

吃对食物 不生病

科学饮食 健康一生

30种绿色蔬菜是健康的保护神
21大养生中药、19种营养素是开启长寿的密钥
吃对食物，让24类常见疾病悄悄远离



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对食物不生病/生活彩书堂编委会编著. —北京: 中国
纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6864-0

I. ①吃… II. ①生… III. ①食品营养—基本知识

IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第183821号



策划编辑: 尚雅于伟

责任编辑: 卢志林 李美华 李娟

责任印制: 刘强

装帧设计: 刘金华 旭晖

美术编辑: 潘光玲

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

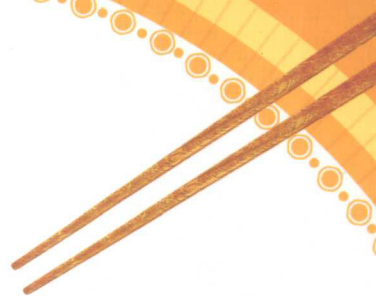
北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



吃对食物 不生病

科学饮食 健康一生

30种绿色蔬菜是健康的保护神
21大养生中药、19种营养素是开启长寿的密钥
吃对食物，让24类常见疾病悄悄远离



中国纺织出版社



掌握科学饮食法，让健康常驻

- ☐ 养生专家推荐的养生食物
- ☐ 居家常用的滋补保健中药
- ☐ 良药不再苦口，美味缓解病痛
- ☐ 维持人体健康必不可少的营养素
- ☐ 让人一生受用的健康饮食习惯
- ☐ 健康不能承受之重，对不良饮食习惯说“NO”
- ☐ 不容忽视的饮食卫生
- ☐ 告别饮食误区，莫让美食变毒药

上架建议：大众健康

ISBN 978-7-5064-6864-0



9 787506 468640 >

定价：19.90元



吃对食物

不生病

生活彩书堂编委会◎编著



 中国纺织出版社



第一章 掌握科学饮食法，让健康常驻

□请恪守健康饮食的“黄金圭臬”	10	养肺防燥度凉秋	18
会吃决定健康	10	养肾防寒过寒冬	18
健康饮食的“黄金圭臬”	10	□二十四节气轮流转，饮食养生随之变	19
□食物百搭，均衡营养	12	立春	19
宜忌搭配	12	雨水	19
粗细搭配	12	惊蛰	19
荤素搭配	12	春分	19
酸碱搭配	13	清明	20
海陆搭配	13	谷雨	20
冷热搭配	13	立夏	20
□九型体质各不同，辨清体质健康吃	14	小满	20
气虚体质	14	芒种	21
阳虚体质	14	夏至	21
阴虚体质	15	小暑	21
痰湿体质	15	大暑	21
湿热体质	15	立秋	22
血淤体质	15	处暑	22
气郁体质	16	白露	22
特禀体质	16	秋分	22
平和体质	16	寒露	23
□四季养生，健康走过每个春夏秋冬	17	霜降	23
养肝防风迎暖春	17	立冬	23
养心防暑消炎夏	17	小雪	23

