

食物是
最好的医生 7

62种

明星食物营养疗效

花

小

钱

请食物做你的私人保健师

⑥2 种国际热门食物

富含①种明星营养素

独具养生奇效

④7 款菜式营养又健康

⑤5 个秘方新巧又实用

让您美丽永驻健康长寿

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的医生 《食物是最好的医生》编委会编. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2005.12
ISBN 7-204-08186-2

I. 食 II. 食 III. 食品营养—基本知识 IV R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 149509 号

食物是最好的医生

《食物是最好的医生》编委会 编

封面设计 沈琳 版式设计 周青 任新艳 文字统筹 李华艳

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 30 字数: 800 千

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08186-2/C 162 定价: 80.00 元 (全 8 册)

如发现质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659

食物是
最好的医生 ⑦

62种

明星食物

的营养
疗效

《食物是最好的医生》编委会 编著

内蒙古人民出版社

前言

根据一项调查发现，生长在长寿家族中而长寿的人占长寿人数的6%。由此可见，饮食、睡眠、社会生活等后天因素比基因等先天因素，对人体的影响更重要。在后天的因素中，饮食生活占据了相当大的比例。根据美国的研究资料显示，35%~67%的癌症发生与饮食方式有关。

本书由7章组成，每一章集中讲一类食物，共讲了7大类食物，分别是饮品、五谷杂粮、蔬菜、水果、肉禽蛋、海产品、调料。各章又由若干个小节组成，每小节在版式上采用一个对页的形式。就总体而言，显得条理清晰，结构合理，非常方便读者阅读。

本书在57个小节中对正盛行于欧美的62种食物进行了全面而科学的分析。这62种明星级的食物，每种都含有一种对人类健康养生有卓越功效的独特的营养素。49个小节是以一种食物和所含独特的营养素为中心，安排了“食物及营养素对人类的功效”、“食物的药用”、“小秘方”、“一个美味食谱”等栏目，不仅深入浅出地分析了该营养素对人体的功用，而且别具匠心地提供给读者关于该种食物的食用窍门，还奉送一道美味菜肴的烹饪食谱。另外的6个小节分别介绍了对身体有益的细菌、预防动脉硬化的多酚类化合物、防治成人病的儿茶素、制造骨骼的钙、美肤的胶原蛋白等6种物质，既分析了各种物质对人体的有益功能，又提供了含有这些物质的食材，还给读者一些治疗日常疾病的灵验的秘方。

通过本书，您可以获得一种健康、科学的饮食方式。

目录

第一章 饮品



- 1 酸奶中的乳酸菌——长寿者的秘密武器 /6
- 2 对身体有益的细菌 VS 对身体有害的细菌 /8
- 3 蜂蜜的寡糖——延年益寿的佳品 /10
- 4 红葡萄酒的多酚类化合物——最美味的预防心脏病药 /12
- 5 多酚类化合物——有效预防动脉硬化 /14
- 6 绿茶的儿茶素——长生不老的灵丹妙药 /16
- 7 儿茶素——让成人病走开 /18
- 8 牛奶的乳蛋白——生命最好的营养源 /20
- 9 钙——制造健康的骨骼和牙齿 /22



第二章 五谷杂粮

- 1 芝麻的芝麻木脂素——长生不老和滋补强壮的妙药 /24
- 2 小身体大能量——种子、果实的超级力量 /26
- 3 荞麦的芸香素——经常食用可以保持血液清澈 /28
- 4 花生的白藜芦醇——最有效的抗衰老物质 /30
- 5 红豆的皂素——消除浮肿的妙药 /32
- 6 大豆的异黄酮——田里的肉 /34
- 7 米的抗性淀粉——东方人的能量来源 /36



