

One Root of
Medicine and Food

神奇的 药食同源



主 编 蒋 峰 编 著 韩兆锦 李卫江



中国科学技术出版社

神奇的 药食同源



ISBN 978-7-5046-5563-9



9 787504 655639 >

定 价：27.00元

神奇的药食同源

蒋 峰 主 编

韩兆锦 编 著
李卫江

中国科学技术出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的药食同源/蒋峰主编; 韩兆锦, 李卫江编著.

—北京: 中国科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5046 - 5563 - 9

I. ①神… II. ①蒋…②韩…③李… III. ①食物
疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 240564 号

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010 - 62173865 传真: 010 - 62179148

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京玥实印刷有限公司印刷

*

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张: 8 字数: 200 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 27.00 元

ISBN 978 - 7 - 5046 - 5563 - 9/R · 1432

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

内 容 提 要

《神奇的药食同源》是由北京市营养源研究所与北京久和开源营养科技有限公司共同组织专家编写的一本介绍药食同源原料的科普性读物。本书收录了 81 种常见或功效典型的药食同源天然食物原料和提取物，按照对人体各大系统的显著食药功效分类，介绍了这些食物原料和提取物的主要成分、食用保健、药用功效、试验研究等内容，附录还收录了常见的营养素知识，方便读者了解和掌握这些方面的知识。

作者简介

蒋 峰 政府津贴专家，北京市营养源研究所人类营养健康产业主要领导人。蒋峰教授亲自主持编撰了营养学发展上具有里程碑意义的理论专著——《系统营养论》，主持编写了营养学工具书《营养健康教育指南》，还主编了《中国饮食营养第一书》、《系统营养与人体健康》系列科普丛书（一套8册）。先后主持完成了“母乳化氨基酸谱完全蛋白质的研究”、“复合蔬菜水果营养素”、“真菌多糖的提取与应用”、“益生菌的研究开发与应用”、“骨骼营养”、“红血素的开发研究与应用”、“大豆提取异黄酮”等科研项目30多项，其中获市部级科技进步奖3项、二等奖2项，重大科技进步奖1项；发表各种论文十多篇，获得国家专利十余项。作为北京市营养源研究所专家，蒋峰教授先后应北京市卫生局邀请，作为北京市社区医师慢性疾病培训班特邀专家讲师，为北京市医师提供了营养教育培训；还先后应河北、河南、陕西、江苏、黑龙江及贵阳、重庆等地方政府邀请进行营养健康的教育培训，在全国范围内举办百余场营养健康知识培训。曾就公众营养健康系列问题多次接受中央电视台、北京电视台和西班牙电视台的专访，并就中国营养健康与产业发展等问题多次主持接待英国工贸部代表团、新加坡代表团、新西兰代表团等国外政府、专业团体的访问交流。

韩兆锦 工程师。从事保健食品的研发与生产十余年，参加国家“九五”重点科技攻关项目，申请国家发明专利2项。

李卫江 高级工程师/国际项目经理。主持完成科研成果十多项，获得科技进步三等奖2项，国家机械工业部科技成果三等奖1项，优秀新产品金马奖1项，发表翻译作品5篇，发表论文十余篇，获得国家发明专利1项，参加国家“863”计划项目1项。参加编撰了营养学发展上具有里程碑意义的理论专著——《系统营养论》，参加编写了营养学工具书《营养健康教育指南》，参加编写了《中国饮食营养第一书》，参加主编了《系统营养与人体健康》系列科普丛书（一套8册）。

前 言

原始人类在寻找食物的过程中，逐渐发现食物除了果腹的作用外，还有治疗疾病、保健身体的作用。同时，还发现其中一些食物其营养价值不大，但治疗作用明显。又经过长期的实践，治疗功效明显的食物种类被分离出来，逐渐形成了人类专门治病的中药。因此，药来源于食，这就是“药食同源”理论的基础，也是食物疗法的基础。

《黄帝内经》指出，“虚则补之，药以祛之，食以随之”，并且强调饮食调养应以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，五谷有了，“气味合而服之，以补益精气”，就可以长寿。古代名医扁鹊指出，“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药”；扁鹊认为，食疗是医疗中不可缺少的部分。《黄帝内经·太素》写道，“空腹食之为食物，患者食之为药物”，也已反映出“药食同源”的思想。

“食疗”是用具有药理作用的食物防治疾病的一种方法，“食疗”既是美味佳肴，又具有养生保健，防病治病，吃出健康，益寿延年的作用。“食疗”是最早的中药治疗方案，它根据人的体质或病情的不同，选取具有一定功效作用或治疗作用的食物，通过合理的烹调加

