



吃出健康的药食

CHICHU JIANKANG DE
YAOSHI

主 编 张立群

这是一部每位营养学专家、营养师、临床医师、
饮食烹调师在实际工作中的重要参考图书，
体现了理论与实践相结合，表格同文字共展现，

山西出版集团
山西科学技术出版社

The background features a person in a white lab coat on the left and a plant branch with leaves on the right. The overall tone is light and airy.

吃出健康的药食

CHICHU JIANKANG DE
YAOSHI

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出健康的药食 / 张力群总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5377-3763-0

I. ①吃… II. ①张… III. ①食物疗法 IV.

①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 179987 号

吃出健康的药食

主 编: 张力群

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子信箱: cbszcc 2643@sina.com

印 刷: 山西德胜华印业有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 384 千字

印 张: 14.25

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月太原第 1 次印刷

印 数: 3000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-3763-0

定 价: 29.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



药食同源的现实主义

(作者代前言)

健康，人人都想拥有。但是，饮食越来越丰富，生活质量提高了，可我们的健康水平提高了多少？医疗水平的提高并没有控制心脑血管和癌症等疾病死亡率的增长速度。为了健康，有很多人按照专家的要求每天论克或按多少热卡来吃，他们这样做得健康了吗？铺天盖地的健康讲座成果在哪里？我们医疗和药品科技发展的成果在哪里？我们古老的十大名方的作用何在？限盐成果在哪里？高血压和糖尿病不是传染病的“传染病”，原因何在？引发癌症和现代病的关键因素到底是什么？时下常说解读健康密码的方法是关键因素吗？世界上可数的几个长寿地区的老寿星们懂得这么多道理吗？

让我们好好审视一下，近30年~50年的人们膳食结构的演变就会发现：世界上穷困的国家和地区癌症和心脑血管等现代病发病率显著低于发达国家和地区，西方国家的生活富足和现代病，比我们早30~50年。最显著的变化就是吃的越来越好，动的越来越少，压力越来越大，污染越来越多——我们正在走这条路！

民以食为天，随着人类物质文明和精神文明的发展，人们必然对饮食提出更高要求，以增进健康，延年益寿。为使饮食与身体健康二者之间更加适应和协调，就需要以增进身体健康为中心的科学理论为指导。而中医学，正是协调二者关系的较完善的指导理论。因食物与中药对应，故中药学的指导作用更加突出。



中医药学理论体系，视食物与药物为同源、同性，正如凌一揆先生在《中国药膳学》序中所言：“传说先民尝味草木，开拓食物来源，并发现医药，故有药食同源之说。昔人谓安身之本必资于食，救疾之速必凭于药，将食物与药物并论，认为可供饮食的动植物及加工制品，虽然种类繁多，但其五色、五味及寒热、补泻之性，亦皆禀于阴阳五行，从这个意义上讲，实与药物应用的道理并无二致。”

因为“安身资于食”，所以对饮食的选用，与对疾患的防治而应用的中医药“辨证论治”，选用药物以达目的“辨证施药”同理，则可称之为“辨证施食”或谓“辨证论吃”，本书统称为“辨证论食”。

俗话说“宁可吃错果，不可吃错药”。也对也不对，“吃错果”也可能导致“吃错药”的严重后果。因为大多数人不知道“药食同源”的涵义，也不了解“食疗”本质上与“药疗”同出一辙。

什么是“食疗”？现代的解释是“食疗”又称“食治”，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾防病的一种方法。

古代的解释是“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治治之，食疗不愈，然后命药”——孙思邈《千金要方》。

近代医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中也指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”食物的“养”和“疗”即“食”和“药”的同义词。

健康药食的理念是时代进步的产物。20世纪50~70年代，物质严重缺乏，吃饱是最起码的需求，谈不上营养和食疗。20世纪80年代，解决温饱问题的同时，细粮开始成为餐桌上的主食。20世纪90年代，从营养不良到营养过剩，肥胖带来的各种营养代谢



