

食

疗保健康系列 07

失眠食疗方

SHIMIAN

SHILIAOFANG

周俭 任洁 编著



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 07

失眠

食疗方

SHIMIAN

SHILIAOFANG

周俭 任洁 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

7B1160/10

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠食疗方 / 周俭, 任洁编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2004. 4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2948-2

I. 失... II. ①周... ②任... III. 失眠-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028260 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 1/2

字数 35 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-2948-2/R·2467

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步增强，老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，这就需要有浅显易懂的，实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒，药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，身体得到滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了一套图文并茂的，集科学性、实用性、可操作性为一体的，制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种，以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主，也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点：（1）图文并茂，彩图视觉效果好；（2）文字浅显易懂，指导性强，除均有食疗组方、制作外，多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析，并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语，内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问，吃出健康！

由于时间仓促，不完善之处在所难免，恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识	1
-----------	---

莲参汤	4	枸杞炒猪心	24
参归猪肝汤	6	莲子百合煨猪肉	26
绞股蓝红枣汤	8	黑木耳蒸瘦肉	28
桂圆莲子汤	10	黄精炖猪肉	30
八宝粥	12	莲子鸡丁	32
山药桂圆粥	14	美味黄花鱼	34
桑葚红枣羹	16	银耳鹌鹑蛋	36
雪梨百合	18	五子鸡	38
参归炖猪心	20	人参鸡片	41
龙眼百合煲鸡蛋	22		

小 常 识

1. 睡眠有什么意义?

人体需要睡眠就像需要食物和水一样,人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠是人体的生理需要,也是维持健康的重要手段。

现代研究睡眠对人体有四个保健作用:

- (1) 促进生长发育;
- (2) 保护大脑和神经系统;
- (3) 消除疲劳,恢复体力;
- (4) 增强机体的免疫力。

2. 什么是失眠症? 失眠的原因有哪些?

失眠是指各种原因引起的睡眠不足,如入睡困难、早醒、多梦等,并持续一个星期以上。偶尔的一两次睡不着觉不算失眠症。

失眠的原因有以下几种情况:

- (1) 生存、工作、学习的压力增大。
- (2) 突然的环境变化或受到意外事件的刺激。
- (3) 潜伏存在着一些疾病。
- (4) 生活习惯:如经常熬夜,夜生活过多、白天活动太少,都会引起睡眠障碍。
- (5) 饮食因素:饮用过多的咖啡、浓茶等。

3. 失眠有什么危害?

随着现代社会生活节奏的加快,生存压力的加大,竞争的不断激烈化,人类的睡眠正在受到严重的威胁。据统计,50%左右的人都曾饱受过失眠之苦。失眠的危害如下:

短期失眠可以出现头晕健忘、疲乏无力、耳鸣眼花、精神无法集中、记忆力减退等症状,严重影响工作和学习。

长期失眠可能出现下列情况：

- (1) 儿童生长发育迟缓，相比同龄人来讲身材显得矮小。
- (2) 儿童智力发育迟缓，智力低下，或上课精神不集中，记忆力差，做作业速度慢。
- (3) 容易疲劳，体力恢复慢。
- (4) 免疫力下降，容易得病。

4. 食疗对改善睡眠有什么好处？

有些人一失眠就吃药，虽然吃药可以迅速使你入睡，改善睡眠质量，暂时不必为失眠而烦恼，但是大多数安眠药都有一些副作用，而且还会产生依赖性，常此下去，会影响身体健康。

膳食治疗虽然效果比较慢，但对睡眠的改善还是有一定的作用。其好处还在于：

- (1) 在家就可以制作服食，融治疗于日常饭食之中。既可以享受美食，又辅助治疗。
- (2) 制作简单，食用方便，有利于坚持。
- (3) 比较安全，没有副作用。

5. 有助于改善失眠的营养素有哪些？

(1) 热量：供给大脑能量。

(2) 蛋白质：构成脑细胞和中枢神经系统的材料。富含蛋白质的食物：各种鱼肉、猪肉、牛肉、鸡肉、牛奶、鸡蛋、核桃、花生米、芝麻、大豆及其制品如黄豆、豆浆、豆腐、豆腐脑、豆腐干、素鸡、腐竹等。

(3) 脂肪：含有必需脂肪酸，有助于大脑和神经系统的健康及发育。植物油含必需脂肪酸较多。

(4) 碳水化合物：主要有淀粉、葡萄糖。提供大脑所需要的热能。米面食品富含碳水化合物。

(5) 维生素：分为水溶性维生素和脂溶性维生素。水溶性维生素主要有B族维生素和维生素C。脂溶性维生素主要有维生素A、维生素D、维生素E等。蔬菜和水果富含多种维生素。

(6) 矿物质：分为常量元素和微量元素。常量元素主要有钾、钠、钙、镁等。微量元素主要有铁、锌、铜、硒等。蔬菜和水果富含多种维生素。

6. 褪黑素对睡眠有什么影响?

