

百科知识

大众健康丛书

茶酒粥汤果蔬 治百病

关注大众健康

创造温馨社会

田晓菲 等 编



远方出版社

百科知识
大众健康丛书

茶酒粥汤果蔬治百病



远方出版社

责任编辑:戈 弋

封面设计:艾 伦

百科知识

大众健康丛书·茶酒粥汤果蔬治百病

编 著 者	田晓菲 等
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京朝教印刷厂
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	690
字 数	4980 千
印 数	1—5000
标准书号	ISBN 7—80723—007—X/G·4
本册定价	23.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

追求健康的生理与心理状态,依然是当今社会的主题之一,只有健康的身体,才能最大限度地享受人生!国民健康是国家的重要资源,与民族的昌盛,国家的繁荣休戚相关!

拥有健康的想法林林总总,实现健康的方法千条万条,其中最重要的一条你要懂得什么是健康的生活。生活是向上的,而人的身体却在慢慢的走下坡路。为了保持健康,您需要做的有很多很多。

你的身体各个器官都在工作,或许你不知道他们正在同疾病做斗争已经付出了巨大的代价,你感觉到它是多么辛苦了,可你真正的懂得它,了解它么?你的小心呵护会使它精神抖擞,更加强大!

安身之本,必资于食。人以食为天,饮食给我们以各种各样的营养,饮食维持人体的五脏六腑,四肢百骸,五官九窍,皮肉筋骨的正常功能,也是维持我们正常的工作、学习、生活以及各种思维活动的物质基础。从某种意义上来说,人类的各

种各样的活动，都离不开饮食。

有许许多多的疾病，正是由于饮食失调所引起的，有许许多多的疾病，同样可以通过调控饮食而治愈，厨房也是药房。甚至被认为“不治之症”或“难治之症”的癌肿，也是可以通过饮食来预防 and 治疗的。现在，饮食已被公认为是保持健康体魄的重要法宝。

我们结合具体的疾病，具体的部位，为你详细说明要做什么、怎样做以及做的更好！每个人的具体情况不同，通过阅读本书，抓住本书的提纲要领，制订你自己的方案，并严格加以实施。这样，你会从中大受裨益，在不知不觉中增进你的健康，真正实现健康！这是编写本书的真正意义。

编 者



目 录

第一章	日常饮食与食疗之肿瘤篇	(1)
第二章	便秘食疗之粥篇	(43)
第三章	感冒的饮食与食疗	(53)
第四章	肥胖者日常食谱	(58)
第五章	日常饮食与食疗之肺篇	(64)
第六章	日常饮食与食疗之肝篇	(67)
第七章	日常饮食与食疗之血液篇	(75)
第八章	日常食疗之冠心病篇	(98)
第九章	日常饮食与食疗之胃篇	(109)
第十章	日常饮食之糖尿病篇	(120)
第十一章	日常饮食与食疗之哮喘篇	(166)
第十二章	日常饮食与食疗之眼睛篇	(182)
第十三章	日常饮食与食疗之难言篇	(184)



◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 茶酒粥汤果蔬治百病

- 第十四章 日常饮食与食疗之小儿暑热篇…………… (234)
- 第十五章 日常饮食与食疗之常识篇…………… (240)
- 第十六章 日常饮食与食疗之美容篇…………… (265)



第一章 日常饮食与食疗之肿瘤篇

香肠在制作过程中加入一定比例的防腐剂亚硝酸钠。亚硝酸钠在体内能与肉类蛋白中的胺结合,形成一种叫二甲基胺的物质,这是一种致癌物质。咸鱼在腌制过程中,鱼体内产生大量二甲基亚硝酸盐,这种物质在人体内可转化为致癌物质二甲基亚硝胺。一个人如果从出生到10岁经常食用咸鱼,将来患鼻咽癌的可能性比不食用咸鱼的人大30—40倍。鱼露、虾酱、咸蛋等食物,同样含有较多的亚硝胺类致癌物质,也应少吃为宜。