疾病日益增多的现实，震惊了国人。21 世纪的今天，人们才发现，过去不屑一顾的粗茶淡饭，竟是一些长寿人的日常饮食，至今还有人津津乐道的精细食物、洋快餐及时髦“垃圾”食品，竟是心脑血管和癌症的致命杀手。人们不得不重新审视——什么食品有营养？什么食品能防衰老？什么食品搭配能够保持身体的酸碱度平衡？于是，“食疗”这个古老的话题，又重新走进人们的视野。餐桌上的革命引发了食品加工的革命；食品加工的革命又引发了食物来源“选料”的革命；“选料”的革命终于引发了饮食健康的观念大爆炸。这就是“药食同源”的现实主义回归。

本书定名为“吃出健康的药食”。分为上编：（历史篇）“把食物当药吃”的东方饮食科学；中编：（改革篇）21 世纪食品和第三代保健食品；下编：（创新篇）辩证论食的应用指南；附编：再创现代药食论共 30 章；来论当今“吃的时代”。

随着社会生产力的发展，饮食的供应丰富，人们选择饮食从高能到多样化；从精食物到杂食物；从普遍性到对身体的针对性；从追求数量到追求质量，回归自然。随着医药科技的不断发展，强化食品的出现，保健食品的涌现，“食借药之力，药助食之功”的药膳再兴起，必然带动现代药食学的长足发展。本书力促“现代药食学”走出古老的中医书斋和西方营养学繁琐的“热卡”转换理论，而成为人们怎样科学合理使用日常生活中的“油盐柴米”。掌握“辩证论食”的健身法宝，使之真正成为每个人“安身立命，必资于食”的行动指南，就是作者最大的欣慰，也是本书力求达到的最终目的。



目 录

上编 历史篇 “把食物当药吃”的东方饮食科学

第一章 人体的组成与食物金字塔	1
一、人体的组成	1
二、食物金字塔	2
第二章 《周易》与药食学	6
一、《周易》象与药食原理	6
二、《周易》八卦与药食属性	6
三、《周易》“四时盈虚”与药食生物钟	7
四、《周易》损益理论与药食养生	8
第三章 古代食疗学与药食学	10
一、味、形、气、精与五脏相关学说	10
二、五味调和学说	11
三、食物性味归经学说	11
四、饮食宜忌学说	12
五、药食同治学说	14



第四章 五行学说与药食学	16
一、五形相生相克规律	17
二、五行制化及亢乘反侮	19
第五章 药食的“八宝粥”原理	20
一、药食四气养生原理	20
二、药食的气味关系原理	21
三、药食“升降浮沉”原理	23
四、药食补泻原理	24
五、药食归经原理	25
六、四时养生药食原理	26
七、五味食疗原理	28
八、药食“阴阳调整”原理	29
第六章 药食的形、色、味	32
一、药食的“形象”	32
二、药食的“五色象”	32
三、药食的“五味”	34
四、药食“五味”的营养价值	38
五、药食形、色、味的配伍应用	39
第七章 人体必须营养素的阴阳平衡	45
一、人体必需营养素	45
二、人体的无机盐及阴阳平衡	47
三、酸碱的阴阳平衡	49
四、氨基酸的阴阳平衡	49



五、维生素的阴阳平衡	54
六、营养不平衡的因素及后果	55
七、营养平衡需要“五彩食品”	59
八、男女性的营养素需求	62
九、食物的性味与禁忌	64
第八章 长寿食物及不同人群的营养需求	73
一、16种长寿食物	73
二、饮食与健康的关系	78
三、中老年人必须补充的营养素	97
四、不同人群的药食补法	106
第九章 药食的现实主义回归	109
一、中药的现代功用	109
二、生理现象的“二元化”回归	112
三、人体能源转化的“阴阳配对”	115
第十章 现代药食学说的精髓——辨证论食	121
一、现代药食学说的向导——东方饮食科学	121
二、现代药食学说的根基——西方饮食科学	122
三、东西方饮食科学的交汇点	123