褪黑素是脊椎动物脑中松果体合成和分泌的一种激素,也称为松果体素。目前认为褪黑素与睡眠密切相关。褪黑素不仅能改善睡眠效果,而且还能调节、稳定和重建生理节律。

褪黑素的体内水平随着年龄的增长逐步下降。需要从未源补充一定的褪黑素,以改善睡眠质量,重建睡眠节律。除了服用含有褪黑素的保健品外,还可以在每天的膳食中补充褪黑素。

含有褪黑素较多的食物有:大米、甜玉米、番茄、生姜等。

7. 哪些食物有益于改善睡眠?

莲子:性平,味甘、涩。能养心、益肾、补脾、涩肠、止血。

百合:性平,味甘、微苦。能清肺止咳,清心安神。含有淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及少量维生素等营养物质。动物实验有止咳、平喘作用。

大枣:性温,味甘。能养血安神、补脾和胃。含维生素C较高,还含皂苷、生物碱、黄酮、氨基酸、糖类、钙、磷、铁、镁、钾、维生素P、维生素A、B₂及苹果酸、酒石酸等成分。现代研究大枣有调节中枢神经、保肝强壮、降胆固醇、抗癌的作用。

龙眼肉:又名桂圆肉。性温,味甘。能补益心脾、养血安神。含糖类及胆碱、蛋白质等成分。临床研究对神经性心悸有一定疗效。

8. 失眠患者应注意哪些问题?

(1) 按时上床。坚持按自己习惯的时间上床睡觉,机体在此时间会反应性地要求休息,周末和休息日也应如此。

(2) 忌睡前饮咖啡和茶(尤其是浓茶)。咖啡和茶叶中含有咖啡因的成分,能引起神经兴奋,不易入睡。

(3) 睡前不要动脑过度,苦思冥想会使大脑兴奋异常而难以安静。

(4) 睡前不能进行剧烈运动,以避免兴奋过度。

(5) 保持卧室空气流通和适宜温度,同时应保证房间内安静和没有明亮光线。

莲 参 汤

主料

人参 (5 克): 性温, 味甘、微苦。功能大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津安神。主要含人参皂苷, 糖类成分; 此外含多种氨基酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及铁、锌等营养物质。



人参

莲子 (50 克): 性平, 味甘、涩。功能养心、益肾、补脾、涩肠、止血。



大枣、莲子

大枣 (6 枚): 性温、味甘。有健脾益气之功, 富含维生素 C。

辅料

冰糖适量。



制作要领

1. 莲子去心洗净, 与人参一起置碗内, 加入净水浸泡 1 小时, 然后放锅内隔水蒸炖 1 小时, 加入冰糖即成。

2. 喝汤吃莲子, 次日取出人参渣再加入浸泡过的莲子 8~10 枚, 隔水蒸炖, 喝汤吃莲子; 第三天复取人参渣, 加入泡发的莲子 8~10 枚, 蒸炖熟后, 喝汤吃莲子及参渣。



食谱特点

甘润可口。有健脾益气、补肾养心之功效。

保健小语

1. 适于体弱、病后、产后气虚所致的失眠多梦、倦怠乏力、多汗、泄泻者食用。
2. 人参品种较多，可按患者不同的辨证情况，选择白参、红参、西洋参等。
3. 本品补益作用较强，感冒邪气未净者，内有积滞者忌用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食 纤维 (g)	维生素					矿物质			
					B ₁ (mg)	C (mg)	E (mg)	PP (mg)	B ₂ (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)
688.50	9.75	0.85	29.45	2.80	0.12	2.50	1.87	2.25	0.08	319.00	425.50	52.00	69.00

参归猪肝汤

主料

猪肝 (200克): 性温, 味甘、苦。功能补肝、益血、明目、利尿。富含维生素A。

党参 (20克): 性平, 味甘。功能补中益气、健脾生津。含党参苷 I, 苍术内酯 II、III, 党参酸、丁香苷以及17种氨基酸和多种无机元素等。

当归 (20克): 性温, 味甘、辛。功能补血活血、调经止痛、润肠通便。含维生素B₁₂、维生素A等营养物质。



猪肝



党参、当归、酸枣仁

辅料

酸枣仁、生姜、葱白、料酒、食盐、味精各适量。



制作要领

1. 将酸枣仁与党参、当归一同装入纱布袋放入砂锅内, 加适量清水, 煎煮取汁。

2. 将洗净的猪肝切成片, 加入料酒、食盐、味精、水发淀粉拌匀, 放入药汁内煮至肝片散开, 再放入生姜、葱白, 煮一刻钟左右, 即可食用。





食谱特点

有补血、益气、安神的作用。

保健小语

1. 适于失眠、健忘者食用。
2. 各种类型贫血者可食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食 纤维 (g)	维生素				矿物质				
					B ₁ (mg)	E (mg)	PP (mg)	B ₂ (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
1114.00	23.99	4.96	31.51	2.42	0.25	1.81	21.44	5.23	720.40	416.66	8.10	140.34	64.48



