

食物是
最好的医生 ①

我的 蔬菜医生

花小钱
请食物做你的私人保健师

123 款美味让你过足蔬菜瘾

28 种顽疾和你说byebye

5 大美容硕果由你采摘

蔬菜医生真情奉献

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 穆丽 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 ①

我的

蔬菜医生

《食物是最好的医生》编委会 编著

内蒙古人民出版社

前言

PREFACE

近几年来，慢性成人病患者的年龄层逐渐降低，不仅中年人患高血压，一二十岁的年轻人也患高血压。这主要是因为偏食肉类，而对蔬菜摄取不足。如果没有从小养成吃蔬菜的习惯，长大后往往不爱吃蔬菜。

蔬菜可说是天然的药物宝库，贮藏着很多对人体有益的成分。只要懂得吃蔬菜，就等于得到了最有效的灵丹妙药。蔬菜中让人们期待的特效成分数不胜数。含有可防癌、抗老化等的维生素，可造血补血、强化骨骼等的矿物质，还含有可将有害物质逐出体外的膳食纤维，以及具有提高新陈代谢等作用的机能性物质和特殊成分。而且，蔬菜不像药物有副作用，它是一种另类食补，吃再多也不怕。更重要的是，蔬菜随手可得，物美价廉，只要小小的花费，就可以获得加倍的健康。

本书从蔬菜的药用出发，立足蔬菜的健康养生功效，系统地分析了蔬菜对美容、保健、小病、慢性病、肠胃病、妇女病等6大方面的食疗效果，阐释了蔬菜对困扰现代人生活的问题的纯天然的解决。多吃蔬菜，可防治感冒、发烧、便秘、胃疼、消化不良、胃溃疡、失眠、高血压、糖尿病、贫血、月经不调等病症。

本书的显著特色在于每分析一种疾病，就给出一系列行之有效的蔬菜食疗配方，每个配方都由“材料”、“调味料”、“做法”3部分组成，材料与调味料的食材份量精准清晰，做法清楚又富有条理，这使每道菜都具有极强的操作性。只要照着食疗方做，就可以成功做出每道料理。

想要吃得健康，吃得美味，吃得窈窕，多吃蔬菜吧！

C·N·T·E·N·T

目录

蔬菜与健康	6
蔬菜与养生	8
蔬菜烹调小常识	11
魔法一 蔬菜魔法之美容篇	12
1. 润肤	13
2. 去痘	16
3. 乌发	18
魔法二 蔬菜魔法之保健篇	20
1. 增强抵抗力	21
2. 排毒	25
魔法三 蔬菜魔法之小病篇	28
1. 感冒	29
2. 鼻炎	32
3. 咳嗽	34



4. 酒醉	38
5. 口臭、口腔溃疡	41
6. 食物中毒	44
7. 中暑	46
8. 湿疹、荨麻疹	49
9. 头痛、头晕	51
10. 流鼻血	54
11. 神经衰弱	56
12. 失眠	59
魔法四 蔬菜魔法之肠胃病篇	61
1. 肠胃炎	62
2. 胃痛	64
3. 消化不良	67
4. 便秘	70
5. 胃溃疡	73
6. 食欲不振	75

●●●●●●●●●●

魔法五	蔬菜魔法之慢性病篇	77
	1. 高血压	78
	2. 心血管疾病	83
	3. 糖尿病	88
	4. 气喘、支气管炎	97
	5. 肾炎	101
	6. 关节炎	105
魔法六	蔬菜魔法之妇女病篇	109
	1. 贫血	110
	2. 腰痛	113
	3. 手脚发冷	114
	4. 月经不调	117

蔬菜与健康

蔬菜供给了人类机体所需要的一切养料，有益人体健康。“要想身体好，蔬菜不可少”，几天不吃蔬菜，身体便觉不适。当人体出现酸碱失调，需要碱性食物的时候，便出现想吃蔬菜的反应，这就是民谚所指示的实质了。《养生随笔》也指出“蔬菜之属，每食所需”。