烧烤食物包括烤牛肉、烤羊肉、烤鸭、烤鹅、烧猪等。人们在制作烧烤食品时,往往要在原有食品上加些配料,如涂上麦芽糖、烧烤汁、白酒、糖、盐、酱油等,然后在炭火上烧烤。当烤到肉类表面焦黄时,那诱人的香味就散发出来。食物在烧烤时炭火等原料会散发出有毒气体污染;油脂滴落在炭火中燃烧而产生的烟雾中,含有大量的强致癌物。

腌熏食品如熏肉、熏肝、熏鱼、熏豆腐干、熏火腿、腊味等，木材或煤炭等燃料熏制的食物，在熏制过程中，木材等燃料会不断地散发有毒物质，因熏制食品的表层已经变焦，加上烟气微粒大量附着，致癌物苯并芘含量相当大。而腊味添加有硝



茶酒粥汤果蔬治百病

酸盐及亚硝酸盐两种防腐剂,与肉类的胺化物在人体内容易化合成亚硝酸胺,而亚硝酸胺是另一种致癌物质,会随血液遍及体内,吃大量熏制食品易患食道癌、以及肺癌、肝癌、肾癌、鼻咽癌和胃癌。

第一节 饮食与癌症

引起癌症的因素有很多,例如饮食习惯、吸烟、酗酒、辐射、病毒和化学物质等。研究亦发现,大约有40—60%的癌症是与我们的饮食有关。因此,要减低患上各样的癌症的机会,我们应该要培养一个健康而均衡的饮食习惯。

什么是均衡饮食?

成人每日的食谱应包括五谷、蔬果、肉类和奶类等基本食物,不要偏食。吃适量:五谷类 包括饭、粥、粉和面。平均每餐吃一至两碗。吃多些:蔬果类 每日最少要吃六至八两,蔬菜和一至两个水果。

吃适量:肉类 包括猪、牛、家禽和海产类。每日可吃四至六两。奶类包括牛奶、芝士、乳酪和雪糕。每日可吃一至两杯。

吃最少:脂肪和糖份—脂肪包括牛油、各种煮食油、忌廉和沙律酱。

第二节 防癌食物

一、香菇 是一种高蛋白,低脂肪的健康食品,能增强人体免疫功能,并能降血脂。研究发现其有阻断N—亚硝基化合



物作用,从而具有抗癌能力。

二、海带含有碘,胡萝卜,维生素,蛋白质,脂肪,糖和十七种氨基酸。其性味咸寒,临床上具有软坚散结,利尿和抗癌作用,因其富含碘质,对缺碘引起的甲状腺肿瘤有预防作用同时因含有纤维素,能促进肠道中致癌物的排泄。

三、竹笋含有大量胡萝卜素,维生素 B,C,E 和稀有元素硒,具有一定的防癌抗癌功能。

木耳有两种。分为黑木耳和白木耳,均含蛋白质,脂肪,糖和钙,磷,铁等矿物质以及胡萝卜素。能提高机体免疫力。

四、枸杞 有滋阴补肾之功，临床上用于鼻咽癌，肺癌等放疗后头昏。目眩，口干。如枸杞粥，煲汤等食疗法。

五、山楂 味酸甘，性平，富含维生素 C，胡萝卜素，碳水化合物等营养物。据近代医学研究，其成份中所含黄酮具有抗癌作用的原壮荆素化合物。临床上可有用于鼻咽癌，肝癌的治疗，有生津止渴，活血化淤之功。