大雪.....	24
冬至.....	24

小寒.....	24
大寒.....	24

第二章 专家推荐的养生食物

西红柿

——心脑血管的保护神.....	26
-----------------	----

西兰花

——天赐的良药，穷人的医生.....	28
--------------------	----

胡萝卜

——物美价廉的“小人参”.....	30
-------------------	----

黑木耳

——菌中之花，功效尤佳.....	32
------------------	----

大白菜

——白菜是块宝，赛过灵芝草.....	34
--------------------	----

青椒

——储藏维生素C的宝库.....	36
------------------	----

南瓜

——特效保健蔬菜.....	38
---------------	----

冬瓜

——一身都是宝的美味佳蔬.....	40
-------------------	----

黄瓜

——厨房里的美容师.....	42
----------------	----

菠菜

——蔬菜王中王，养生保健它最强.....	44
----------------------	----

洋葱

——蔬菜中的“保健多面手”.....	46
--------------------	----

芹菜

——厨房里的药片.....	48
---------------	----

茄子

——抗癌能手.....	50
-------------	----

莴笋

——消炎粮食，净肠神草.....	52
------------------	----

香菇

——菌类中的“灵芝草”.....	54
------------------	----

莲藕

——具有药用价值的“灵根”.....	56
--------------------	----

苦瓜

——植物胰岛素.....	58
--------------	----

香蕉

——肠道健康的守护者.....	60
-----------------	----

红枣

——一日吃三枣，终生不显老.....	62
--------------------	----

猕猴桃

——维生素C之王.....	64
---------------	----

苹果

——一日一苹果，医生远离我.....	66
--------------------	----

核桃

——养脑益智谁最好，核桃敢把大旗挑.....	68
------------------------	----

花生

——养生益寿的长生果.....	70
-----------------	----

栗子

——延年抗衰的“干果之王”.....	72
--------------------	----

鸡蛋

——身体虚弱者的最佳补品.....	74
-------------------	----

玉米

——粗粮中的“黄金作物”.....	76
-------------------	----

糙米

——备受青睐的“时尚谷品”.....	78
--------------------	----

豆制品

——植物蛋白之王.....	80
---------------	----

鲑鱼

——时尚流行的“水中珍品”.....82

蜂蜜

——老人的牛奶.....84

第三章 居家常用的滋补保健中药

菊花

——缓解咽痛之良药.....86

人参

——滋补身体的至尊之王.....88

杏仁

——疗肺病咳嗽之要药.....90

枸杞子

——补肝抗衰之良药.....92

淮山

——补脾益胃，降脂降糖之佳品.....94

茯苓

——利水渗湿之要药.....96

天冬

——润肌悦颜，养阴清热的良药.....98

陈皮

——理气燥湿之常用药.....100

莲子

——莲之仙子，水中灵丹.....102

薏米

——宫廷膳食，生命健康之禾.....104

鹿茸

——补肾之佳品.....106

西洋参

——来自大洋彼岸的养生妙药.....108

冬虫夏草

——平补阴阳，治虚圣药.....110

甘草

——诸药之调和者.....112

川芎

——改善气血病之圣药.....114

玉米须

——物美价廉的消肿良药.....116

山楂

——行气散淤之要药.....118

麦冬

——治胃阴亏虚之佳品.....120

白果

——缓解喘咳之常用药.....122

百合

——疗咳嗽不止之要药.....124

鱼腥草

——治肺病之要药.....126

第四章 良药不再苦口，美味缓解病痛

慢性支气管炎.....128

便秘.....130

肠胃炎.....132

腹泻.....134

高血压.....136

冠心病.....138

脂肪肝.....	140	痛风.....	158
肝硬化.....	142	肥胖.....	160
慢性肾炎.....	144	更年期综合征.....	162
骨质疏松症.....	146	慢性咽炎.....	164
失眠.....	148	癌症.....	166
脑卒中.....	150	脑血栓.....	168
老年痴呆症.....	152	动脉粥样硬化.....	170
贫血.....	154	感冒.....	172
糖尿病.....	156	咳嗽.....	174

