

家庭饮食顾问

养生之道

—— 健身食品二十五种



吉林人民出版社

家庭饮食顾问

养 生 之 道

——健身食品二十五种

〔日〕梅泽庄亮 编

金东淑 关大欣 编译

吉 林 人 民 出 版 社

内 容 提 要

本书较系统地介绍了我国和外国的一些健身食品，有梅、糙米、大豆、大蒜、香菇、青汁、佛蒙特、柠檬、酱和葡萄酒、玉米、芝麻、芦荟、多孔菌（灵芝）、枸杞、柿叶、人参、红茶菌、绿茶、海藻、薏苡仁、食醋、种仁、蜂王浆、乳酸菌、小球藻等二十五种。从营养学角度阐述了每一品种的营养价值及养生功效，并且介绍了食用方法。作者著书态度严谨，没有夸张宣传。所述养生方法，可供广大读者参考。

家 庭 饮 食 顾 问 养 生 之 道

——健身食品二十五种

〔日〕梅泽庄亮 编

金东淑 关大欣 编译

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行

通化市印刷厂印刷

787×1092毫米36开本 4印张 74,000字

1982年7月第1版 1982年7月第1次印刷

印数：1—101,470

书号：13091·120 定价：0.31元

出版说明

随着我国人民生活水平不断提高，饮食日益改善，怎样科学地饮食，已成为一个新问题。为帮助读者了解和掌握饮食科学知识，我们选编了这部“家庭饮食顾问套书”，共分五册出版。

《益智新探》是从大脑营养学的角度，阐述了有助于提高智力的正确饮食。分别对孕妇、幼儿、儿童、学生及成年人等不同情况，详细加以介绍。

《养生之道》是以现代营养学为基础，介绍了二十五种能够养生健身的食品。

《四季饮食》是介绍日常饮食，读者可从中了解到怎样安排一日三餐，怎样选择食品，怎样在不同季节调剂饮食等。

《病从口除》是向那些患了慢性病的读者，介绍怎样通过合理的饮食，减轻或解除疾患。

《长寿秘诀》是针对当前出现的营养过剩，而运动不足的问题，提出了“营养、休息、运动三者平衡是长寿秘诀”的科学论述，并介绍了具体做法。

以上五种书主要是根据日本有关书籍编译的。

近十几年来，日本在饮食科学方面达到了较高水平，对中医中药的研究也有较深造诣。本套书原著所介绍的内容，与我国饮食生活基本相同，并且取材丰富、治学严谨，加上编译者的悉心选编，颇有参考价值。

推荐词：

科学地解释健身食品的佳作

〔日〕 茶水女子大学教授 福场博保

最近，突然兴起出版“健身法”之类的书刊。如果完全迷信这些宣传，那么，会认为吃什么都好象与健康有关。可是，一般地说，并不知道那些东西为什么有效用，多是一些人“体验记”式的东西而已。在这些“体验记”的文章中，能够科学地解释这些食品的效用的却近乎零。

前年，使报纸热闹起来的是学校伙食用面包添加赖氨酸和红茶菌两个问题。这是有洁癖的人感到赖氨酸里含有极微量的夹杂物；另一方面究竟含有什么成分都未搞清的红茶菌，突然爆发式地风行起来。真是不可思议啊！

我认为，在研究食品健身法的时候，对为什么有效用这一点必须加以科学地解释。只有对此有所了解，试行这些健身法，才可以说是科学的健身法。

以此标准来衡量本书，它明确地指出了各种健身食品都含有何种有效成分，可以取得什么样的效

果。同时也详细讲述了，在何种情况下，为什么要避免食用一些食品，对有效成分不清楚的也实事求是地讲出来。这样读起来，使人倍感亲切。

目 录

日常食物健身食品

梅	3
糙米	11
大豆	18
大蒜	27
香菇	30
青汁	36
佛蒙特	49
柠檬	55
酱和葡萄酒	61
玉米	68
芝麻	70

药物健身食品

芦荟	75
多孔菌 (灵芝)	82
枸杞	89
柿叶	94
人参	98

其它健身食品

红茶菌	105
-----	-----

綠茶.....	110
海藻.....	114
薏苡仁.....	118
食醋.....	121
种仁.....	124
蜂王漿.....	127
乳酸菌.....	131
小球藻.....	133

