

Dietetic new creeds
饮食新主义 2

月婷 / 编著



- ◎药补不如食补
- ◎药治不如食治
- ◎90种好食物，90种好医药

好食物

Nice Foods
Nice Medicine

好医药

 中国纺织出版社



中国药典



中国药典
2015年版
一部

好

食物

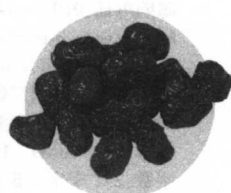
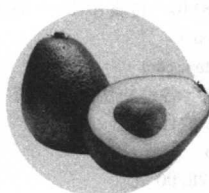
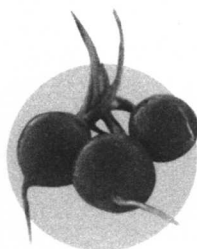
好医药



好食物

Nice Foods
Nice Medicine

好医药



内 容 提 要

在我们的日常生活中,饮食是一项重要内容,我们吃进嘴里的每一种食物,都有自己独特的营养成分和药用功效。本书即以此为着眼点,全面讲述了我们日常生活中最常食用的食物所具备的药效、营养以及应该注意的禁忌和食物相克,让你能够根据书中内容,选择适合自己营养需求的食物,达到强身健体的目的。

图书在版编目(CIP)数据

好食物好医药/月婷编著. —北京:中国纺织出版社,2006.5
(饮食新主义 2)

ISBN 7-5064-3815-1

I. 好… II. 月… III. ①食品营养②食物疗法 IV. ①R151.3
②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 033048 号

策划编辑:曲小月 特约编辑:杨 婕 责任印制:刘 强

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

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20

字数:231 千字 定价:28.00 元

ISBN 7-5064-3815-1/R·0075

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



序

在我们的日常生活中,饮食是一项重要内容。我们吃进嘴里的每一种食物,都有自己独特的营养成分和药用功效,这些食物对我们的健康起着直接的作用。在我国传统医学中,一向讲究“药补不如食补”、“药治不如食治”的养生原则,要了解各种食物,以实现以食进补、以食疗病。正因为如此,了解我们平时最常食用的各种食物的营养和功效,对于调整 and 安排合理的饮食至关重要。

本书以食物与医药的关系为着眼点,全面揭示我们日常生活中最常食用的蔬菜、水果、肉类、谷类、蛋奶类以至调味品类所具备的药效、营养以及应该注意的禁忌和食物相克,让您能够根据本书,选择适合自己营养需求、健身健体的家庭食物。

对于各种食物,正确的食用方法至关重要。不当的吃法,不仅会造成营养的流失,还有可能对身体产生负面影响。因此,本书在介绍各种食物时,当然免不了要对食物的吃法详述一番了。在各种食物后面,还附有向您推荐的特殊食谱,不仅能让您享受爽口佳肴,还能帮助您实现健身疗病的目的。

其实,在我们平常食用的各种食物中,有很多是具有美容瘦身功效的,本书对此亦有叙述,不仅可以让您能够从中挑选出最天然的美容瘦身食物,还为您提供了各种美容秘招。因而,本书不仅能够帮助爱美的女性达到美容瘦身的愿望,还能合理补充身体所需要的营养,可谓一举双得。

此外,本书简洁明了地提供了食物的挑选和储存方法。按照本书所示,



可以保证你能够挑选到最新鲜、最优质的健康食物,并能合理存放,以防变质。

健康是人生最大的资本,同时也是人生最大的幸福。在决定着我们健康的各种要素中,饮食无疑起着决定性的作用。所以,合理科学的搭配饮食是我们经营人生的重要内容,希望本书能够在给您带来科学合理饮食的同时,也能给您带来饮食的轻松与快乐。

编著者

2006 年 3 月

目 录

contents

药用蔬菜

- 菠菜——著名的补血食物 /003
- 油菜——打击高血脂的高手 /006
- 花菜——防癌抗癌的好蔬菜 /010
- 芹菜——天然的降压药 /013
- 萝卜——顺气排毒的良药 /017
- 胡萝卜——保健“小人参” /021
- 空心菜——清热解毒圣手 /025
- 卷心菜——壮骨的蔬菜 /028
- 茼蒿——让你养心开胃 /032
- 生菜——帮助你清热提神 /034
- 西红柿——眼睛的保护神 /038
- 辣椒——极具杀菌效用的蔬菜 /042
- 土豆——地下的苹果 /045
- 芦笋——高档保健蔬菜 /049
- 竹笋——素菜第一品 /052
- 莴笋——糖尿病的克星 /055
- 冬瓜——最佳减肥蔬菜 /057