中编 改革篇 21世纪食品和第三代保健食品

第十一章 保健食品是现代药食的标志性成果	130
一、什么是保健食品	130
二、保健食品的分类	131



三、保健食品的发展趋势 133
四、21 世纪食品的保健功能 135

第十二章 药食中的精华物质 137

一、多糖类物质 137
二、功能性油脂 139
三、自由基清除剂 140
四、活性肽和蛋白质 140
五、活性菌类——乳酸菌 141
六、其他功效成分 141

第十三章 保健食品中的功能性原料 143

一、食品营养强化剂 143
二、动植物提取物 143
三、功能性油脂 144
四、生物制品和酶制剂 145
五、一些具有保健功能的食物原料 145
六、既是食品又是药品的原料 148
七、保健食品禁用名单 166

第十四章 关于保健食品中“原料决定功效，功效决定作用”的探索 167

一、利用《中草药性味色谱分类表》建立保健食品的原料档案 ... 168
二、增强人体免疫功能的保健食品开发 173
三、常用的自由基清除剂 173

第十五章 延缓衰老的保健食品开发 180



一、人体衰老的机理	180
二、延缓衰老保健食品的基料	181
三、降血脂保健食品的基料	184
四、脑缺血功能食品的基料	185
五、补钙食品的基料	188
六、减肥食品的基料	190
七、补硒食品的基料	190
八、抑制肿瘤保健食品的基料	191
九、抗衰老的“特殊营养”	193
十、选择适合自己的降糖食品	194
十一、保持青春活力的抗疲劳保健食品	197
第十六章 核酸与碱性食物	201
一、生命的本源——核酸	201
二、核酸与碱性食物的阴阳平衡	201
三、宜服用的高核酸与碱性食品	203
四、酸性体质大多得“阳亢”病	204
五、痛风的饮食防治	206
六、把酸性体质变为弱碱性体质	209
第十七章 中国营养素的阴阳平衡	211
一、中国人严重缺乏的营养素	211
二、中国人普遍缺乏的营养素	212
三、中国人不缺的营养素	213
四、比例失调的营养素	214
五、怎么才能达到饮食平衡	214
六、吃出健康的食品	216

七、饮食平衡的十要素	218
八、水果的保健作用	221
九、利用营养医疗计算机测定饮食宜忌	224
十、人体三个“门”的通畅	228
十一、饮食排毒的“三把扫帚”	230

第十八章 非常特别的饮食需求

237

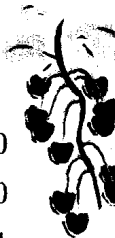
一、利用“子午流注养生法”调节饮食	237
二、发挥红色蔬果的保健作用	238
三、发挥黑色食品的保健作用	239
四、按病情需要进食	240
五、孕妇的保健饮食	242
六、中老年妇女的特别保健食品——植物雌激素	243
七、儿童的保健饮食	244

第十九章 保健食品的有效成分

246

一、提高免疫调节能力的物质	246
二、调节血脂的物质	247
三、调节血糖的物质	248
四、延缓衰老的物质	249
五、改善记忆的物质	249
六、改善视力的物质	249
七、促进排铅（或称促进重金属排出）的物质	249
八、改善胃肠道功能的物质	249
九、调节血压（或称辅助降压作用）的物质	250
十、改善睡眠的物质	250
十一、促进泌乳的物质	250





十二、抗突变的物质	250
十三、抗疲劳物质	250
十四、耐缺氧的物质	251
十五、抗辐射的物质	251
十六、减肥的物质	252
十七、促进生长发育的物质	252
十八、改善骨质疏松的物质	252
十九、改善营养性贫血的物质	252
二十、对化学性肝损伤有保护作用的物质	252
二十一、促进美容的物质	253
二十二、清咽润喉的物质	253
二十三、辅助抑制肿瘤的物质	253