日常食物健身食品



梅

梅子是蔷薇科落叶树梅树的果实。原产于四川、湖北一带。后来传入日本。

初春时盛开的粉红色的梅花，自古以来就是人们吟咏的对象，但梅的可贵并不仅仅是供人观赏。主要是它的果实既可食用又可做药用，具有很广泛的用途。

在健身食品热中，梅干或梅酒再一次受到人们的注目，其原因在于它们是我们身边的食品。

在梅的故乡，把尚未成熟，经过干燥的青梅叫做“乌梅”，中医把“乌梅”入药。

把未熟的梅子削去外皮，装在筐里，置于稻草或树根燃起的火上，边熏边干燥，直至梅子乌黑为止。它的药效良好，对驱除蛔虫、止咳、退烧、去痰、止泻止吐等都很有效。

梅子的营养价值在于，它含有许多种有机酸，矿物质的含量也非常高。如钙的含量是草莓的2倍多，钠的含量是葡萄的1.5倍，磷的含量是柿子的5倍。由此可见，梅子具有很高的营养价值。

梅与柠檬酸

特别是梅子含有的属于有机酸类的柠檬酸之丰富，是其它任何果品都不能相比的。柠檬酸是人体内细胞物质代谢不可缺少的具有重要作用的酸类。

最先把柠檬酸的结构解释明白的，是英国的生物化学家克雷布斯博士。他由于这项研究获得了一九五三年度生理学诺贝尔奖金。

这里把称为“克雷布斯”柠檬酸循环的理论扼要地说明一下。

淀粉、蛋白质和脂肪作为营养来源，用于人体的补充与代谢。不过，这些营养物质怎样被分解、吸收、再转变为能量，当时并没完全搞清楚。克雷布斯博士发现，淀粉转变为葡萄糖，蛋白质转变为氨基酸，脂肪转变为丙三醇和脂肪酸，再转变为人体的能量，这就是克雷布斯的柠檬酸循环理论。

摄入体内的营养物质，产生了人的生命活动的能源，最后又变成二氧化碳与尿排出体外。参与这全部过程，主要有八种酸类。其中起主要作用的是草酸和柠檬酸。

身体健康时，营养物质相继变为八种酸，并在转变过程中释放出热量，排出二氧化碳与水。如果这个循环进行得不顺利，就会产生一种叫乳酸的有毒酸。它会与肌肉中的蛋白质结合成为乳酸蛋白，使肌肉硬化。例如，出现脖子发硬、肩发酸、腰酸等疲劳症状。

柠檬酸使血液呈碱性。梅子含有的柠檬酸的作用是控制产生乳酸。而且，梅是碱性果品，使血液保持弱碱性，在钙离子的作用下把乳酸导入尿里，随尿一起排出体外。

乳酸留在体内，会引起细胞老化、动脉硬化、高血压、肝脏病、神经痛、风湿症等病症。人在过度疲劳时，尿呈茶色且混浊，其原因是因为人体内的柠檬酸循环作用不正常，乳酸在体内停留时间过长。

从事活动强度大的人，如运动员或从事体力劳动的人，要经常食用柠檬、苹果与蜂蜜。因为这些东西里含有丰富的有机酸。梅可以解除疲劳，也是同样的道理。

碱性食品的重要意义

酸味强的食品，往往被认为就是酸性食品，但事实并非如此。酸味水果的佼佼者是梅子、柚子、柠檬及葡萄，它们都是碱性食物。

那么，到底什么是酸性食品与碱性食品呢？

外行是很难辨别的，不过分析一下食物燃烧后的灰的成分，一般还是可以识别。钠、钾等碱性元素比酸性元素（氯、硫、磷）多的是碱性食品，反之是酸性食品。

就是说，梅子或柚子等果品，它们本身是酸性的，在被人体吸收的过程中变成碱性，具有使血液保持弱碱性的作用。

相反，白糖、蛋黄、鱼和肉等，在人体内起着酸性作用。使血液酸性化，血液发黑且混浊，引起焦躁、慢性疲劳、便秘或皮肤变粗糙、胃肠病、贫血、高血压及胃溃疡等现代病诸症状。

除食物的影响之外，血液还有呈酸性的时候。例如，过度疲劳或陷入极度气愤、悲伤、不安等精神状态时，血液也会暂时呈酸性反应。

现代人往往具有过多摄取酸性食物的倾向，造成上面所列举的种种弊病。因此有必要多摄取一些碱性食物。比如，要中和酸性强的100克蛋黄，仅需要5克梅干或梅肉精就可以了。由此可见，梅具有很强的碱性作用，确实是碱性食品中的冠军。

