

好吃不用药

新世纪男性食疗手册

鲁纯静 / 编著

HAOCHI BU YONG YAO

XIN SHIJI

NANXING

SHILIAO SHOUC

安徽科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

好吃不用药:新世纪男性食疗手册/鲁纯静编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5337-3722-1

I. 好… II. 鲁… III. 男性-保健-食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 000086 号

好吃不用药:新世纪男性食疗手册

鲁纯静 编著

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 徐浩瀚 邵 梅 陈 军

封面设计: 武 迪

内文设计: 乐比多·文化传播

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市跃进路 1 号, 邮编: 230063)

电 话: (0551)2833431

网 址: www.ahstp.com.cn

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

印 刷: 石家庄龙星印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 4.5

字 数: 120 千

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)



小餐桌 大学问

随着现代科学技术的发展和生活水平的提高，中国人的体质比以前增强了不少，平均寿命也延长了很多。但是，从营养学的角度来看，人们的生活质量却未必有同样大的改进，越来越多的人群受到病痛和各种不适的折磨。虽然物质大大丰富，人们对于营养也颇为重视，但是大多数人还是缺乏合理为自己选择食品，达到饮食营养均衡的知识。倘若错误地选择了食品，就如同给发动机加错了油，那么精力不济的现象当然不可避免了。我身边的年轻朋友经常向我咨询一些专业的营养理论，他们自己也经常购买一些国外最先进的营养理论书籍进行研究，我很赞赏他们这样的观念，起码比我们这代人更有保护自己身体的意识。但是，我也经常叮嘱他们：“先保证一日三餐的基本营养，再去钻研高精尖的理论。”他们当中，有人连吃早饭的习惯都没有，又奢谈什么营养呢？

科学的营养观念讲究均衡、全面，同时强调必要的取舍。现代人的饮食不是太过丰富就是太过单一，以致越来越多的人营养过剩或营养不良，身材走样、肥

凉拌山药枸杞 32

□ 行动二 防止衰老 活力养生 34

不要让身体像“生锈的苹果”一样被氧化

抗氧化剂缺乏容易引起的病症

抗氧化营养物质是人类最好的食品

非常重要和必要的抗氧化增补剂

十大抗氧化能力最高的生鲜蔬果

健康饮食黄金六法则

常保青春的维生素家族

猪肝炒胡萝卜 40 黄芪猴头鸡肉汤 42 土豆炖牛肉 44

煎紫米藕夹 46 西红柿滑蛋 48 干煎蒜子大虾 50

醋浸花生 52 土豆葱头烧猪排 54 红枣炖蚕蛹 56

辣椒炒肚片 58

□ 行动三 增强脑力 头脑清晰 60

为什么你的脑力会下降？

全面护脑、健脑黄金六法则

大脑为何需要这些营养素？

常见的补脑食品

尽量远离的“损脑食品”

丝瓜炒鸡蛋 66 蘑菇三文鱼 68 鱼香茄子煲 70

黄花菜猪瘦肉汤 72 鸡米松子 74 炒三丁 76

猪脚马蹄炖莲藕 78 香干芹菜 80 果仁煎蛋 82

核桃鸡丁 86

□ 行动四 去除毒素 焕发精神 88

酸性身体的“因”和“果”

常见食品酸碱性

我们是这样中毒的

远离五种让你积压毒素的食品

十三种有效的排毒食品

鹤鹑烩玉米 92 香菇炒菜花 94 西芹炒鸡肫 96
香菇薏米饭 98 香糟茭白 100 海米芥蓝 102
春笋马蹄 104 双耳拌菜花 106 猪肝豆腐汤 108
胡椒茴香鲤鱼汤 110

□ 行动五 安全助“性” 享受生活 112

失去“性福”的五大诱因

四大让你失去“性福”的疾病

提高“性”趣的营养素和矿物质

八种助你“性福”生活的食物

男性壮阳的禁忌

萝卜羊肉 116 牡蛎烧豆腐 118 香蒜牛排 120
栗子扒菜心 122 金针木耳炖鸭 124 韭菜炒虾仁 126
洋葱海鲜汤 128 西红柿酱海蛎子 130 鳝炒三丝 132
枸杞猪腰粥 134