六、乌梅 其味酸，温，有生津开胃，增加食欲之功。临床上可用于放疗后口干，食欲不振，有一定的抗癌作用。

七、莲子 性味甘涩干,具有健脾止泻,补肾固涩,安神养心之功。临床可用失眠,乏力,脾肾虚损等。癌症患者放射治疗引起的口腔溃烂可服食。食疗法如用莲子。

八、龙眼肉,大枣各 30g 共煮熟烂食,有升提白细胞之功。

九、茯苓 含蛋白质,糖类,有机酸,矿物质等。从茯苓多糖具有增强人体免疫功能及抗癌作用,与抗癌药物合并使用减轻化疗药物的毒性。

十、薏苡仁 性味甘微寒,有改善消化吸收功能,抑制肿



茶酒粥汤果蔬治百病

瘤生长,缓解放疗,化疗毒副反应。长期的肿瘤防治实践中常以薏苡仁 60g,糯米 60g 共煮稀饭,作癌症患者的早晚餐服。

十一、带鱼 其银灰色鱼鳞中含有大量的油脂,蛋白质和无机盐。科学研究成果表明,带鱼的抗癌作用主要是带鱼鳞,其药物功能早被证实,临床上用于治疗急性白血病。

十二、甲鱼 含蛋白质,脂肪,烟酸,维生素等,有滋阴退热的功效,临床上适用放疗后阴虚内热及虚弱者。

十三、乌骨鸡 能滋补强身,有提高免疫功能的作用,适用于化疗后的病人。

十四、无花果 具有清利咽喉,开胸膈,消痰化滞之功,动物实验表明,有一定抗癌作用,食疗法如用排骨,枸杞 20g,陈皮 10g,无花果 2 个煲汤,有降火解毒,滋润喉咙之作用。

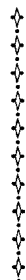
十五、柑子 含丰富的维生素 C,还含胡萝卜素、维生素 B、E、P、尼克酸、葡萄糖、果糖、有机酸等,有生津、止渴、利尿,用于抗癌防癌,防心血管等功效。

十六、苹果 含类黄酮、苹果酸、叶酸、果胶、脂肪、粘液质、维生素(A、B、C)、钾、磷及铁等。具有润肺生津、解暑除烦、健脾和胃、补心益气,防癌。用于慢性支气管炎,热病口渴,维生素类缺乏症,防冠心病及动脉硬化,肠癌。

十七、大枣 含维生素 A、铁、无机盐、蛋白质、其性味甘平,具有补益脾胃,安补营养,生血补气之功。可用于放疗、化疗、手术后的病者,其还有升高血小板,白细胞之功。食疗法如大枣苡米粥,同肉炖食法等。

十八、大蒜 其大蒜素为效力最大的植物抗菌素之一,因其具有阻断 N-亚硝酸化合物的作用,而呈抗癌作用。

十九、冬虫草 味甘平,有助消化 利五脏之功。对癌症患



者能提高免疫作用。

二十、牛奶 为完全蛋白质食品,医学届认为,常食牛奶及其乳制品的人,可减少胃癌的发生。

第三节 饮食习惯与防癌

一、饮食防癌十四项建议

现代社会,可供人们选择的食品越来越多。如果调整一下饮食习惯或食物结构有可能起到防癌效果。最近,世界癌症研究基金会就此发表可行性报告指出:改变不科学膳食习惯可预防 50%乳腺癌或 75%的胃癌和结肠癌。这是在总结了全世界 4500 项膳食营养与癌症预防领域的研究成果得出的科学结论。同时,该会提出如下十四项有关饮食防癌建议,提供人们参考。

建议一:选择以植物性食物为主的膳食,包括各种蔬菜、水果、豆类及粗加工的主食,让植物性食物占饭菜的 2/3 以上。

建议二:避免体重过轻或过重,在成年后要限制正常标准体重,增幅不超过 5 公斤。超重或过度肥胖的妇女,患子宫内膜癌的危险性高;同时发生乳腺癌、肾癌、肠癌的危险性也高。

建议三:如果你平时很少活动或仅有轻度活动,每天应进行约 1 小时的适当运动量的活动。每星期至少还要进行 1 小时出汗的运动。

建议四:一年四季,坚持每天吃适量的各种蔬菜、水果。科学家们研究发现:蔬菜和水果的防癌作用是由其中的维生素、矿物质、纤维和植物化学物质之间的相互作用产生的。



茶酒粥汤果蔬治百病

建议五：每天吃适量的各种谷物或豆类或植物类根茎；饮食加工越少的食物越有益；食物中纤维被认为有预防结肠癌和直肠癌的作用。

建议六：不提倡饮酒，即使要饮，也要限量，宜低浓度。

建议七：吃牛肉或羊肉或猪肉及其制品每天总量少于 90 克；最好适量选食鱼或家禽。

建议八：限制高脂食物，特别是动物性脂肪的摄入；选择恰当的植物油并节制用量；动物脂肪尽量少食或不食。

建议九：限制进食腌制食品，控制烹调盐和调料的用量。盐的每日摄入量应少于 6 克，少吃腌制的咸肉或罐装腌制食品。

建议十：不要食用在常温存放时间过长易受污染的食物；不要食用霉菌污染的坚果（如花生、豆类、果仁）或谷类。

建议十一：用冷藏或其他适宜方法保存易变质食物，防止各种病菌污染和食品霉变。

建议十二：合理使用食品添加剂。各国对食品添加剂、污染物和残留物的限量是有严格规定的，蔬菜、水果中可能有少量化学残留如农药、化肥等，在食用前认真清洗，水果食用时要削皮。