蔬菜维护胃健康

按单位容积所含的热能和营养素，可大致将食物划分为两类：一、清淡性食物，具有低热能、多功能的特点，如各种蔬菜、水果等；二、浓厚性食物，具有高热能、高营养的特点，如肉、禽、蛋、五谷杂粮等。清淡性食物可以使人保持好胃口，增强胃动力，促进食物中的营养物质得到更好的吸收。经常吃蔬菜，会维护胃健康，使胃保持正常的张弛变化，让我们具备正常的饥饿感和饱腹感，拥有一个动力十足、消化力一流的胃。《中国居民膳食指南》指出正常的成年人每天应吃400~500克蔬菜，每个人都应从小养成吃蔬菜的好习惯，从断奶前就开始吃菜泥，锻炼、养护我们的胃，逐步建立起一个健康的消化系统。

蔬菜提供百变饮食

“主食百吃不厌，副食经常变换”是我们的一个饮食规律。也就是说，可以天天吃一样的主食，对米饭面饭一年到头都吃不厌，但却经常要在副食上做文章，使副食花样翻新。否则，天天吃同样的菜，谁都会倒胃口。副食包括素菜和荤菜，而素菜主要指蔬菜、瓜果、各种豆制品（豆腐、豆芽等）、淀粉制品（粉条、粉丝等）。蔬菜是一个庞大的植物群，主要指草本植物，也包括少数木本植物。供作蔬菜的食用部分，更是囊括

植物的一切器官，既有营养体——根、茎、叶，又有生殖体——花、果、种。蔬菜在味道上呈现多样化特征，可以说是酸、甜、苦、辣一应俱全。蔬菜在颜色上也是五颜六色，丰富多彩。还有很多蔬菜因为含有不同的香气物质而具有特殊的香味。所有这一切表明，要在副食上实现花样翻新，蔬菜的地位举足轻重，离开蔬菜生活就没有了滋味。

蔬菜多功能、多营养

“三天不吃青，眼睛冒金星”，这是因为蔬菜集多种营养、多种功能于一身。从蔬菜与健康的关系看，可将蔬菜划分为三大类：多功能蔬菜、高营养蔬菜和高热能蔬菜。

多功能蔬菜

蔬菜有许多功能：降脂，如西红柿、茄子等；防癌，如大蒜、香菜等；发汗，如香菜、大葱等；通便，如百合、苋菜等；降压，如荸荠、胡萝卜等；利尿，如莴笋、水芹菜等。

高营养蔬菜

蔬菜营养非常丰富：含钙量高，如芥菜、萝卜等；含磷量高，如青蚕豆、毛豆等。含钾量高，如菜心、菜豆等；维生素C含量高，如菜心、苦瓜等；胡萝卜素含量高，如豆瓣菜、胡萝卜等。

高热能蔬菜

虽然从总体而言，蔬菜属于低热能的清淡性食物，但有些蔬菜，热能相对较高。如果将100克鲜菜中含热能70千卡以上的蔬菜归为高热能蔬菜，这样的蔬菜则有土豆、芋头、莲藕、百合、山芋等。



蔬菜与养生

洋葱

洋葱有优越的降血压效果，可抑制脂肪，降低胆固醇。因为洋葱的营养素有杀菌作用，因此常被用来作为增强抵抗力的健康蔬菜。洋葱更是防癌佳品，洋葱中有一种物质可使身体产生谷胱甘肽。这种物质在身体积存的量越多，癌症的发生机率就越少。洋葱中有丰富的维生素C，多食洋葱可以缓解维生素不足的状况。另外，洋葱具有抑制脂肪的作用，多吃有利于减肥。

竹笋

竹笋性寒，含丰富纤维素、高蛋白、低糖、低脂肪、钙、磷、铁等。由于竹笋中含有大量的纤维素，因此可以有效刺激肠胃蠕动、帮助消化、防止便秘的产生。竹笋还能产生饱腹感，减少热量吸收，有利于减肥。竹笋能止渴，能消除感冒与多痰的症状。竹笋中有充分的优质蛋白、丰富的维生素B₁，以及铁元素，因此能够补充造血所需的物质，从而有效补血、治疗贫血。



