。其花、茎、叶、根都可入药。用其根端膨大体炖肉或炖鸡，对治疗贫血、老年性头晕等，具有较好的效果。

鲜黄花菜中含有一种“秋水仙碱”的物质，它本身虽无毒，但经过胃肠道的吸收，在体内氧化为“二秋水仙碱”，则具有较大的毒性。所以在食用鲜品时，每次不要多吃。由于鲜黄花菜的有毒成分在高温 60℃ 时可减弱或消失，因此食用时，应先将鲜黄花菜用开水焯过，再用清水浸泡 2 个小时以上，捞出用水洗净后再进行炒食，这样秋水仙碱就能被破坏掉，再食用就安全了。食用干品时，消费者最好在食用前用清水或温水进行多次浸泡后再食用，这样可以去掉残留的有害物质。

» 香蕉——快乐果

【别名】

蕉子、蕉果、甘蕉。

【性味归经】

性寒，味甘；归肺、大肠经。

【建议食用量】

每天 1 ~ 2 个。

香蕉是人们喜爱的水果之一，欧洲人因它能解除抑郁而称它为“快乐水果”。

★ 养生指南

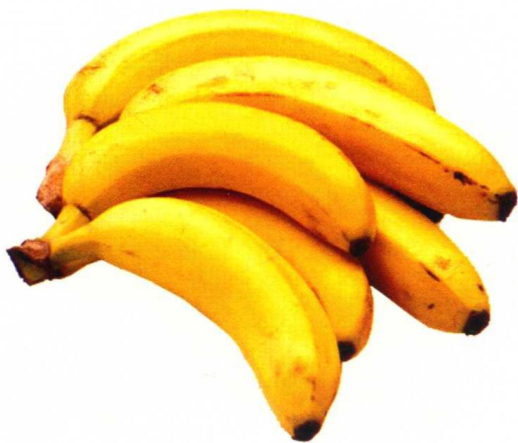
香蕉中含有大量糖类物质及其他营养成



分，可充饥、补充营养及热量；香蕉性寒能清肠热，味甘能润肠通便，可治疗热病烦渴等症；香蕉能缓和胃酸的刺激，保护胃黏膜；香蕉中含有血管紧张素转化酶抑制物质，可以抑制血压的升高；香蕉属于高钾食品，钾离子可强化肌力及肌耐力，因此特别受运动员的喜爱，同时钾对人体的钠具有抑制作用，多吃香蕉，可降低血压，预防高血压和心血管疾病；香蕉果肉甲醇提取物对细菌、真菌有抑制作用，可消炎解毒。

美国医学专家研究发现，常吃香蕉可防止高血压，因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子，有抵制钠离子升压及损坏血管的作用。他们还认为，人如缺乏钾元素，就会发生头晕、全身无力和心律失常。又因香蕉中含有多种营养物质，而含钠量低，且不含胆固醇，食后既能供给人体各种营养素，又不会使人发胖。因此，常食香蕉不仅有益于大脑，预防神经疲劳，还有润肺止咳、防止便秘的作用。

香蕉味甘性寒，具有较高的药用价值。主要功用是清肠胃，治便秘，并有清热润肺、止烦渴、填精髓、解酒毒等功效。



由于香蕉性寒，故脾胃虚寒、胃痛、腹泻者应少食，胃酸过多者最好不吃。

» 葡萄——水晶明珠

【别名】

草龙珠、山葫芦、蒲桃、菩提子。

【性味归经】

性平，味甘、酸；入肺、脾、肾经。

【建议食用量】

每天 100 克。

“水晶明珠”是人们对葡萄的爱称，因为它果色艳丽、汁多味美、营养丰富。葡萄品种很多，根据其原产地的不同，分为东方品种群及欧洲品种群。我国栽培历史悠久的“龙眼”“无核白”“牛奶”“黑鸡心”等均属于东方品种群。“玫瑰香”等属于欧洲品种群。每年 9 ~ 10 月果实成熟时采摘，鲜食或阴干食用。葡萄在我国长江流域以北各地均有产，主要产于新疆、甘肃、山西、河北等地。

★ 养生指南

葡萄中的糖主要是葡萄糖，能很快被人体吸收。当人体出现低血糖时，若及时饮用葡萄汁，可很快使症状缓解。法国科学家研究发现，葡萄能比阿司匹林更好地阻止血栓形成，并且能降低人体血清胆固醇水平，降低血小板的凝聚力，对预防心脑血管病有一定作用。葡萄中含的类黄酮是一种强抗氧化剂，可抗衰老，并可清除体内自由基。