【附录】四季饮食搭配指南 136



以食代药

传统的观念左右着人们的认知，相对女性而言，男性永远是一副体魄强健、孔武有力、天塌下来也能撑着的形象。可是，最近的一份调查却显示，男性患各种疾病的人数明显多于女性，而就医的比例却比女性低得多。可见，男性并不是那么“强壮”的。在男性健康问题上，生理健康与心理健康是直接相关的。男性想要保证不生病或少生病，一定要对自己的身体负责，做到“身心结合”，既要坚持锻炼，合理饮食，又要注意调节情绪，克服心病。毕竟，身体健康是第一位的，其他是第二位的，正确对待身体发出的红色警示，才能使你的未来拥有更多的轻松。

研究表明，当今男性面临的三大重要疾病是恶性肿瘤、心脑血管疾病和男科疾病。造成患病的因素是多方面的，而以饮食和起居为主要因素的不良生活习惯是健康的最大威胁。根据我们多年来总结的经验，以下五个方面是男性保持身体健康、充满青春活力的保障：抵抗压力、防止衰老、



行动一

抵抗压力 塑身保本

节奏紧张的白领男女崇尚健康生活，健康意识较其他人群普遍强化一些，基本上懂得饮食要营养，业余时间要健身等道理。然而，正是这些强调“健康生活”的人群形成了“亚健康”大军，在30~45岁的职业男性中，65%的人营养失衡，并遭遇情绪问题。这类人群其实生活在重压之下，对工作、金钱、人际关系的忧虑使他们感觉距离幸福非常遥远，身心两方面的压力迫使身体付出高昂代价。与上述正在职场打拼、奋斗的白领相比，那些事业已经到达一定高度、财富已经有相当积累的成功人士，依旧不能免受年龄造成的心理危机、家庭情感问题、人际关系、行业竞争等压力的威胁。更值得注意的是，他们在创业阶段不顾一切的身体“透支”，现在开始出现恶果，就算是铁打的身体，也终究要垮下来。

力、胃部不适、食欲欠佳、心慌气急等。

男性面对压力时如何保障充足营养？

男性应当保证一日三餐，不可忽略任何一顿饭。因为，人体所需的基本营养就来自于这普通的三餐，它们是我们维持工作和生活的基础，假如饭吃不好，饱一顿饿一顿，或者吃得不够合理，人体无从摄取充足的营养素，就会提前衰老或出现某些疾病，不管事后再吃多少营养补充剂都只是杯水车薪而已，因为，身体需要每天精心地维护和滋润才能保持最好的状态。

建立良好的饮食习惯，注重均衡饮食，提高我们饮食中某些营养素的含量，的确可避免日后罹患疾病的几率。

以下是每类食物所提供的营养素，看看自己的营养是否合理。

谷类：B族维生素、维生素E、锌、硒、钙、铁、铬、锰、铜和膳食纤维。

蔬菜：维生素C、β胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素E、钾、钙、镁、铁、铜、钼、铬、生物类黄酮、胡萝卜素和膳食纤维。

水果：维生素C、钾、β胡萝卜素、生物类黄酮。

乳制品：维生素A、B族维生素、维生素D、钙、磷和镁。

肉类：维生素D、B族维生素、铁、锌、硒和铜。

以下是日常饮食的重点，你也可以看看自己是否做到：

每日5份蔬果。

每天3份全谷类食品。

经常摄取坚果、种子及豆类食物。

摄取饱和脂肪酸含量低以及 $\omega-3$ 脂肪酸含量高的食物，使饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸比例适宜。也就是说尽量避免食用肥肉、猪油、黄油等饱和脂肪，适量选择富含 $\omega-3$ 脂肪酸的食物，如鲑鱼、核桃、加拿大菜子油、亚麻籽及绿叶蔬菜。另外，富含单不饱和脂肪酸的橄榄油也可当做主要脂肪来源。

五种有效的抗疲劳食物

灵芝：含有机酸、氨基酸、葡萄糖、多糖类、树脂、甘露醇、生物碱、麦角固醇、内酯、香豆精、水溶性蛋白质和多种酶类，以及挥发油、维生素B₂、维生

素C及萜醌类物质。

紫芝又叫木芝，对耳聋、关节有通利之效，保益精神，坚强筋骨，常服使人容颜焕发，延年长寿。赤芝又叫丹芝，益心气，使人的头脑灵敏聪慧，行动灵活敏捷。

枸杞：富含胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、抗坏血酸、亚油酸等成分，有补肝肾、明目的作用，长期服用强健筋骨。