第二十章 第三代保健食品“药食两用”的标志性物质 254

一、美国的抑癌物质金字塔	254
二、用粮食（大豆、谷类）发酵生产的保健食品	255
三、世界卫生组织推荐的最佳食品	258
四、新概念营养物质	261
五、益寿抗衰的五色药食	263
六、第三代保健食品的最佳组合	278

下编 创新篇 辨证论食的应用指南

第二十一章 心的辨证论食 280

一、中医谓心的生理病理	280
二、在五行关系上的“心病”	281
三、心在五行中的运气	282



第二十二章 肝的辨证论食	285
一、中医谓肝的生理病理	285
二、在五行关系上的“肝病”	286
三、药食调理肝	287
四、肝在五行中的位置	288
五、春季饮食，养肝为首	289
第二十三章 脾的辨证论食	291
一、中医谓脾的生理病理	291
二、药食调理脾胃	293
三、脾在五行中的位置	294
第二十四章 肺的辨证论食	296
一、中医谓肺的生理病理	296
二、药食调理肺	298
三、肺在五行中的位置	299
四、秋季养肺药食	300
第二十五章 肾的辨证论食	302
一、中医谓肾的生理病理	302
二、药食调理肾	304
三、肾在五行中的位置	305
四、冬季养生驱寒邪	307
第二十六章 气血的药食保健	311
一、中医谓“气血”的生理病理	311
二、气血养生药食	313



三、五脏六形人的药食调理	316
四、国外抗衰老的三部曲	329
第二十七章 药食“相对论”	332
一、民间饮食养身谚语	332
二、民间食物辨证谚语	332
三、家常不宜配对同吃的食物	333
四、药食相忌例	336
五、药食相配例	338
六、药食“对对碰”例	339
七、“药对”的基本作用	343
八、药食的功能配对	345
九、药食的运用禁忌	347
第二十八章 药食炮制论	350
一、中药炮制的目的	350
二、药食的烹饪与炮制	352
三、药食炮制古训	355
四、药食服法古训	358
第二十九章 古今药食的辨证论治	361
一、《雷公药性赋》	361
二、《随息居饮食谱》	363
三、常用药食的性味功能	372
四、常用动物脏器主要功用对应色谱	386
五、五行药食色谱简识	388
六、药食在十二时辰的应用	391



第三十章 药用果品的健康色味	397
一、五色水果的“五行效应”	397
二、五色水果的营养保健价值	398
三、水果的五味分类意义	402
四、药用果品的功能应用	402
(一) 黄色类果品	402
(二) 红色类果品	407
(三) 绿色类果品	411
(四) 白色类果品	412
(五) 黑(紫)色类果品	415
(六) 双色味果品	416
(七) 三色味果品	421
五、结束语	425

附编：再创现代药食论

一、食物药性考	427
二、药物食性考	433
三、“辨证论食重在“辨”	435

后 记



上编 历史编

“把食物当药吃”的东方饮食科学

第一章 人体的组成与食物金字塔

人体的“生命”现象是一系列相互作用的化学和物理因素的总和，形成一个稳定的自我调节的生物体。由于生物化学领域中无数复杂的生命过程开始能够根据化学、物理学和控制论的严格定律加以说明，生物化学又成为解密“生命科学”的金钥匙。

生化学家认为：人体是由数目相当庞大的，只有用显微镜才能看见的一个个细胞组成的，而每个细胞又是由许多不同的化学物质组成的，这些物质均能提纯结晶；能测出其分子量和结构。

人体重量的很大部分是水，这就是氢和氧最多的原因，其他多数化学物质几乎全部都是碳的化合物，同时带有氢和氧，有时也带有氮，偶尔带有硫，绝大多数的钙和磷化成磷酸钙，形成了坚硬的物质，称为骨骼。在细胞的溶液中，存在无机离子，显著的有带正电荷的钾、钠、钙、镁等离子，带负电荷的氯离子；磷酸根离子；其次还有某些有机化合物，最重要的是脂肪酸类，糖类、氨基酸类以及嘌呤和嘧啶碱基。（见表1）