建议十三：不吃烧焦的食物，如直接在火上烤的肉、鱼或腌肉熏肉等，尽量少食或不食。

建议十四：遵循以上建议，一般不必再吃营养补充剂，即使吃可能对防癌没什么帮助。大多数人应该而且能够从平时正常饮食中获取所需的各种天然的营养素以保证身体健康更有益。如果认为需用某种营养补充剂，一定要请教医生，可能会更有好处。



二、癌症祸起饮食与饮酒

牛津大学的研究人员发现,饮食是仅次于吸烟的致癌因素,而且在发展中国家,饮食与饮酒是近三分之一癌症病例的罪魁祸首。研究人员在一次癌症会议上表示,科学家仍然在对某些食物致癌的影响进行研究,但已经了解到,饮食、饮酒和肥胖都是主要的致癌因素。如果所有的人都没有肥胖情况,就可免除5%的癌症。吸烟造成约30%的癌症病例,而据估计,饮食因素是25%癌症的原因,而因饮酒导致的癌症病例约占总数的6%。肥胖和饮酒也是重要的影响因素。

肥胖会增加乳腺、子宫、肠道和肾脏患癌的危险,而酒精会导致口腔、咽喉和肝脏患癌症。如果再加上吸烟,这些危险就会变得更大。

三、过咸饮食易致胃癌

过咸食物是胃癌发病的高危因素之一。英国和日本科学家研究发现,爱吃过咸食物的人患胃癌的危险是其他人的两倍。研究人员对约4万名日本男性和女性的食物结构及身体状况进行了分析研究,发现那些经常吃过咸食物的人最容易患上胃癌。人在吃入过量的高盐食物后,胃内容物渗透压增高,这对胃黏膜可造成直接损害。动物实验表明,当给大白鼠喂12%—20%浓度的食盐水后,鼠的胃黏膜发生了广泛弥漫性充血、水肿、糜烂、出血和坏死。高盐食物令胃黏膜充血糜烂,高盐食物还能抑制前列腺素E的合成,而前列腺素E能提高胃黏膜抵抗力。这样就使胃黏膜易受损害而产生胃炎或溃疡。高盐食物中含大量硝酸盐,同时,高盐及盐渍食物中含有大量的硝酸盐,容易形成具有极强致癌作用的亚硝酸胺。

因此,人们进食宜清淡,每日摄入的食盐量应控制在5—



茶酒粥汤果蔬治百病

6 克,最多不能超过 8 克。

四、吃饭当心“致癌组合”

最新的食品安全播报中,食品卫生监督员提醒消费者,有七组食物搭配有可能导致疾病,甚至癌症。

1、海鲜与啤酒易诱发痛风

海鲜是一种含有嘌呤和苷酸两种成分的食物,而啤酒中则富含分解这两种成分的重要催化剂——维生素 B1。如果吃海鲜时饮啤酒,会促使有害物质在体内的结合,增加人体血液中的尿酸含量,从而形成难排的尿路结石。如果自身代谢有问题,吃海鲜的时候喝啤酒容易导致血尿酸水平急剧升高,诱发痛风,以至于出现痛风性肾病、痛风性关节炎等。

2、火腿与乳酸饮料容易致癌

常常吃三明治搭配优酪乳当早餐的人要小心,三明治中的火腿、培根等和乳酸饮料(含有机酸)一起食用,容易致癌。因为,为了保存香肠、火腿、培根、腊肉等加工肉制品,食品制造商会添加硝酸盐来防止食物腐败及肉毒杆菌生长。当硝酸盐碰上有机酸(乳酸、柠檬酸、酒石酸、苹果酸等)时,会转变为一种致癌物质——亚硝胺。因此,不要常常食用这类加工肉品,以免增加致癌风险。