第三章 蔬菜

- 1 萝卜的淀粉酶——改善气色、美白，提升五脏功能 /38
- 2 芦笋的谷胱甘肽——药效丰富的万能品 /40

- 3 芦荟的芦荟素——四千年前就作为万能的药草使用 / 42
- 4 土豆的钾——大地的苹果 / 44
- 5 圆白菜的吲哚化合物——预防大肠癌的蔬菜 / 46
- 6 西红柿的茄红素——强力的抗氧化剂 / 48
- 7 茄子的茄子花青素——高血压的特效药 / 50
- 8 胡萝卜的 β -胡萝卜素——万病的妙药 / 52
- 9 南瓜的维生素E——抽烟者的保护神 / 54
- 10 魔芋的聚葡甘露糖——减肥者的魔力食品 / 56
- 11 菠菜的叶绿素——促进五脏的功能 / 58
- 12 山药的黏蛋白——增加身心活力 / 60
- 13 莴苣的莴苣素——摄取大量莴苣，可以睡得安稳 / 62
- 14 莲藕的单宁——可以祛除瘀血，改善病后的口渴 / 64
- 15 香菇的麦角甾醇——补充精力的长生不老药 / 66
- 16 洋葱的二烯丙基二硫化物——催人泪下的抗过敏药 / 68
- 17 牛蒡的木质素——促进性荷尔蒙分泌的强精蔬菜 / 70

第四章 水果



- 1 苹果的果胶质——一天一个苹果，医生远离我 / 72
- 2 橘子的 β -隐黄素——橘子黄了，医生的脸绿了 / 74
- 3 猕猴桃的维生素C——肉类的消化药 / 76

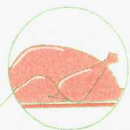
第五章 海产品

- 1 牡蛎的锌——大海的牛奶 / 78



- 2 螃蟹的甲壳素——有效改善痘痘、红肿 /80
- 3 乌贼的牛磺酸——增加气血，增强体力 /82
- 4 秋刀鱼的氨基酸——制造肌肉和血液 /84
- 5 沙丁鱼的DHA、EPA——促进大脑功能的妙药 /86
- 6 返老还童的最好食物——小鱼和鱼卵 /88
- 7 蚬的十八烷酸——有效排出人体内的尼古丁 /90
- 8 蛤蜊的维生素B₁₂——平静不安的神经 /92
- 9 海带的藻朊酸——秦始皇的长生不老药 /94
- 10 使人年轻、健康和美丽——海藻的神话 /96

第六章 肉禽蛋



- 1 鸡肉的胶原蛋白——鸡翅可以滋润肌肤 /98
- 2 胶原蛋白——美丽肌肤的保证 /100
- 3 牛肉的亚铁血红素——增加精力和体力的良方 /102
- 4 鸡蛋的卵磷脂——人类理想的营养库 /104
- 5 天才与凡人的差别——决定大脑功能的成分 /106

第七章 调料



- 1 姜的姜油酮——止咳妙药 /108
- 2 大蒜的蒜氨酸——土里长出来的抗生素 /110
- 3 醋的有机酸——疲劳时，吃醋拌菜 /112
- 4 橄榄油的油酸——埃及艳后的肌肤保养品 /114
- 5 辣椒的辣椒素——消除虚冷和寒气 /116
- 6 减肥和肥胖——健康和疾病 /118

饮品

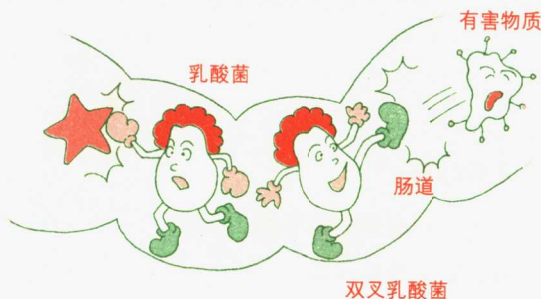
酸奶中的乳酸菌

长寿者的秘密武器

酸奶是将乳酸菌加入牛奶中发酵而成的，是现代人士保持健康长寿的最好食品。乳酸菌可以增加双叉乳酸菌等肠内的益菌，可以活化肠内环境，促进排便顺畅和新陈代谢，将有害物质排出体外。近年来，双叉乳酸菌备受关注，深受喜爱，秘密就在于它在维护人体健康方面具有的诸多卓越功效，如抑制癌症、增强免疫力、降低血压和血液中的胆固醇等。

酸奶的优点在于，它不仅含有鲜奶中所含的蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B₂、钙、铁等营养成分，而且还因为乳酸菌的分解作用，使这些营养更容易被人体消化、吸收。能量加倍的蛋白质和钙质可以改善肌肤和头发干燥病症、预防骨质疏松症、降低血压、预防动脉硬化、缓解焦躁情绪，由此可见，酸奶是一种不可多得的健康食品。