土豆

土豆营养丰富，主要营养素包含有醣类、蛋白质、氨基酸、维生素、钙、磷、镁、铁、钾等。土豆能够有效帮助降低胆固醇，是心血管疾病患者的优质保健蔬菜。多吃土豆可以有效提高记忆力，而土豆也容易消化，并不会留存多余的糖分在身体中，形成营养过剩的状况。

芹菜

芹菜中的营养素包含了芹菜素、维生素C、多种氨基酸、醣类、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B群、钙、磷等元素。芹菜具有降血脂、降低胆固醇与降血压的作用，是有名的降压蔬菜。芹菜由于含有丰富的纤维质，可形成饱腹感而抑制食量，有效治疗肥胖。芹菜中含有一种芹子烯，对于人脑中枢神经具有安定与抗兴奋的作用，能帮助睡眠。



菠菜

菠菜以其丰富的胡萝卜素闻名，对于眼部的保健具有很好的疗效。菠菜更含有高质量的铁质，因此是补血的佳品。菠菜的纤维质，对于润肠通便、改善便秘症状具有疗效。此外，菠菜还能够帮助消除鼻血与止住肠内出血的症状。菠菜也是减肥佳品，由于热量极低，具有饱腹作用，却不会增加多余脂肪，有利于减肥。



辣椒

辣椒可有效抑制食盐摄取量，防止高血压。此外，辣椒还是优良的防癌佳品。辣椒也是减肥蔬菜，辣椒素能够促进脂肪的新陈代谢，防止脂肪在体内堆积。外用可使皮肤局部血管反射性扩张，促使局部血液循环顺畅。

香菜

香菜可以有效地帮助醒酒，并有消除油腻的作用，香菜还能够帮助解除头痛症状。香菜含有丰富的维生素C，因此，多吃些香菜可以满足

对于维生素C的需求。香菜中含有一种沉香油酸与苹果酸钾，能够帮助促进血液循环，并且帮助改善心肌收缩。香菜同时也是一种很好的视力保健蔬菜。对于大量需要维生素的眼球来说，香菜是不可多得的眼部保健蔬菜。



黄瓜

黄瓜的营养素主要含多种醣类以及维生素B₁、B₂，以及碳水化合物、钙、磷、铁等元素。黄瓜具有润肠通便、降血脂作用。黄瓜中的葡萄糖与果糖等，不参与醣类代谢，是很好的减肥食物。黄瓜中含有丰富的维生素，因此黄瓜具有养颜润肤，延缓老化的美容作用。黄瓜具有清热、利水、清肠的功能，还能有效镇痛。黄瓜更是防癌与抗肿瘤的上等蔬菜。

丝瓜

丝瓜中含有丰富的营养素如蛋白质、矿物质、维生素A、维生素C。丝瓜是有效的解暑蔬菜，具有清热解毒与活血通络的作用，并可帮助消肿化痰。丝瓜也是美容保健蔬菜，丝瓜汁液中含有大量防止皮肤老化的维生素B₁和能使皮肤细嫩的维生素C。另外，由于丝瓜的糖分与脂肪都很低，是很好的减肥蔬菜。

韭菜

韭菜含有钙、磷、铁、维生素C、维生素B、胡萝卜素等元素。韭菜中含有挥发性精油及含硫化合物，具有降低血脂的作用。韭菜有良好的活血功能，能有效调和五脏六腑，有效解毒化痰。韭菜中由于含有丰富的粗纤维，能促进胃肠蠕动，有效帮助通便。

蔬菜烹调小常识

烹调蔬菜的方法十分简单,但如果您能够有效掌握烹调蔬菜的要领与诀窍,则能够使您充分享受到蔬菜的全面营养与美味。

水煮

通常水煮蔬菜是最常使用的方法,不过运用水煮的方式也最容易丧失掉蔬菜本身的矿物质与维生素。若采用水煮方式烹调蔬菜,必须使用很少的水,并且确定水沸了,才将蔬菜放入。若是水煮根茎类蔬菜,则需要加盖子,这样可以避免维生素流失,煮的时间约20分钟。