大蒜：人们日常食物中“药用活性”最强的食物。大蒜中含有一种叫硫化丙烯的辣素，对痢疾杆菌、霍乱弧菌、沙门菌属、葡萄球菌、酶菌、蛲虫、立克次氏体、伤寒杆菌等都有很好的杀灭作用。常吃大蒜能延缓衰老，它的抗氧化活性优于人参。大蒜富含硫化物，其中最重要的就是大蒜素，大蒜素可以降低人体内的坏胆固醇“低密度脂蛋白胆固醇”，提高好胆固醇“高密度脂蛋白胆固醇”，还可以减少血液中的甘油三酯、降低血液黏稠度，并有助于降低血压。大蒜中含的硒化铅具抗氧化及抗癌作用，男性多食可改善体质，达到强身的目的。

南瓜子：营养丰富，有很高的保健价值。除有治疗前列腺疾病的功能外，男性多食南瓜子，对消除疲劳亦很有益。

菠菜：又叫波斯菜、赤根菜，清代乾隆皇帝称菠菜为“红嘴绿鹦哥”。古代阿拉伯人也对菠菜给予了很高评价，称它为“蔬菜之王”。菠菜原产波斯，唐初由尼泊尔传入我国，至今已有2000多年的历史。菠菜不仅含有大量的β胡萝卜素，而且也是维生素B₆、叶酸、铁和钾的极佳来源。春季多食菠菜，可养血滋阴，对因肝肾不足引起的高血压、头痛目眩、糖尿病等都有较好的防治作用。因工作繁忙、精神紧张、睡眠不足而导致肠胃燥热、大便秘结的男性适宜食用菠菜。



黑木耳

【成分】黑木耳含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、卵磷脂、脑磷脂和葡萄糖等。

【功能】黑木耳有补气益智、生血的功效。黑木耳是天然的抗凝剂，有防止动脉硬化、冠心病、高血压、血脂异常的作用。

材料准备

莴笋 300 克，鸡汤 250 克，火腿、熟鸡肉、黑木耳少许，橄榄油、盐、鸡精、湿淀粉各适量。

制作方法

1. 莴笋去皮，切 4~5 厘米长的段，再削尖两头，使成橄榄形。下汤锅中稍焯片刻捞出。

2. 炒锅加油烧热，煸葱、姜，待入香味后加入鸡汤，烧沸后加入莴笋、鸡片、黑木耳、火腿丁，烧 1~2 分钟后加盐、鸡精，勾芡，淋橄榄油后出锅即可。

小贴士

有眼疾的人不宜多食莴笋。

笋叶的营养很高，叶比茎所含胡萝卜素高出 72 倍多，维生素 B₁ 高 2 倍，维生素 B₂ 高 5 倍，维生素 C 高 3 倍，因此莴笋叶丢弃不吃，实在是太可惜了。

洋葱焖鱼

营养分析

鱼是长寿保健食品，也是预防心血管疾病的天然佳肴良药。鱼中含有的DHA、EPA有降低胆固醇、抑制血小板凝结和扩张血管的作用，可防止血栓形成，预防动脉硬化。洋葱含有二硫化化合物和前列腺素A，有扩张血管、降压、降糖，预防血栓和心脏病发生的作用。焖鱼佐以洋葱是科学合理的搭配，可强化保健效果。

洋葱

【成分】含有蛋白质、碳水化合物、挥发油、苹果酸、钙、磷、铁及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和烟酸等。



【功能】洋葱含有的前列腺素A是其他蔬菜所没有的，这种物质是很强的血管舒张剂，可对抗人体内茶酚胺等升压物质的作用。经常食用对血脂异常和有心脑血管疾病的男性有很好的保健作用。洋葱含有的植物杀菌素（如大蒜素）有很强的杀菌能力，经常嚼生洋葱可预防感冒。

豆腐

【成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、烟酸及B族维生素、维生素A、大豆异黄酮、皂甙等。

【功能】豆腐能有效地减少血管系统被氧化破坏、预防骨质疏松和前列腺癌的发生。丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长，在健脑的同时，所含的豆固醇能抑制胆固醇的摄入，非常适合脑力工作者和经常加夜班者食用。



材料准备

南瓜 500 克，豆腐 100 克，盐、味精若干，姜、油备用。

制作方法

1. 南瓜切成两半，去除花顶、根蒂，挖出瓜子后，先切成3厘米厚的片，改刀成细条，再切成丁状，豆腐也要切成丁状。
2. 在清水中放入盐，待水烧开后放入豆腐丁小火煮20分钟，捞出沥净水分待用。
3. 煮开水，放入南瓜粒、姜末和盐，小火煮10分钟后放入豆腐丁、油、味精，续煨10分钟即可。