※ 乳酸菌：减少肠内有害物质、活化肠内环境



1克酸奶中有100万个以上的乳酸菌。乳酸菌可以维护肠道菌群生态平衡，通过产生大量的短链脂肪酸促进肠道蠕动

及菌体大量生长而防止便秘。通过抑制腐生菌在肠道的生长，抑制了食物腐败所产生的毒素，防止衰老。还可抑制这些细菌所产生的致癌因子。



强化骨骼、
牙齿



预防老化



抗癌



预防便秘、
整肠

酸奶的药用 · 健康美味食谱

饮 品 酸 奶

人喝下酸奶后，酸奶中具有乳酸菌在到达大肠以前，大部分都会死亡，但仍然会有活性作用，可以增加双歧乳酸菌等益菌。由于酸奶中的乳糖已经分解，所以喝牛奶会引起不适，有乳糖不耐受症状的人也可以安心饮用，同时，还可以借由酸奶的整肠作用来改善腹泻。

小 秘 方

富含膳食纤维的蔬菜和水果搭配酸奶食用，可以预防高胆固醇和糖尿病。酸奶表面有一层清液，这就是“乳清”，是酸奶遇酸分离的产物，可以搅拌后食用。爱苗条的女士最好食用无糖的酸奶，避免肥胖。

简单美味 健康整肠

酸奶沙拉

材 料

酸奶 250 毫升

调味料

香草冰淇淋 500 克，草莓、香蕉等水果各适量

做 法

- 1 将水果放在大容器中，放在冰箱中冷藏。
- 2 将酸奶和冰淇淋放入容器中，充分混合，铺平。
- 3 再把草莓、香蕉放入酸奶中，即可食用。

饮品

对身体有益的细菌

VS 对身体有害的细菌

人的大肠中约有 100 种共计 100 兆个细菌，大致可以分为有益人体健康的细菌和破坏人体健康的细菌两大类，简称益菌和坏菌。以双叉乳酸菌为代表的益菌可以保持肠内清洁，维持身体健康。肠内腐败菌等坏菌会引起便秘、腹泻、癌症和生活习惯病。那么，有什么方法可以增加益菌，减少坏菌呢？下面让我们一起来分析一下。

益菌、坏菌大比拼：

益菌	有益身体健康的肠内细菌，例如双叉乳酸菌等。
坏菌	危害身体健康的肠内细菌，例如威尔氏杆菌、大肠菌等。

在成人以前，人的肠道内的益菌和坏菌可以保持平衡。但在中年以后，益菌突然减少，坏菌会突然增加。

压力、摄取过量的动物性蛋白质、膳食纤维不足等都容易引起坏菌增加。当身体状况不佳，持续便秘时，坏菌就会持续增加。要避免身心过度疲劳，摆脱亚健康，积极摄取有助于增加益菌的食材。



益菌和坏菌对人体的作用

▶ 益菌的作用——维持身体健康

预防病原菌的感染

清洁肠内，制造维生素

预防便秘、腹泻，增强免疫力

吸附、排泄有害物质

降低血液的胆固醇，抑制肠内腐败菌的增殖

❏ 坏菌的作用——身体万病之源

可以使肠内腐败

制造致癌物质

使身体老化

引起腹泻、便秘

降低免疫力

造成肝脏障碍和动脉硬化

引起机会性感染、膀胱炎、肾炎、败血症等疾病

有助于增加益菌的食材

除了酸奶以外，富含膳食纤维和寡糖的食材也可以增加肠内的益菌，提供双叉乳酸菌的营养：

大豆、大豆加工品	大蒜	洋葱	水果	玉米
芋类	菌菇	蜂蜜	糙米	海藻



摆脱便秘的烦恼

许多人都有便秘的烦恼。便秘有旅行等环境变化引起的暂时性便秘和长期持续的慢性便秘，慢性便秘还可以分为“迟缓性便秘”和“痉挛性便秘”。

当大肠蠕动迟缓，无法顺利排便时，就会引起迟缓性便秘。必须适度刺激大肠，增加肠胃的蠕动。早晨一起床后，可以喝冷开水或牛奶，摄取未精制的谷类、豆类和芋类等不溶于水的膳食纤维，就能有效增加排便量。

压力可能引起大肠过敏，使蠕动运动过度激烈，就会引起痉挛性便秘。虽然有便意，但由于粪便太硬，无法顺利排出。这种情况下，可以摄取魔芋或海藻中所含的水溶性膳食纤维。

饮品

蜂蜜的寡糖

延年益寿的佳品

蜂蜜是一种历史悠久的食品。据考证，约一万年以前的壁画上，就出现了采蜜的画面，可见，在那时蜂蜜就已经成为人类的食物。在自然、柔和的甜蜜中，蜂蜜富含各种美容和延年益寿的成分，是女性最好的美容品。