工，使其成为具有一定功效，能够用来治病的食物，这就是所谓的“食疗”。如：绿豆能解毒，芹菜可降血压，葱、姜、蒜、冬瓜等都可以入药。历代著名的医家都强调“药食同源”，东汉“医圣”张仲景就是擅用“药食”给患者治病的著名中医。

直到今天，仍有很多食物被当做中药材广泛使用，如生姜、大枣、莲子、山楂、桑葚、山药等。同样，人们也常把中药当做保健品来用，如西洋参、菊花、枸杞子等。

药食同源及食疗治病养生是中华传统饮食和中华百草医药文化的重要内容，它以其独具特色的文化方式植根于中华民族的千家万户之中，并传播到世界各地。

进入 21 世纪，随着人们生活水平的提高和生活节奏的加快，食疗养生又一次引起了社会各界的高度重视，人们迫切希望科学、系统的了解和学习药食同源原料的成分、食用药用功效方面的知识。目前，虽然市场广泛关注，对此方面的说法和介绍较多，但对其功效宣传不够一致。为此，我们参照卫生部公布的药食同源原料目录，同时也选择了一些在民间广为流传和使用的食物，组织编写本书，以期能够给读者科学、系统地介绍了解这些知识。

本书收录的 81 种药食同源食物，与传统药食同源种类已有较大差别。它是目前保健食品、营养食品广泛采用以及家庭日常保健比较常用的主要食物原料，我们仅就上述药食原料进行了考证和介绍，希望对人们认识

这些药食同源原料的功效提供一些帮助。其他未收录的药食同源原料还很多，也有很好的药食功效，市场上已经有很多较为系统的介绍，在此就不再一一收录和介绍。

食药类原料通常功效较为宽泛，但每一种原料都有其较为显著的作用方向。我们仅以其显著指向性功效为分类依据，如低聚糖有助于消化系统，但同时它对降低血脂、改善免疫功能也有很好的帮助，出于提示显著功效的目的，将它分类于有助于消化系统的原料，其他功效请读者在阅读时留意。

由于时间短，对食药原料的综合功效认识所限，书中难免有不妥之处，请广大读者给予谅解和指正。

参 考 文 献

- [1] 蒋峰. 营养健康教育指南. 北京: 人民日报出版社, 2007
- [2] 凌关庭. 保健食品原料手册. 北京: 化学工业出版社, 2007
- [3] 肖培根. 新编中药志. 北京: 化学工业出版社, 2002
- [4] 刘富海. 神奇蜂胶疗法. 北京: 农业出版社, 2002
- [5] B. A. 鲍曼等. 现代营养学. 北京: 化学工业出版社, 2004

目 录

第一章 对消化系统有益的物质	(1)
第一节 乳酸菌	(1)
第二节 双歧杆菌	(4)
第三节 低聚糖	(8)
第四节 膳食纤维	(10)
第五节 壳聚糖	(15)
第六节 芦荟	(18)
第七节 魔芋	(20)
第八节 姜	(26)
第九节 佛手	(28)
第二章 对神经系统有益的物质	(30)
第一节 花生四烯酸	(30)
第二节 牛磺酸	(34)
第三节 L-赖氨酸	(38)
第四节 酸枣仁	(39)
第五节 叶酸	(41)
第六节 核桃	(46)
第三章 对呼吸系统有益的物质	(48)
第一节 白果	(48)
第二节 薄荷	(48)
第三节 川贝母	(50)

第四节	甘草	(51)
第五节	菊花	(55)
第六节	橘红	(57)
第七节	罗汉果	(58)
第八节	苦杏仁	(60)
第九节	胖大海	(63)
第十节	乌梅	(64)
第四章	对循环系统有益的物质	(66)
第一节	鱼油	(66)
第二节	卵磷脂 (大豆磷脂)	(73)
第三节	红曲米	(80)
第四节	紫花苜蓿	(82)
第五节	越橘	(84)
第六节	当归	(88)
第七节	银杏叶	(93)
第八节	橄榄油	(96)
第九节	葛根	(98)
第十节	沙棘	(99)
第十一节	莲子	(102)
第十二节	山楂	(103)
第五章	对运动系统有益的物质	(106)
第一节	D-氨基葡萄糖 (葡萄糖胺)	(106)
第二节	骨胶原蛋白	(109)
第三节	胶原蛋白	(111)
第四节	乳钙	(113)