小贴士

南瓜瓣含糖量较高，经久存，瓜瓣自然进行无氧酵解，产生酒精，人食用发生了化学变化的南瓜会引起中毒。食用久贮南瓜时，要细心检查，散发酒精味或已腐烂的切勿食用。

不要让身体像“生锈的苹果”一样被氧化

我们都见过这样的现象：切了一半的苹果放置一段时间后，裸露在空气中的切口部分就“生锈”了。这就是“氧化”的作用——分子被空气中的氧“氧化”后，细胞就受了损伤。在人体中，这样的化学反应每时每刻都在进行，人体衰老常见的标志和相关疾病都被称为“氧化损坏”。

在氧化过程中产生破坏作用的物质就是自由基，简称为自由基，它们会打破身体固有的平衡状态，攻击细胞，使其中的脂肪变质，令蛋白质“锈化”，刺穿细胞膜并破坏基因密码，最后使整个细胞功能失调并放弃抗争的努力而死去。这些自由基是人体内的“恐怖分子”。人在50岁的时候，身体细胞中大约30%的蛋白质因为它们破坏而变成生锈的废物。同样遭到破坏的还有脂肪分子，自由基将它们氧化，令其像被取出冰箱的油脂一样变质。自由基残暴无情，在我们年迈的时候，每个细胞中都存在着几百万个氧气造成的伤口，这些不断累积的创伤和不完全的修补形成了衰老的过程，增加了我们患病和死亡的机会。

除了人体内的自由基，人们还通过一些不健康的生活方式“引狼入室”，将原本存在于体外的自由基引入体内，加速迈向死亡的步伐。吸烟、污染的环境、接受过多的日晒和辐射，都会使人体充满自由基，衰老其实每时每刻都在发生。

当人年迈的时候，一方面自由基的攻击越来越猛烈，一方面修复损害的能力——身体解毒功能却越来越降低。因此，衰老是不可逆转的，我们能够做到的，是使它慢些到来。

人类抗衰老的过程实际就是抗氧化的过程。20世纪最常见的疾病都与人体缺乏抗氧化的营养物质有关，因此我们必须不断地补充抗氧化物。有3种抗氧化物最为有效：维生素E、维生素C、β胡萝卜素，而同时补充这三者比分别补充的效果更好。此外，有些食物中含有大量抗氧化物，认识并科学食用这些食物会帮助人们保持青春。最后，还应当避免食用那些容易氧化的食物，不让更多的自由基进入体内，这些食物包括：谷物油、人造黄油、饼干、蛋糕等。

抗氧化剂缺乏容易引起的病症

众所周知，氧是维持人类生命的根本。可是，由于烟、酒、脂肪、

霉类的食品、环境污染物质（有毒化学物、机动车排放的废气等），以及接触辐射、过度日光暴晒等，导致人体内产生活性氧，伤害人体细胞及降低其免疫力，产生过氧化脂质是导致老化或致癌的主要原因之一。活性氧可能在人体的任何部位产生，例如粒腺体，它是细胞内产生能量（进行氧化作用）的主要位置，因为是进行氧化作用的地方，所以也是产生自由基（过氧化物）的主要部位。自由基本身是原子或一群原子，它会损害体内的细胞，破坏免疫系统，导致感染，以及引起各种慢性退化性疾病。因此，缺乏抗氧化剂就容易引起频繁感染、容易淤伤、经常感冒并难以康复、类风湿性关节炎、呼吸道感染、牙齿疾病、精神疾病、视网膜功能退化、不育症、糖尿病、白内障、心血管疾病、癌症、高血压、老年性痴呆等疾病。

抗氧化营养物质是人类最好的食品

人体内抗氧化的营养物质含量能够预测生理年龄和预期寿命，是人体最重要的生命力数值之一。饮食和血液中这些抗氧化剂的含量就是延迟衰老和死亡、预防疾病能力的最好标志。

以下是大自然中最佳的抗氧化食品，按照它们抗氧化的能力排列依次是：

食物	维生素A	维生素C	维生素E
甘薯	☆☆☆	☆	☆☆☆
胡萝卜	☆☆☆	☆☆☆	
豆瓣菜	☆☆☆	☆☆☆	
豌豆	☆	☆☆	☆☆
花椰菜	☆☆	☆☆☆	
柠檬	☆	☆☆☆	
芒果	☆	☆☆☆	
肉类	☆☆	☆☆	
瓜类	☆☆		☆☆
辣椒	☆☆	☆☆	