葡萄皮中含有一种名叫白藜芦醇的抗氧化物质，是一类多酚类物质，有降血脂、抗炎、抗氧化的作用，对心血管病和某些癌症有预防和治疗作用。葡萄皮中还含有果胶，是一种对人体健康有益的膳食纤维，俗话说“吃葡萄不吐葡萄皮”还是很有科学道理的。不过食前应充分洗净。

我国历代药典对葡萄的利尿、清血等作用和对胃气虚弱、痛风等病的功效均有论述。如《神农本草经》载：葡萄味甘平，主筋骨湿痹，益气，增力强志，令人肥健，耐饥，忍风寒。久食，轻身不老延年。用葡萄汁 50 毫升，以文火煎浓缩至稠黏如膏时，加蜂蜜 1 倍，至沸停火，冷却后装瓶备用。每次 1 汤匙，沸水冲化代茶饮。可治疗热病烦渴。如患有贫血、头晕、心悸者，可适量饮服葡萄酒，每日 2 ~ 3 次。

» 桂圆——滋益佳品

【别名】

龙眼、益智、骊珠、元肉。

【性味归经】

性温，味甘；归心、脾经。

【建议食用量】

每天 5 颗左右。

桂圆因其种圆黑带光泽，种脐突起呈白色，看似传说中“龙”的眼睛，所以又被称为“龙眼”。新鲜的桂圆肉质极嫩，汁多甜蜜，美味可口，实为其他果品所不及。鲜桂圆烘成干果后即成为中药里的干桂圆。桂圆益心脾，补气血，具有良好滋养补益作用，可用于心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症，因此又被称为“滋益果”。在我国主产于福建、广东、广西等地。

★ 养生指南

桂圆含有多种营养物质，有补血安神、健脑益智、补养心脾的功效。研究发现，桂圆对子宫肿瘤细胞的抑制率超过 90%，妇女更年期是妇科肿瘤好发的阶段，适当吃些桂圆有利于健康。桂圆有补益作用，对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助疗效。

桂圆还可治疗贫血和因缺乏烟酸造成的皮炎、腹泻、痴呆甚至精神失常等疾病。对其保健功效，李时珍说“食品以荔枝为美，滋益则龙眼为良”。在食籍中也多有记载。今为民间常用滋补食品之一。





» 苹果——健康果

【别名】

滔婆、柰、柰子、平波。

【性味归经】

性平，味甘、酸；归脾、肺经。

【建议食用量】

每天1~2个(200~300克)。

苹果于夏、秋季成熟，果皮的颜色多为青、黄、红色。苹果酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。它的营养价值和医疗价值都很高，被越来越多的人称为“健康果”，国外有“一天一个苹果，医生远离我”的说法。我国苹果主要产于华北、东北一带。

★ 养生指南

苹果中的胶质和微量元素铬能保持血糖的稳定，还能有效地降低胆固醇。在空气污染的环境中，多吃苹果可改善呼吸系统和肺功能，保护肺部免受污染和烟尘的影响。苹果中含的多酚及黄酮类天然化学抗氧化物质，可以减少患癌的危险。苹果特有的香味可以缓解压力过大造成的不良情绪，还有提神醒脑的功效。苹果中富含粗纤维，可促进肠胃蠕动，协助人体顺利排出废物，减少有害物质对皮肤的危害。苹果中含有大量的镁、铁、

铜、碘、锰、锌等矿物质，可使皮肤细腻、润滑、红润有光泽。

苹果的营养很丰富。吃苹果时最好细嚼慢咽，这样有利于消化和吸收。食欲不好者不要饭前或饭后马上吃水果，以免影响正常的进食及消化。

» 茶——著名的保健饮品

【别名】

茗。

【性味归经】

有温凉之分；归心、肺、胃经。

【建议食用量】

茶叶每次3~8克。

茶叶为山茶科植物茶的芽叶，是大众化饮品，包括绿茶、红茶、乌龙茶、白茶、黄茶、花茶、黑茶。花茶，散发积聚在人体内的冬季寒邪、促进体内阳气生发，令人神清气爽。绿茶，生津止渴，消食化痰，对口腔和轻度胃溃疡有加速愈合。青茶，润肤、润喉、生津、清除体内积热，让机体适应自然环境变化的作用。红茶，生热暖腹，增强人体的抗寒能力，还可助消化，去油腻。

★ 养生指南

茶中含有的茶多酚，具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂，可以阻断亚硝酸胺等多种致癌物质在体内合成。尤其是儿茶素，能抑菌、消炎、抗氧化，可阻止脂褐素的形成，并将人体内毒素吸收