梅的效用

增强肝脏机能：对脖子酸痛、肩膀酸痛、腰酸食欲不振等症状，可选一枚大的梅干放在沏好的粗茶里，搅匀后喝下。如每天早晚都服用一次，会起到良好的增进健康的作用。每天吃二、三个梅干也可以。

梅含有微量有机酸，可以增进肝脏机能，对患有肝脏病的人大有裨益。同时对晕车，醉酒也很有效。当醉酒时，在热茶里泡一枚梅干，解酒的效果很好，它以解酒的特效药而闻名。

胃病与应激反应：胃溃疡是应激反应和饮食无规律的人容易得的成年病。究其原因，是因为极端偏食和应激反应自律神经异常而引起胃液、胃酸的分泌不平衡。对这些症状，梅含有的柠檬酸等有机酸却会促进胃液的分泌，具有预防胃溃疡的作用。

患有肝脏病、胃溃疡、高血压等病的人，要限制盐的摄取量。因此，对他们来说，梅肉精要比盐

分多的梅干好。对此要千万留心。对那些因这些疾病住院的患者，以为梅对他们一律有疗效，往往送去梅干，反到会使病情恶化。

具有整肠作用：梅的功用除了上面所列举的，对便秘和细菌性腹泻也很有疗效。梅含有的有机酸之一儿茶酸具有整肠作用，它使肠的蠕动加快，治疗便秘，使大便畅通。对防止酒刺、皮肤粗糙也很有益处。

梅含有的有效成分具有很强的杀菌作用。尤其是梅肉精对于伤寒、霍乱、赤痢菌等能发挥极强的抗菌、杀菌作用。所以，腹泻时每天饮用三至四次梅肉精（每次 5 克）就可以起治疗作用。只是服用梅肉精三十分钟之内不要饮热茶，因为其中的有效成分可能因此而损失。

妊娠二至三个月的妇女特别想吃酸东西，这是母体为了胎儿的骨骼形成极需使钙固定下来所必需的柠檬酸所致。所以，富含柠檬酸的梅干与梅肉精，对胎儿、母体都是极有裨益的。

但是，青梅的果实如果生吃就会引起中毒或者腹泻，因此，生食是绝对危险的。原因是青梅含有微量的氰酸，能产生剧毒品“氰酸钾”。氰酸随着果肉成熟而转移到果核里。因吃青梅而中毒，这是由于果实还没有十分成熟的缘故。熟透了的果肉是可以吃的，上市的青梅是熟了的。梅干与梅肉精在制作过程中，青梅已经起了化学变化，吃时不必

担心。

梅干的制法

需备材料：青梅一公斤（颜色稍黄、整齐没伤的）、粗盐200~300克（含有卤水的）、红紫苏叶200~300克、松叶5~10枚。

制法：①先用油炸锅，炒盐。油炸锅是为了去掉水分。②把晒干梅子用的粗盐，用油炸锅炒，待盐炒得变成浅咖啡色（焦黄色）即可。③将梅子在水中浸泡一夜以除去涩味和辣味，淋去水，把一半梅子放入消过毒的广口瓶里。④把炒好的粗盐的二分之一撒在梅子上，然后再把剩下的梅子全部放在瓶里，再撒上松叶和粗盐。⑤压上一件1~2公斤重的东西，盖上盖放在阴凉处约二周。⑥如果水没过梅子，把压在上面的重量减去一半，仍继续保存。⑦红紫苏上市时，把200~300克的红紫苏撒上盐，三小时后挤一挤把涩味去掉，铺在梅的上面。⑧七月下旬，在伏天晒，一般渍三天三夜就可以了。头三天是白天晒，晚上渍在梅醋里。后三天正相反，白天渍在梅醋里，晚上晾。这时，就可以放在帘子上与紫苏叶一起晒。

这伏天晒，是做梅干不可缺少的过程。只有在这个时候晒，紫苏叶的颜色才好看。药效增大，梅干的味道也更佳。不用担心它腐烂，这样适于长期保存。⑨晒完了，就可把梅干移到别的容器里保存。梅醋不要丢弃，应该继续保存。可用它渍大蒜、生