猪肝炒胡萝卜

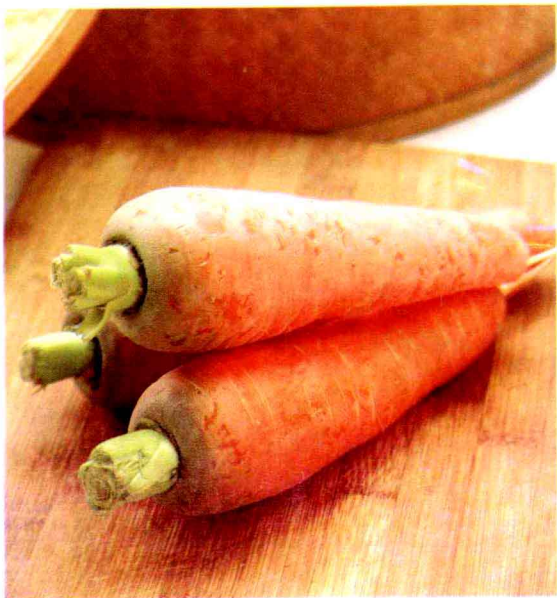
营养分析

猪肝含有丰富的铁与维生素，应用猪肝治病历史悠久。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，有安五脏、补中下气、利肠胃的功能。胡萝卜既可作菜又能作果，生熟皆可服食。这道菜补肝、养血、益目，经常食用可预防衰老，增强视力和体能。

胡萝卜

【成分】胡萝卜素的含量最为丰富，胡萝卜素进入体内可转化为维生素A。此外，胡萝卜的主要成分还有蛋白质、糖类、维生素B、维生素C、钙、铁、磷、多种酶和纤维。

【功能】胡萝卜有补肝护目、壮阳益肾、增强机体免疫力、润肤、强健骨骼和牙齿、增强呼吸道黏膜抵抗力、降血压等功用。尤其对于吸烟的男性，肺癌的发病率较高，而多吃胡萝卜（含维生素A等物质）对肺部有一定的保护作用。



黄芪猴头鸡肉汤

营养分析

中医认为，常吃猴头菌，无病可增强抗病能力，有病即可治疗疾病。猴头菌属野菇类，是真菌中最为名贵的品种。民谚云：“多食野菇，返老还童。”用黄芪鸡汤配制猴头菌汤菜是科学合理的。古代就有黄芪母鸡汤治疗肾病的配方，认为母鸡补虚可增强黄芪补气的作用。临床常用此药膳治疗肾病，以提高抗体增强免疫力，效果颇佳。黄芪、猴头、母鸡配伍，可加强协同作用，发挥补气益肺，健脾生血，防病抗癌和提高免疫机能的作用。

黄芪

【成分】 黄芪含多种氨基酸、胆碱、苦味素、甜菜碱、黏液质、蔗糖、葡萄糖醛酸、叶酸、钾、钠、钙、镁、锌、铜、硒等成分。

【功能】 黄芪有很好的补气作用，还具有降低血液黏稠度、减少血栓形成、降血压、保护心脏、双向调节血糖、抗自由基损伤、抗衰老、防治肿瘤、强健机体和调节免疫力的功效。



猴头菌

【成分】 含有蛋白质、16种氨基酸、多种维生素和矿物质，其中7种氨基酸是一般植物性食物所没有的。它的维生素含量也很高，维生素B₂的含量是一般蔬菜的30多倍，维生素B₁的含量是香菇的10倍。还含有多肽、多糖和酰胺类物质。



【功能】 猴头菇含有的不饱和脂肪酸有利于血液循环，可降低胆固醇，多吃能防治高血压和心血管疾病，对胃溃疡、消化不良和神经衰弱也有一定的作用。另外，还有提高免疫力功能和抗癌作用，对胃癌和食管癌防治效果很好。

材料准备

猴头菌150克，黄芪30克，嫩鸡肉200克，小白菜心100克，生姜、葱白、食盐、胡椒粉、绍兴酒、猪油、清汤适量。

制作方法

- 1.猴头菌用温水发涨，洗净，切成薄片，发猴头菌的水滤后待用。鸡肉剁成块。黄芪揩净后切成薄片。
- 2.锅烧热下油，投入黄芪、葱、鸡块共同煸炒后，放入食盐、绍兴酒、清汤、猴头菌再煮半小时，撒入胡椒粉。
- 3.捞出鸡块、猴头菌，汤中下入小白菜心，略煮片刻即可。

小贴士

生黄芪是治疗非典型肺炎中医处方的主要原材料之一。

猴头菌、燕窝、人参、熊掌同列为古代四大珍品。