第五章 维持人体健康必不可少的营养素

蛋白质

——生命活动的基础营养素..... 176

维生素A

——夜视力和角膜的保护神..... 178

维生素B₁

——神经系统的健康卫士..... 180

维生素B₂

——“电脑族”离不开的护眼法宝..... 182

维生素B₆

——深受女性青睐的维生素..... 184

维生素C

——生命活力的助手..... 186

维生素D

——壮骨又健脑的“双面能手”..... 188

维生素E

——抗衰老的“大牌明星”..... 190

叶酸

——孕妈妈送给宝宝的健康“大礼包”..... 192

卵磷脂

——提高记忆力的神奇物质..... 194

大豆异黄酮

——植物雌激素..... 196

碳水化合物

——生命活动的原动力..... 198

硒

——心血管的守护神..... 200

碘

——合成甲状腺激素的原料..... 202

锌

——面面俱到的“生命护法”..... 204

铁

——血液里默默守护人体健康的功臣..... 206

钙

——构筑人体“钢筋”的原材料..... 208

膳食纤维

——人体的“清道夫”..... 210

核酸

——携带遗传物质的“通信兵”..... 212

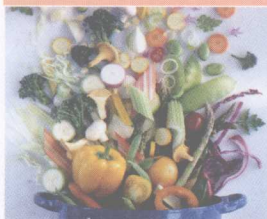


□让人一生受用的健康饮食习惯.....	213	饭后松裤带, 胃肠易堵塞.....	219
戒烟少喝酒, 健康长寿全都有.....	213	晚饭还把甜食碰, 早晚压坏体重称.....	219
每天坚持吃早餐, 养生保健变简单.....	213	经常饮用纯净水, 滤掉健康才知迟.....	219
每餐只吃七分饱, 身体健康得永葆.....	213	□不容忽视的饮食卫生.....	220
杜绝加工食品, 多食天然食物.....	214	手抓食品不可取.....	220
食用油莫单一, 经常换换最有益.....	214	饭前要洗手更要洗唇.....	220
每天6~8杯水, 健康身体永相随.....	214	塑料布铺餐桌, 对健康危害多.....	220
□健康不能承受之重, 对不良饮食习惯说“NO” ..	215	果蔬最爱流动水, 浸泡有时更糟糕.....	220
果汁替代水果, 营养摄取偏颇.....	215	蔬果清洗莫贪多, 现吃现洗最适合.....	221
连续炒菜不刷锅, 留下隐患你不知.....	215	冰箱不是“保险箱”, 久存食品危害大.....	221
饭后立即入睡, 胃病找你来“纳税”	215	莫用卫生纸代替餐巾纸.....	221
保鲜膜, 保鲜但不保险.....	215	油漆筷子, “扎”掉健康的“匕首”	221
高温油, 烧掉你的健康.....	216	□告别饮食误区, 莫让美食变毒药.....	222
吃饭一定要专心, 莫把书和电视看.....	216	误区一: 老年人要多吃素.....	222
铝制厨具, 爱悠悠, 恨忧忧.....	216	误区二: 把水果腐烂的部分切掉,	
烦恼带上桌, 肠胃也忧伤.....	216	剩下的还可以吃.....	222
过量饮咖啡, 疾病定相随.....	217	误区三: 剩菜只要热透就可以放心吃了	222
咀嚼偏向一边, 疾病随之来犯.....	217	误区四: 饭后吃水果有利于减肥.....	223
常吃“战斗餐”, 需用健康来买单.....	217	误区五: 酸菜久腌不好, 要趁未腌时吃掉.....	223
常吃方便面, 营养不良来作伴.....	218	误区六: 蔬菜下锅前多蘸点水,	
常吃街边大排档, 饮食安全没保障.....	218	更利于营养素的保存.....	223
饭前饭后吃冷饮, 胃肠疼痛别呻吟.....	218	误区七: 野菜是绿色无污染的健康食品.....	223
饭后立即去散步, 等着大夫把你救.....	219		



| 第一章 |

掌握科学饮食法，让健康常驻



☐ 食物百搭，均衡营养

宜忌搭配

粗细搭配

荤素搭配

酸碱搭配

.....

☐ 九型体质各不同，辨清体质健康吃

气虚体质

阳虚体质

阴虚体质

痰湿体质

.....

请恪守健康饮食的『黄金圭臬』

会吃决定健康

你会吃吗？

看到这个问题，你也许会说，吃是一件连刚出生的婴儿都会做的事情。

真的是这样吗？让我们一起来看看下面的资料。

世界卫生组织指出：21世纪对人类健康最大的威胁不是核扩散，不是艾滋病，也不是癌症，而是不良的生活方式和饮食习惯。也就是说，错误的吃法正在成为威胁我们健康的“潜伏者”。虽然人人都会吃，但并不是人人都能吃出健康、吃出精神。如果吃错了，美味的食物也会成为诱发疾病的“罪魁祸首”。

所以说，不会吃的人只能“吃饱”，会吃的人才能“吃好”。那么我们怎样才能吃得好，吃出健康？一个很重要的原则就是必须要恪守健康饮食的“黄金圭臬”。

健康饮食的“黄金圭臬”

□少吃糖，祛脂肪

糖类可分为以下三种：单糖（葡萄糖、果糖）、双糖（蔗糖、麦芽糖、乳糖）及多糖类（淀粉、膳食纤维）。其中，单糖、双糖都会使血糖急剧升高，且易引起脂肪堆积，所以应尽量少吃甜食及精制糖类制品，如糖果、饼干、蛋糕、巧克力、奶昔、炼乳、蜂蜜、汽水、罐装果汁、冰激凌以及中西式点心及节庆时的食品等。如果确实很想吃甜食，最好选用糖分较低的水果，或是用代糖（阿斯巴甜、蛋白糖、木糖醇、甜菊苷糖）自制甜品。

□少食油，健康留

在烹调时，应多采用清蒸、汆烫、凉拌、炖煮等方式，少用油炸、油煎处理食物，以免摄取过多脂肪。炒菜宜选用单不饱和脂肪酸含量高的油，如橄榄油，少用饱和脂肪酸含量高的油，如猪油、牛油等。此外，应选择脂肪量较少的鸡肉、鱼肉等肉类或豆类，避开加工制品，以免摄入太多隐性油脂。