第六章 对内分泌系统有益的物质	(117)
第一节 大豆异黄酮	(117)
第二节 苦瓜	(129)
第三节 羊睾丸提取物	(130)
第四节 三七	(131)
第五节 黄精	(140)
第六节 黄精提取物	(143)
第七章 对泌尿系统有益的物质	(144)
第一节 补骨脂	(144)
第二节 金钱草	(146)
第三节 益母草	(148)
第四节 猪苓	(150)
第五节 泽泻	(152)
第八章 对免疫系统有益的物质	(155)
第一节 蜂胶	(155)
第二节 灰树花	(165)
第三节 灵芝	(171)
第四节 西洋参	(173)
第五节 冬虫夏草	(175)
第六节 蜂王浆	(178)
第七节 花粉	(181)
第八节 黄芪	(184)
第九节 黄芪提取物	(186)
第十节 丹参	(187)
第十一节 香菇	(188)
第十二节 金银花	(190)

第十三节	乳清蛋白	(191)
第十四节	桑葚	(195)
第十五节	枸杞子	(196)
第十六节	枸杞提取物	(198)
第十七节	马齿苋	(199)
第十八节	黄芩	(201)
第九章	对营养补充有益的食物	(204)
第一节	阿胶	(204)
第二节	黑芝麻	(206)
第三节	大枣	(207)
第四节	黑米	(209)
第十章	对抗氧化有益的食物	(211)
第一节	葡萄籽提取物——原花青素(OPC)	(211)
第二节	番茄红素	(214)
第三节	绿茶粉	(217)
第四节	叶绿素	(221)
第五节	谷胱甘肽	(223)
第六节	蔓越莓	(225)
第十一章	抗衰老	(227)
	红景天	(227)
附录		(229)

第一章 对消化系统有益的物质

第一节 乳酸菌

1. 概述

在人体肠道内栖息着数百种的细菌，其数量超过百万亿个。其中对人体健康有益的称益生菌，以乳酸菌（包括双歧杆菌）为代表，对人体健康有害的称有害菌，以大肝杆菌、产气荚膜梭状芽胞杆菌等为代表。益生菌是



图 1 乳酸菌

一个庞大的菌群，有害菌也是一个不小的菌群，当益生菌占优势时（占总数的 80% 以上），人体则保持健康状态，否则处于亚健康或疾病状态。长期科学研究结果表明，益生菌是人体必不可少的且具有重要生理功能的有益菌群，它们数量的多和少，直接影响到人体胃肠消化道、免疫、泌尿生殖道的健康，影响到人的寿命长短。

2. 主要成分

乳酸菌（LAB）是指一群能利用可发酵碳水化合物产生大量乳酸的细菌总称。从形态上可分为杆状和球状两大类，并且

多数革兰氏染色呈阳性，无氧条件下生长良好的兼性厌氧性细菌是人体肠道内的正常菌群。

3. 食药功效

(1) 抑制有害菌生长，减少或消除体内毒素和有害物质，防止以及辅助治疗腹泻，维持肠道内菌群生态平衡。

将小儿腹泻 132 例随机分为治疗组和对照组各 66 例，治疗组在使用抗生素及对症治疗基础上应用复方乳酸菌散剂，对照组仅使用抗生素及对症治疗。结果：治疗组有效数达 64 例，对照组有效数只有 42 例。结论：复方乳酸菌散剂可以预防和辅助治疗小儿腹泻，其效果比单一依靠抗生素要好。

将小鼠分成 4 组，日食对照组、生理盐水对照组、乳杆菌灌喂组和大肠杆菌灌喂组，连续灌喂 15 天，采集小鼠粪便利用选择性培养基对不同组别的小鼠肠道菌群作平板计数分析。研究表明，乳杆菌灌喂组与日食组和生理盐水组相比其肠道中乳酸菌类、双歧杆菌类、肠杆菌类、大肠杆菌类差异极显著 ($P < 0.01$)，肠球菌类含量具有显著性差异 ($P < 0.05$)；大肠杆菌灌喂组其肠道中乳酸菌类、双歧杆菌类、肠杆菌类、大肠杆菌类含量与对照组相比具有显著性差异 ($P < 0.05$)，而肠球菌类的分析结果显示变化差异不显著。研究证实了乳杆菌能够促进小鼠肠道内有益菌的显著增殖，而对肠道内过路菌和可疑致病菌均有一定的抑制作用，表明灌喂乳杆菌对小鼠肠道微生物区系具有一定的调节作用。

(2) 分泌有机质，在肠道内形成生物膜，形成保护屏障，抑制致病菌，抗感染，增强免疫功能，对过敏性鼻炎有一定的改善作用。