热炒

使用油来炒蔬菜也是经常使用的烹调法。但要注意使用油的分量,尽量使用约2小匙的油量,这样在炒蔬菜时可以保留住汤汁。放入蔬菜后稍微拌炒后,就盖上锅盖,让蔬菜全部受热,然后将火关小,这样蔬菜就会在本身所含有的水分中煮熟。若油量大、温度高时,蔬菜本身的维生素B大多会消失。

微波

运用微波炉烹煮蔬菜也是快速的方法,并且能够有效保留蔬菜的清脆感。对于蔬菜中的维生素C也损害得最少。将2大匙的水放入微波炉中,以高功率微波烹调,煮到蔬菜刚好变软就可以了。不同的烹调方式损失的营养大不同:水煮的蔬菜会全部损失掉维生素B₁、叶酸与维生素C;清蒸的蔬菜,会损失B₁、C以及叶酸;切碎的蔬菜,将损失C以及叶酸,维生素B₁则不会损失。

魔法一

蔬菜魔法之美容篇



1. 润肤

对于肌肤经常干燥的人来说,更应该要经常补充蔬菜的营养。蔬菜中含有的维生素、水分与矿物质,可有效帮助缺水的肌肤恢复光泽。不妨在每天的饮食中都安排给您肌肤补水的蔬菜食谱。

抗衰老的蔬菜

胡萝卜

胡萝卜以它含有的优质维生素A著名,因此多吃胡萝卜可帮助修护肌肤细胞,可使脸部肌肤光滑柔软,并使得头发保持光滑。

洋葱

洋葱中含有一种硫质以及人体必需的维生素,多吃洋葱可以帮助去除脸部的面斑,有效延迟肌肤的老化。

菠菜

菠菜中含有丰富的维生素A,有抗老作用。由于菠菜中含有大量的铁,具有优良的补血作用,能够使脸部肌肤充满红润。

姜

姜里含有多种活性成分,其中姜辣素能够有效地清除身体内的自由基。有效保持身体的年轻,避免在脸部出现各种黄褐斑等。

黄瓜

黄瓜中含有丙醇二酸,可有效抑制醣类转为脂肪;小黄瓜中还含有丰富的维生素E,具有使细胞新生,延缓肌肤衰老的作用。

玉米

玉米含有大量的天然维生素E,具有促进细胞分裂、延缓细胞老化的作用,能够防止皮肤病变,延缓衰老。

蔬菜医生请你这样吃

1 胡萝卜大米粥

胡萝卜含有丰富的维生素A，有
修护肌肤的功能，有效滋润肌肤。

材料

胡萝卜……250克 大米……100克

做法

- ① 将胡萝卜洗干净，去皮切成丝。
- ② 将米洗净，入锅加清水，再放胡萝卜丝一起熬煮成粥。



2 柳橙黄瓜汁

黄瓜含有丰富的维生素C，使皮肤
柔白光滑，防止干燥。

材料

小黄瓜……1根 柠檬……半个 柳橙……1个
胡萝卜……半根 蜂蜜……适量

做法

- ① 将所有材料洗干净，柳橙与柠檬先榨好汁备用。
- ② 将胡萝卜与小黄瓜切块榨汁，加入柳橙与柠檬汁混合。

3 酱拌芹菜

含有丰富矿物质与维生素，能补充脸部水分，改善干燥。

材料

芹菜……200克

调味料

香油、醋、白糖、酱油、味精……各适量

做法

- ① 将芹菜洗净、去蒂，切成小段，放入滚水烫过取出。
- ② 将芹菜放入碗中，加入调味料拌匀即可。



Tips: 美容养颜的蔬菜

茄子和红薯已被科学家证实对皮肤有美白效果，另外像油菜、芹菜和甜瓜中的某些成分对黑色素有抑制作用，特别对于因为受到紫外线照射而产生的黑色素，具有抑制作用。

油菜和芹菜对于黑色素细胞的抑制作用最有效，其次为甜瓜。值得注意的是油菜的甲醇提取效果尤佳。