□低盐分，血压稳

盐的摄取要适量（每日不超过6克），才可避免患高血压、心脏病和肾病。平时应限制食用含盐高的食物，包括腌制食品，如泡菜、酱瓜、萝卜干、卤肉、腐乳；烟熏或炭烤食品，如香肠、板鸭、腊肉、火腿；罐

头食品，如肉酱、沙丁鱼以及米线、炒饭、蜜饯、饼干等加工食品。此外，调味品，如味精、番茄酱、味噌也应节制使用。

□纤维高，肠道好

膳食纤维可以增加饱腹感，减少不必要的热量摄取，还能帮助清肠胃、降血脂、延缓血糖上升的速度、预防便秘及肥胖症等多种疾病发生，所以，日常饮食应以高纤维食物为宜，如以全谷类及其制品来取代精制的白米饭或面条、面包片；每天至少食用五种蔬果，而且最好是膳食纤维含量丰富的。此外，选用干豆类（如黄豆、豆荚）来取代部分肉类，或是以添加代糖的绿豆汤作为甜品，也是增加膳食纤维摄取的好方法。

□多样摄取，营养均衡

食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同。单靠一种或少量几种食物不能提供人体所需的全部营养素。适度均衡摄取多种食物，才能确保营养平衡。

《中国居民膳食指南》（2007版）指出，“多种食物”起码包括以下五大类：谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、大豆及其制品、纯能量食物。此外，“适度”是指各种食物的摄入量要与人体的需要相吻合。过多或过少，都会影响人体的健康；“均衡”是指各种食物数量间的比例应合理，即应达到最接近人体吸收并可维持生理健康的模式。这些构成了平衡膳食的基础。

□饮食清淡，病不敢犯

饭菜应以清淡易消化为主，避免过度食用具有刺激性的食品，最好使用天然佐料与调味料，来调配菜肴色、香、味。食材宜经常变化，依季节选择当季容易消化的新鲜优质食材，以达到均衡营养的目的。进餐时细嚼慢咽，并保持心情愉快，这样可以避免饮食过量，有助于消化。

总而言之，疾病的发生与不当的饮食观念、食物的选择和制作都有着密切的关系，只有建立合理的膳食结构，养成正确的饮食习惯，才能维护并促进健康。现代社会中，慢性疾病的发病率已经超过急性传染病，成为健康的最大杀手，只有大力倡导全民关注保健养生，养成正确的营养观念，并落实在日常饮食生活中，才能使大家都能远离疾病、保持健康。



面对各种美食的“诱惑”，我们一定要恪守原则，健康饮食。

食物百搭，均衡营养

我们都知道，穿衣要讲求搭配，饮食也是一样，单纯只吃一种食材肯定是不行的。即使天天吃人参，也会因营养不全面而生病的，这是因为，人体需要的营养是多方面的。从人类的进化历史来看，必须有众多来源的食物才能满足营养均衡的需要。膳食偏简求精，实则有害无益，特别对生长发育不利。因此，在我们日常的饮食中，应该注意不同食物的搭配，以保证营养的全面摄取。

宜忌搭配

在我们的饮食中，隐藏着众多的“杀手”——不合理的食物搭配，这些不合理的搭配要么是破坏了食物原有的营养成分，要么是彼此间发生了化学变化，产生了对人体健康不利的物质，有的甚至产生了可以致命的毒素。比如金黄甜美的橘子遇到萝卜就成了诱发甲状腺肿大的“嫌疑犯”。

如果食物搭配科学得当，会对人体的营养吸收产生事半功倍的效果。比如生姜加上醋，摇身一变就是缓解恶心和呕吐的妙方。所以，只有宜、忌调配得当，才能更利于人体的营养摄入和吸收利用，并产生出独特的食疗功效。这是所有搭配里面最重要的。

粗细搭配

对于20世纪70年代以前出生的人来说，“顿顿吃细粮”曾经是人们对于“过上好日子”的一种美丽定义。

实际上，这却是一种饮食误区。人体要健康，一方面要不断吸收有益的养料，另一方面要不断地消除有害的废料，吐故纳新，生生不息。而排除废料，使胃肠道“清洁”起来，一条重要的捷径，就是求助于“粗食”，因为它们含有丰富的膳食纤维，可以帮助我们清理肠道。而吃得过细、过精，则非常容易使我们的肠道发生“交通拥堵”。