寡糖和葡萄糖是蜂蜜中的主要成分，进入体内后，会立刻转化成能量，消除疲劳。除此之外，异麦芽寡糖还可以改善肠内环境，预防和改善便秘、腹泻以及大肠癌。蜂蜜中还含有丰富的维生素群，具有美白效果的维生素B₁、B₂，改善口腔炎、嘴唇干裂、皮肤炎的维生素B₆，以及可以缓和压力和情绪焦躁，促进睡眠的维生素C、维生素K等，都可以使身心更健康。寡糖滋润肌肤、气管和内脏的效果也很高，可以止咳并改善十二指肠溃疡。

❖ 寡糖：增加肠内益菌，帮助伤口愈合



寡糖能吸收伤口内部的水分，帮助伤口愈合，使细菌难以生存。蜂蜜还能维持体内健康，能杀死造成胃溃疡的细菌，能杀死肠细菌、治疗腹泻，对便秘也有很好的疗效，其作用就像缓泻剂一样。



消除疲劳



整肠



预防感冒



稳定情绪、
安眠

蜂蜜的营养成分都溶解在蜜中，很容易被人体消化吸收。除了维生素以外，还富含钙、铁、磷、钾、镁、锰等矿物质，是一种综合营养食品。在民间疗法中，将萝卜切丝或姜切丝后浸泡在蜂蜜中，作为感冒药使用。

小秘方

酿蜜所用的花不同时，蜂蜜的颜色和芳香也各不相同。从接近无色透明的洋槐蜜到接近咖啡色的荞麦蜜，颜色千差万别。蜂蜜中所含的铁等矿物质越多，颜色就越深。

养颜美肤 美女最爱

蜜 茶

材 料

调味料

蜂蜜、绿茶叶 2 大匙，水 2 杯

柠檬汁、冰块各适量

做 法

- 1 水 2 杯煮开后放置约 1 分钟，加入茶叶浸泡约 4 分钟，将茶滤出，加盖放凉。
- 2 待茶凉后放入搅拌杯内，加入蜂蜜、柠檬汁及冰块，盖上粗滤网再盖上小盖子，用力摇晃约 15 下，至表面呈现雾状。
- 3 拿掉小盖，倒茶入杯，再拿掉粗滤网，将冰块倒入杯内即可。

饮品

红葡萄酒的多酚类化合物

最美味的预防心脏病药

葡萄酒是一种富有魅力的酒，具有增进食欲和促进消化的作用，但不能喝过量。每天喝一杯（约120毫升），有助于促进健康。

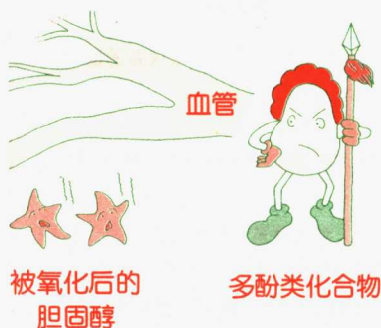
葡萄酒不但色泽美丽，还具有诸多有益健康的功效。它具有调整肠胃的功能，能改善身心的疲劳，并可以预防从感冒到心脏病等各种疾病。

现代医学指出，导致心血管病的罪魁祸首是血液中高含量的胆固醇和血脂。人体含有一种高密度脂蛋白，它能把血管里的胆固醇运送到肝脏里，再转变成对人体有用的激素，多余的部分就从大便中排出。适量饮用葡萄酒，特别是红葡萄酒可使高密度脂蛋白在体内增加和减低血液中的胆固醇和血脂的含量，因而能减轻动脉粥样硬化和心脏病。

葡萄酒的秘密就在于其中的多酚类化合物，这种多酚类化合物是葡萄在紫外线的照射下氧化产生的，可以预防动脉硬化、抑制胆固醇氧化。



多酚类化合物：强力抗氧化剂



多酚类化合物是植物因为代谢作用形成的色素和防御成分的总称，红葡萄酒中的多酚类化合物，它不仅有抗氧化作用，还有保护心血管的功能。活性氧会氧化血液中的胆固醇，多酚类化合物抑制活性氧的作用，净化血液与血管。