- 南瓜——最佳美容食品 /061
- 黄瓜——厨房里的“美容剂” /064
- 茄子——保护血管和心脏的卫士 /068
- 莲藕——甘甜爽口的瘦身蔬菜 /072
- 洋葱——蔬菜皇后 /075
- 金针菜(黄花菜)——上好的“健脑菜” /078
- 苦瓜——去火泄热的“君子菜” /081
- 豌豆——脑力劳动者的理想补品 /085
- 豇豆——糖尿病人的理想食品 /088
- 蚕豆——益气健脾的好食物 /091
- 红薯——可以当作主食的蔬菜 /094
- 平菇——抗癌的良药 /097
- 金针菇——丰富的“蛋白质库” /100
- 香菇——菌类中的“灵芝草” /103
- 黑木耳——营养丰富的“菌中之花” /106
- 海带——含碘冠军 /109
- 紫菜——微量元素的宝库 /113
- 豆腐——肌肤美白的好食物 /116

药用水果

- 苹果——记忆之果 /123

- 梨——天然矿泉水 /126
- 香蕉——快乐水果 /129
- 葡萄——补血良果 /132
- 桃——天下第一果 /135
- 杏——不含脂肪的低热量水果 /138
- 荔枝——健美养颜的水果 /140
- 西瓜——消暑解渴佳品 /143
- 草莓——果中皇后 /146
- 樱桃——含铁冠军 /149
- 猕猴桃——维C之王 /152
- 山楂——钙含量高的长寿水果 /155
- 石榴——九州奇果 /158
- 菠萝——清香四溢的热带水果 /160
- 哈密瓜——瓜中之王 /164
- 木瓜——万寿瓜 /167
- 大枣——天然维生素丸 /170
- 柑橘——高纤维含量的水果 /174
- 核桃——营养丰富的益智果 /177

药用谷物

- 大麦——最古老的作物之一 /183

- 玉米——黄金作物 /186
- 小麦——养心益肾的好食物 /190
- 大米——食用最普遍的谷物 /193
- 小米——增强体力的主食 /197
- 荞麦——营养丰富的粗粮 /199
- 芝麻——防止衰老的上佳食品 /203
- 花生——民间的“长生果” /206
- 葵花子——瓜子中的佼佼者 /209
- 绿豆——清热解毒的谷物 /212
- 黄豆——食品中的“国宝” /215
- 红小豆——药效丰富的“心之谷” /219

药用肉类

- 牛肉——肉中骄子 /225
- 羊肉——绝佳食疗保健品 /228
- 鸡肉——济世良药 /233
- 猪肉——饮食中的主角 /237
- 兔肉——荤中之素 /241
- 鱼——增强记忆力的好食物 /245
- 虾——蛋白质之王 /249
- 动物肝脏——营养丰富的“群体” /253

药用蛋奶

- 鸡蛋——理想的营养库 /259
- 鸭蛋——清肺养阴的好食物 /263
- 松花蛋——氨基酸含量丰富的蛋类 /266
- 鹌鹑蛋——蛋类中的人参 /269
- 牛奶——完全营养食品 /271
- 羊奶——奶中之王 /275
- 奶酪——乳品中的“黄金” /278

药用调味品

- 大蒜——健康保护神 /283
- 生姜——治疗眩晕症的天然药物 /286
- 大葱——令你精力充沛的食物 /289
- 花椒——明目生发的调味品 /292
- 食盐——补碘良品 /294
- 酱油——烹调之必备品 /297
- 食醋——极具美容效用的调味品 /299
- 味精——风行全世界的调味品 /302

参考书目 /305



药用蔬菜

- ◆菠菜——著名的补血食物
- ◆油菜——打击高血脂的高手
- ◆花菜——防癌抗癌的好蔬菜
- ◆芹菜——天然的降压药
- ◆萝卜——顺气排毒的良药
- ◆胡萝卜——保健“小人参”
- ◆空心菜——清热解毒圣手
- ◆卷心菜——壮骨的蔬菜
- ◆苜蓿——让你养心开胃

.....