所以，在日常饮食中，我们应该采取粗细搭配的原则，尽可能多吃一些富含膳食纤维的食品，如杂粮以及胡萝卜、竹笋等。

荤素搭配

荤菜，主要是指含有动物性蛋白质比较多的肉类及海鲜；素菜，主要指含有植物性蛋白质较多的水果和蔬菜。荤菜和素菜在营养结构上差别很大，比如



日常饮食一定要注意荤素搭配，否则很容易营养不良。

荤菜中只有糖原、淀粉，没有膳食纤维，更没有果胶，而素菜中单糖、双糖、多糖以及膳食纤维的含量都相当丰富。所以，荤菜和素菜在营养价值上有很大的互补性，两者搭配食用可明显提高营养价值。

酸碱搭配

酸性体质是滋生疾病的温床，而酸性体质大多是因为饮食习惯不佳造成的。日常生活中，如果摄入的酸性食物较多，碱性食物较少，这样会使体液的酸碱度失去平衡，不但会影响皮肤的美观，而且会引发各种疾病。所以，我们应该注意日常饮食中的酸碱搭配，以保持人体的酸碱平衡。那么，哪些食物属于酸性食物，哪些食物又属于碱性食物呢？

◎**酸性食物**：面粉、花生、酒、白糖、汽水、啤酒、糖果、果酱以及所有的肉类和粮食谷类食物等。

◎**碱性食物**：动物肝脏、豆类及豆制品、茶、咖啡、杏仁、奶类、薯类、海藻类新鲜的蔬菜和水果等。

海陆搭配

海洋和陆地是两个差异极大的生态环境，因此，海洋生物与陆生生物体内所含有的营养物质大不相同，并且两者在营养成分上具有互补性。比如陆生植物往往缺碘，而海洋植物则含碘丰富。多数陆生蔬菜100克鲜品中仅含碘50微克左右，而同重量的海带中碘含量则高达1万微克。所以，生活在陆地上的我们在食用陆生食物的同时，千万不要忘了经常去寻找些海洋里补养食物，如海鱼、紫菜、海带及海洋贝类等。

冷热搭配

食物大体可分为温热性食物、寒凉性食物及平性食物。由于人的体质也有寒、热、温、凉、平之分，所以我们在吃东西时，要根据自己的体质来选用适当食性的食物。这是根据中医膳食理论提出的原则。具体地讲，就是寒凉体质的人宜食温热性食物，而温热体质的人宜食寒凉性食物。这样可以调整人体阴阳平衡，促进身体协调发展。

◎**常见的寒凉性食物有**：菠菜、茼蒿、莴笋、生菜、荠菜、苋菜、土豆、竹笋、芦笋、茭白、荸荠、莲藕、百合、西葫芦、黄瓜、冬瓜、丝瓜、西瓜、苦瓜、茄子、绿豆芽、黄豆芽、银耳、香蕉、柿子、海蜇等。

◎**常见的温热性食物有**：辣椒、大蒜、韭菜、洋葱、香椿、南瓜、胡椒、花椒、桂皮、茴香、荔枝、红枣、栗子、山药、葡萄、樱桃、石榴、咖啡、可可、海参、黄鳝、鲫鱼、鲑鱼、带鱼、糯米等。

◎**常见的平性食物有**：大米、小米、玉米、小麦、大麦、黄豆、豌豆、扁豆、花生、芝麻、胡萝卜、山药、西红柿、香菇、黑木耳、苹果、杨梅、山楂等。

九型体质各不同，辨清体质健康吃

中医学家根据对患者症候、脉象、舌苔的观察，把人划分为以下九种体质：气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血淤体质、气郁体质、特禀体质、平和体质。体质不同，其具体的补养方法也各不相同，有其独特的规律和特点。

气虚体质

气虚体质的人元气不足，以疲劳无力、气短、自汗等气虚表现为主要特征。最明显的特征是和别人爬同样层数的楼，这类人很容易气喘吁吁。这是由于他们本来就气虚，活动后大量消耗人体之气，使气更虚，人体就会出现气不足的状况。

气虚体质者的饮食补养佳品主要有：糯米、粳米、小米、大麦、山药、栗子、榛子、红枣、南瓜、丝瓜、苹果、樱桃、荔枝、牛肉、鸡肉、猪肉、猪脑、猪腰、鲫鱼、带鱼、鲳鱼、黄花鱼、鲈鱼、鲤鱼、莲子、百合等。