预防动脉
硬化预防老年
痴呆症

净化血液



安眠

“肉类料理要搭配红葡萄酒”，红葡萄酒不仅可以衬托料理的美味，更可以促进胃液分泌，促进肉类食物的消化。酒精还具有放松身体的功效，可以改善身心的疲劳，提高睡眠质量。

小 秘 方

在红葡萄酒中加冰块饮用是不正确的，因为加冰之后红酒被稀释，不太适合胃酸过多和溃疡病的患者饮用。糖尿病人和严重溃疡者不宜饮红酒。

温暖身体，击退感冒和心脏病 热葡萄酒

材 料

红葡萄酒 150 毫升，蜂蜜 1 大匙，橘子、柠檬各 1/4 个

调味料

肉桂或丁香少许

做 法

- 1 将橘子和柠檬榨汁备用。
- 2 将红葡萄酒倒入锅内，将蜂蜜和①加入同煮。煮沸前熄火。
- 3 倒入容器中，用肉桂或丁香增加香味，趁热饮用。
也可用甜橙等柑橘类水果代替橘子，享受各种不同的口味。

饮品

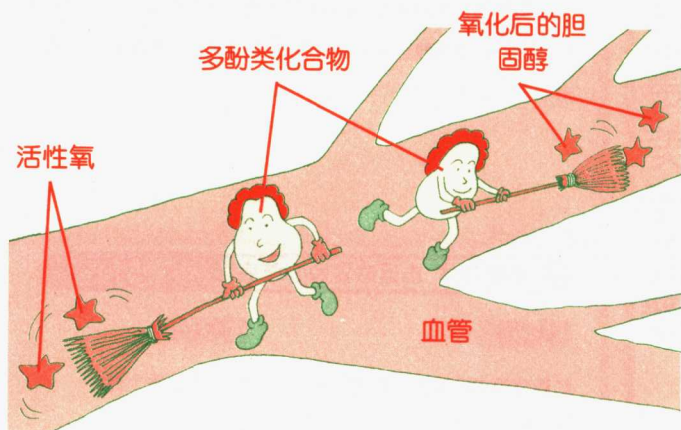
多酚类化合物

有效预防动脉硬化

许多最近很受瞩目的“有益身体健康”的食品中，都含有多酚类化合物，如红葡萄酒、可可、荞麦、茶、苹果……多酚类化合物是植物为了对抗活性氧的侵害而自行产生的物质，在进入人体后，可以持续发挥强而有力的抗氧化作用，预防癌症、成人病和老化。让我们来看看多酚类化合物对动脉硬化的预防效果。



奇妙的多酚类化合物



多酚类化合物是植物借由代谢产生的色素和防御成分的总称。一般在植物的叶子、花、果皮、种子、树皮和茎中含有多酚类化合物，分为槲皮素、儿茶素和白藜芦醇等不同的种类，有十分强效的抗氧化作用。

血液中的胆固醇增高时，容易引起动脉硬化。多酚类化合物可以抑制活性氧的作用，预防胆固醇的变性。

» 动脉硬化发生的结构

恶性胆固醇有可能发展成真正的恶性胆固醇，也有可能发展成良性胆固醇，这其中，抗氧化物质起到了很重要的作用。

研究发现，良性胆固醇有预防动脉硬化的作用。恶性胆固醇只要不被氧化，就不会危害人体健康。

富含多酚类化合物的食材

红葡萄酒、可可、葡萄、山茱萸、菠菜、绿西兰花、油菜、芝麻、荞麦面、姜、草莓、苹果、茶、大豆、大豆加工品等

» 红葡萄酒的功能

全世界最喜欢红葡萄酒的法国人所摄取的乳脂肪与丹麦人、德国人相同，而罹患心脏病的人数却比其他国家少很多。在其他的实验中也发现，红葡萄酒可以预防血液中的胆固醇氧化，可见多酚类化合物具有多么理想的抗氧化作用。

» LINKS：白葡萄酒以杀菌力致胜

葡萄的果肉和果汁中含有的多酚类化合物很少。因此，去除葡萄皮、葡萄籽酿造的白葡萄酒，其多酚类化合物的含量只有红葡萄酒的10%不到。但是，白葡萄酒的杀菌能力远远超过红葡萄酒，报告显示，即使将白葡萄酒稀释一倍，杀菌能力都不会受到影响。

以前，大家都认为白葡萄酒会引起身体虚冷，其实，无论红葡萄酒还是白葡萄酒，都具有促进血液循环、温暖身体的作用。冰过后喝虽然美味，但为了身体健康，最好不要冰。