菠菜——著名的补血食物

药 效

菠菜含有极丰富的铁元素,经常食用可以治疗缺铁性贫血。女性在生理期特别适合食用菠菜。

菠菜含有丰富的胡萝卜素和钾元素,经常食用可以维持血压平衡,预防多种癌症和心脏病。

菠菜中所含的酶对胃和胰腺的分泌功能可以起到良好作用,因此胃肠失调、呼吸道和肺部疾病患者多食菠菜,好处极多。

菠菜利五脏,通血脉,能够促进生长发育,增强抗病能力,是糖尿病、高血压病人的良好食物。

菠菜能够止渴润肠,下气调中,对便秘、痔疮病人非常有效。

菠菜富含抗氧化剂,可用来防止心力衰退。

禁 忌

菠菜较冷滑,肠胃虚寒或经常腹泻的人,不宜大量食用。

菠菜富含草酸,草酸进入人体后,极易与钙结合生成不溶性草酸钙。因而尿路结石病人不宜吃菠菜,因为他们尿中的草酸钙本身已处于过饱和状态,若再食,就可能加重病情。

长期、大量食用菠菜,有关节病变的可能。

孕妇不宜多吃菠菜,因为菠菜中的草酸对锌、钙有着不可低估的破坏作用,孕妇食用对胎儿不利。

不可与豆腐同食,以防引起结石症;也不宜炒猪肝。



【菠菜简介】

菠菜又叫波斯菜、赤根菜，一般认为起源于波斯或邻近的西南亚地区，是藜科中高营养的叶类蔬菜之一，也是富含维生素和矿物质的黄绿色蔬菜。《本草纲目》中认为，食用菠菜可以“通血脉，开胸膈，下气调中，止咳润燥”。

【营养价值】

菠菜中蛋白质与热量的比例几乎与奶油、干酪相同，500克菠菜所含蛋白质相当于两个鸡蛋的蛋白质含量，因此，多吃菠菜可为人体提供所需的蛋白质。

菠菜含水量高(90%~93%)，而热量低，是镁、铁、钾和维生素A的优质来源，也是钙和维生素C的上等来源，其所含的磷、锌、泛酸和维生素B₆也较为丰富。

菠菜的含钙量超过含磷量两倍，因此，吃菠菜可以弥补某些含磷量比含钙量多的食品的缺陷，如鸡蛋、鱼、豆类、肉、坚果和海产品等。这是因为，为确保钙、磷两种必要元素的适当利用，每天摄取的钙和磷的量应保持平衡。

【食用方法】

用水清洗干净，切成小段，直接生吃；也可用热水烫一下捞出，再配其他蔬菜、肉、蛋等一起烹调。

【挑选方法】

绿叶蔬菜是否新鲜在很大程度上会影响它的味道和营养价值，因此要



选择叶片颜色深绿而有光泽、叶尖充分舒展的菠菜。

蔬菜的根部是否新鲜水灵也是需要注意的重点之一。如果叶片变黄、变黑、变软、萎缩,而且茎秆受损,这样的蔬菜最好不要买。

【储存方法】

因为维生素C会随着时间流失,所以购买菠菜后应尽早食用。

为了防止其干燥,应该用湿纸包好装入塑料袋或用保鲜膜包好放入冰箱,一般在2天之内食用可以保证菠菜的新鲜。

【注意事项】

菠菜含有丰富的维生素C,但烹煮不当可破坏维生素C含量的一半,所以应尽量缩短烹调时间。菠菜中大量矿物质和维生素可渗出到煮菠菜的水中,因此,煮菠菜时应少放水,而且应尽量把煮的汤汁一起喝掉。

【推荐食谱】

菠菜鸭血汤

原料:

鲜菠菜500克、鸭血250克、枸杞8颗。

做法:

- 1.将鲜菠菜洗净,切段;鸭血洗净,切片,待用。
- 2.砂锅内放适量高汤,下鸭血、枸杞炖煮,将熟时,放入菠菜,调味后再煮片刻,即成。

注意:

菠菜最好在沸水中先焯1分钟,除去其中的草酸,再放在汤里与蛋白质





食品同煮。

功效：

菠菜营养价值很高，可预防便秘，水焯后加芝麻油调配便有较好的作用。但是对一些肠胃虚弱、身体瘦弱的人来说，单吃菠菜并不能获得良好效果。鸭血是铁含量最丰富的食物，蛋白质含量高，而且具有清洁血液的能力，与菠菜搭配，可增强其营养和保健效果。

油菜——打击高血脂的高手

药 效

油菜能降低血脂。油菜是低脂肪蔬菜，每100克油菜中仅含脂肪0.3克，但却富含膳食纤维，它能与人体内的胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并从粪便中排出，从而减少人体对脂肪的吸收，起到降低血脂的作用。

油菜具有清热解毒、消肿止痛的功效，能够增强肝脏的排毒机制，对皮肤疮疖、乳痈等症具有治疗作用，而且在春天还可预防口角炎、口腔溃疡及牙龈出血等疾病。

油菜中丰富的维生素具有止咳化痰的功效。

油菜中含有丰富的铁，经常进食油菜，可以补充身体所缺的铁。

油菜可治疗感冒。油菜性凉，因此对治疗外感风热引起的感冒很有帮助。

油菜有促进血液循环、散血消肿的作用。孕妇产后淤血腹痛、丹毒、肿痛脓疮者可通过食用油菜来辅助治疗。

油菜中还含有能促进眼睛视紫质合成的物质，能起到明目的作用。