绞股蓝红枣汤

主料

绞股蓝 (10 克): 性微寒, 味苦、微甘。功能补气生津、清热解毒、止咳祛痰。含有绞股蓝皂苷、人参皂苷, 还含有氨基酸、维生素 C 等成分。

红枣 (6 枚): 性温, 味甘。功能养血安神、补脾和胃。维生素 C 含量较高, 还含皂苷、生物碱、黄酮、氨基酸、糖类、钙、磷、铁、镁、钾、维生素 PP、维生素 A、维生素 B₂ 及苹果酸、酒石酸等成分。现代研究红枣具有抗变态反应、抑制中枢神经、保肝强壮、降胆固醇、抗癌作用。



绞股蓝



红枣

制作要领

1. 将绞股蓝、红枣清洗干净, 一起放入锅内, 加适量水, 用小火煮熟即可食用。

2. 每日 1 剂, 吃红枣, 喝汤。





食谱特点

有益气养血、镇静安神作用。

保健小语

1. 适于失眠健忘、食欲不振者食用。
2. 阴虚火旺易怒、口干咽痛者慎用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食 纤维 (g)	维生素			矿物质			
					B ₁ (mg)	PP (mg)	B ₂ (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)
12.95	0.30	0.06	6.32	0.57	0.01	0.139	0.01	6.57	51.19	7.87	3.49



桂圆莲子汤

主料

桂圆肉 (20克): 又名龙眼肉。性温, 味甘。功能补益心脾、养血安神。含糖类及胆碱、蛋白质等成分。临床研究对神经性心悸有一定疗效。

莲子 (20克): 性平, 味甘、涩。功能养心、益肾、补脾、涩肠、止血。

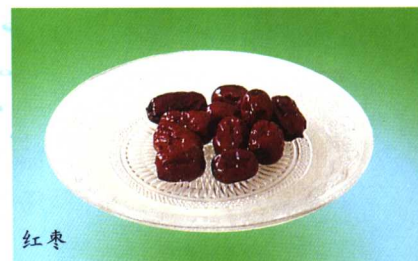
红枣 (20克): 性温, 味甘。功能养血安神、补脾和胃。维生素C含量较高, 还含皂苷、生物碱、黄酮、氨基酸、糖类、钙、磷、铁、镁、钾、维生素PP、维生素A、维生素B₂及苹果酸、酒石酸等成分。现代研究表明: 红枣具有抗变态反应、抑制中枢神经、保肝强壮、降胆固醇、抗癌作用。



桂圆肉



莲子



红枣

辅料

冰糖适量。



制作要领

1. 锅中加水烧开, 先将洗净去皮、去心的莲子泡发, 与桂圆肉、红枣一起放入锅内, 煮至莲子酥烂, 加入冰糖即成。
2. 睡觉前吃莲子、桂圆、红枣, 喝汤。





食谱特点

香甜甘润。有补心血、健脾胃、安神作用。

保健小语

1. 适于心悸不宁、健忘失眠者食用。
2. 湿热内盛大者慎用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	膳食 纤维 (g)	维生素				矿物质			
					B ₁ (mg)	C (mg)	E (mg)	PP (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)
548.15	4.768	0.46	26.95	2.22	0.59	1.89	0.75	1.23	153.8	355.28	35.32	37.74



八 宝 粥

主料

芡实(8克): 性平, 味甘、涩。功能固肾涩精、补脾止泻。含多量淀粉, 以及少量蛋白质、磷、钙、尼克酸、维生素B₂、胡萝卜素等。

山药(8克): 性平, 味甘。功能补脾胃, 益肺肾。山药含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素等多种营养成分。



芡实、山药、茯苓、莲子等九种原料

茯苓(8克): 性平, 味甘、淡。功能养心安神、利水渗湿。含有β-茯苓聚糖、卵磷脂、蛋白质、脂肪、组氨酸、蛋白酶等成分。

莲子(8克): 性平, 味甘、涩。功能养心、益肾、补脾、涩肠、止泻。

薏苡仁(8克): 性凉, 味甘、淡。功能利水渗湿、健脾止泻, 清肺除热。除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物及少量维生素B₁、矿物质等营养成分外, 尚含有薏苡仁酯、薏苡仁素、生物碱等有效成分。

白扁豆(8克): 性平, 味甘。功能健脾和中化湿。含蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁、锌。

党参(8克): 性平, 味甘。功能补中益气、健脾生津。含党参苷、多种氨基酸和无机元素等。

白术(8克): 性温, 味辛、苦。功能燥湿、健脾、明目。含挥发油。

粳米(120克): 性平, 味甘。功能补中益气、健脾和胃、除烦渴。粳米含有淀粉、蛋白质、维生素B₁。