气虚体质者忌食理气、破气的食物，如槟榔、胡椒、大蒜、白萝卜、紫苏叶、薄荷、荞麦、柚子、菊花、山楂、香菜等。



气虚体质者稍一活动便会气喘如牛，浑身出汗。

阳虚体质

既然叫做阳虚体质，顾名思义，这种体质的人普遍阳气不足。其主要表现为特别怕冷，即使是再热的暑天，这种人也不能在空调房里多待，并且一年四季四肢冰凉，就像掉进了冰窖中一般。

阳虚体质者应以补阳温阳为主要原则，以帮助体内阳气的恢复。但是补阳不能太过，太过了也会出现咽喉肿痛、口干舌燥的症状。阳虚体质者在饮食养生时应注意以下几点。

◎**多吃温热性食物**：阳虚体质者秋冬季要经常喝一些以山药、栗子、红枣、糯米之类食材熬成的粥，不仅暖身暖胃，还能补阳气。

◎**少吃寒凉食物**：阳虚体质者平时应少吃寒凉性的食物，因为这些食物会消耗人体的阳气，使阳气更加不足。

◎**吃峻补的肉后要适当吃凉性食物**：一些肉类性烈、刚燥，虽然能够补充阳气，但是如果吃太多，也会“虚不受补”，导致“上火”。所以阳虚体质者食用峻补的肉类后，可以配一点凉茶、冰糖炖银耳等来缓解其刚燥之性。

阴虚体质

阴虚体质者往往由于“阴虚内热”，灼烧阴液，从而导致体内的阴液偏少，其肌肉因得不到阴液的滋养而发育不利，从而使阴虚体质者出现形体消瘦、五心烦热（五心是指双手心、双脚心再加上心脏）的典型表现。五心出现烦热就是说手脚心发热同时伴有心烦。这是由于人体内的阴气不足，不能制约阳气，阳气偏亢而使虚热内生所致。因此，在饮食养生时应注意：

◎**滋养肝肾**：阴虚体质者养生的关键在补阴。人体五脏之中，肝藏血，肾藏精，同居下焦，对于人体阴液的恢复与维持有着重要的作用。所以，阴虚体质者在养生时以滋养肝肾二脏为要。

◎**补阴清热**：阴虚容易产生内热，所以阴虚体质者要在补阴的同时注意清热，恢复人体阴阳的平衡。故阴虚体质者可以多吃一些猪肉、鸭肉、冬瓜、白菜、西红柿、绿豆、糯米、小麦、粳米、豆腐、银耳、牛奶、黑木耳等。最好不要过多地食用羊肉、韭菜、辣椒及熏、炸、爆、烤的食物。

痰湿体质

痰湿体质是由于水液内停而痰湿凝聚，黏滞重浊导致气机不利、脾胃升降失调所致。所以，痰湿体质者多体形肥胖，尤其是腹部肥满松软。

痰湿体质者可以多吃扁豆、冬瓜、白萝卜、辣椒、大蒜、大葱、生姜、洋葱、玉米、粳米、小米、豇豆、荔枝、柠檬、樱桃等温补肠胃、燥湿化痰的食物来进行调理。同时应该忌食鸭肉、蚌肉、石榴、李子、柿子、柚子等甜、黏、油腻的食物。

湿热体质

湿热体质者形体偏胖或偏瘦；平素面垢油光，面部和鼻尖总是油光发亮，同时脸上容易生粉刺，皮肤容易瘙痒，常感到口苦、口臭或嘴里有异味。

湿热体质人可多吃些益气养阴的食品，如胡萝卜、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、口蘑、鸭蛋等。有条件的可以进食一些人工饲养的甲鱼。另外，湿热体质者应多食具有清理胃肠湿热功效的低脂肪、高纤维、高矿物质的食物，比如新鲜的荠菜、韭菜、芹菜、菠菜、香椿等气味香醇的食物。绿豆芽、黄豆芽、黑豆芽、蚕豆芽、豌豆芽等豆类食品可以疏通肝气、健脾益胃也很适合湿热体质者的调理。

血淤体质

血淤体质者大多肤色晦黯，色素沉着，容易出现淤斑，口唇黯淡，并且以瘦人居多。特别是血淤体质的女性经血中有比较多凝结的黑色血块，经常会痛经、闭经。

这种体质的人多见于生活在南方的人、脑力工作者，并且女性多见。该体质的形成