3、萝卜与橘子易诱发甲状腺肿大

萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰酸,如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果,水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫氰酸,进而诱发甲状腺肿大。

4、鸡蛋与豆浆降低蛋白质吸收

生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物,它能抑制人体蛋白酶的



活性,影响蛋白质在人体内的消化和吸收,鸡蛋的蛋清里含有黏性蛋白,可以同豆浆中的胰蛋白酶结合,使蛋白质的分解受到阻碍,从而降低人体对蛋白质的吸收率。

5、牛奶与巧克力易发生腹泻

牛奶含丰富的蛋白质和钙,巧克力则含草酸,若二者混在一起吃,牛奶中的钙会与巧克力中的草酸结合成一种不溶于水的草酸钙,食用后不但不吸收,还会发生腹泻、头发干枯等症状,影响生长发育。

6、水果与海鲜不容易消化

吃海鲜的同时,若再吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果,就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等。因为这些水果中含有鞣酸,遇到水产品中的蛋白质,会沉淀凝固,形成不容易消化的物质。人们吃海鲜后,应间隔4小时以上再吃这类水果。

7、菠菜与豆腐易患结石症

豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质,而菠菜中则含有草酸,两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙。这两种白色的沉淀物不能被人体吸收,不仅影响人体吸收钙质,而且还容易患结石症。

五、常食用葱蒜能降低胆道癌发病

上海肿瘤研究所一项长达4年的调查表明,增加葱属类蔬菜的摄入能明显降低胆道癌的发生率,其中大蒜头和洋葱的保护作用最明显。

胆道癌是一种较少见的恶性肿瘤,上海市区近年每年发病率上升4—5个百分点,患胆石症、常食腌制品等都是胆道癌的危险因素。据上海肿瘤研究所流行病研究室主任高玉堂教授介绍,要早期干预胆道癌的发生,应多吃大蒜头、洋葱、大



◆◆◆◆◆ 茶酒粥汤果蔬治百病 ◆◆◆◆◆

葱、蒜苗和韭菜等葱属类蔬菜。除此之外,近年来的研究还发现,葱属类蔬菜对胃、结肠、前列腺、乳腺等部位也有保护作用。

六、警惕营养失衡容易导致癌症

1、高脂饮食:多项研究成果证明脂肪与癌症关系密切。特别是与结肠癌和乳腺癌、前列腺癌关系更为密切。与美国人相比,中国人饮食中脂肪含量相对偏低,而纤维素偏高,调查结果也证实,美国女子乳腺癌和直肠癌发病率高于中国女子,美国男子的前列腺癌和肠癌高于中国男子。调查还显示,患癌症的人,胖人比瘦人多。此外,食物中脂肪含量过多,还会增加睾丸和子宫癌的发病率。

2、蛋白失衡:蛋白质失衡与肿瘤的关系比较复杂。一般来讲每天吃的蛋白质适量,在能够满足人体需要的情况下,不会促进肿瘤的发生。只有在长期蛋白质严重不足或过高时才可促进肿瘤的发生。与蛋白质相关的肿瘤有乳腺癌,结肠癌,直肠癌和胰腺癌等。许多人为了避免发胖,基本吃素,以致使体内蛋白不足。为了满足人体内蛋白质的需要,可适当食用一些瘦肉、鱼、虾、蛋、奶等食物。如果肉类食品吃得过少,可多食一些豆类制品,以补充蛋白不足。

3、碳水化合物失衡:碳水化合物即糖类。它可分为单糖类、双糖类和多糖类。碳水化合物是提供人体热能的来源,参与人体内的多种代谢活动。调查表明,碳水化合物与胰腺癌、乳腺癌等有直接关系。尤其是精致的含碳水化合物食品,缺少人体所需的维生素、无机盐和纤维素,对防癌极为不利。此外,癌细胞的生长不是象正常细胞那样靠氧气呼吸,而是依靠糖的酵解作用。癌细胞分解糖的能力非常强。过多食用糖