

自我保健知识丛书

常见药用蔬菜

施汉彰 编著

新时代出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

常见药用蔬菜/施汉彰编著. —北京:新时代出版社, 1998. 1

(自我保健知识丛书)

ISBN 7-5042-0357-2

I. 常… II. 施… III. 蔬菜-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17720 号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

国防工业出版社印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 850×1168 1/32 印张 4½ 110 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月北京第 1 次印刷

印数:1—4000 册 定价:7.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

前 言

近年来,介绍蔬菜作为养生保健和治病疗疾良药的著作多起来了,这正适应回归自然的潮流。蔬菜的药理作用,人们的认识还有限,随着生物化学、分子生物学、营养学、药理学等学科的发展,以蔬菜为原料,提纯的生化药物,逐渐增多。例如,香菇提取的香菇多糖,制成注射液,在防癌抗癌中发挥独特的作用;荠菜中提取的胆碱、乙酰胆碱、芸香甙、木樨草素等有效成分,制成西药“维血罢生”,治疗高血压等症;海带析出甘露醇可制成治疗冠心病的特效药;从甘蓝、白菜中提取的维生素U,制成注射液用于治疗胃、十二指肠溃疡;从土豆杂交品种中提取的茄解啉,可作为避孕药;美国应用生姜制成的姜粉胶囊,防止晕船效果胜于晕海宁药物;从海藻中提取的藻酸双酯钠,具有降血脂、预防脑血栓的显著效果;豆类植物中提取的植物血球凝集素,在防癌抗癌方面起到显著疗效;胡萝卜中的 β -胡萝卜素,在预防癌症方面发挥重要作用;大蒜素是抗生素,是高等植物中最强的抗生素。总之,蔬菜是生化药开发的宝库,许多蔬菜中的有效成分有可能制成药品,在治病疗疾中发挥作用。

本书是在整理祖国宝贵医药学遗产的基础上,结合现代科学技术新知识,编辑成的。首先概括叙述蔬菜治病的理论基础,以及蔬菜中的有效生化物质。然后以常见的60多种蔬菜为例,分述各种蔬菜药方。许多疾病的治疗往往采用多种蔬菜组成不同药膳,我们只是精选若干编辑成文。最后我们也指出,蔬菜中同样存在天然的有害成分,食用时要注意正确的烹调方法。

本书在编写过程中力求做到实用性、普及性、科学性相结合,尽力做到准确、简明、通俗,但限于水平,缺点难免,敬请读者指正。

编者 1997年5月

内 容 简 介

本书是一本实用的科普读物。全书主要分五个部分：一、介绍蔬菜治病的药食同源理论；二、介绍蔬菜中含有的维生素、生物元素、特殊的生化药物等；三、介绍 60 多种常见蔬菜治病的各种药方近千例；四、介绍 60 多种常见疾病的蔬菜药膳食疗方法；五、简要介绍蔬菜中主要有害物质及其消除办法。全书取材常用蔬菜，方剂简便可靠，有一定科学依据。读者在随意浏览过程中，了解常用蔬菜食用、药用方法，自然形成自家蔬菜药房，对防病治病颇有帮助。

本书既是家庭常备的生活用书，又是科技人员的参考读物。

目 录

一、蔬菜治病的理论基础	1
二、蔬菜中药用生化物质	2
(一)蔬菜是提供维生素的主要来源	2
1. 维生素 C	2
2. 维生素 B	3
3. β -胡萝卜素	5
4. 维生素 U	5
5. 维生素 E	5
6. 维生素 K	6
(二)蔬菜是生物元素的重要源泉之一	6
(三)蔬菜中特殊生化药物	7
1. 蔬菜中含有众多的抗生物物质	7
2. 蔬菜中含有抗癌物质	8
3. 蔬菜中含有利于心血管的生化物质	8
4. 蔬菜中含有激素类物质	9
5. 蔬菜中含有护肤美容特殊物质	9
(四)蔬菜中含丰富的纤维素	9
三、蔬菜药方各论	11
(一)叶菜类	11
1. 韭菜	11
2. 香椿	13
3. 木耳菜	14
4. 白菜	15
5. 芹菜	16
6. 菠菜	17

7. 荠菜	18
8. 香菜	19
9. 空心菜	20
10. 芥菜·雪里蕻	21
11. 油菜	22
12. 苋菜	23
13. 苦菜	24
14. 马兰头	25
15. 马齿苋	26
16. 蕹菜	27
17. 黄花菜	28
18. 茼蒿菜	29
19. 卷心菜·菜花·茼蓝	29
20. 茴香	31
21. 苕菹	31
22. 甜菜	32
23. 枸杞叶	33
(二)根茎类	34
24. 葱	34
25. 大蒜	37
26. 芦笋	39
27. 百合	40
28. 荸荠	42
29. 慈姑	43
30. 芋头	44
31. 冬笋	45
32. 茭白	46
33. 莲藕	47
34. 马铃薯	48
35. 莴笋	49
36. 胡萝卜	50
37. 萝卜	51
38. 山药	53

39. 葱头	55
40. 魔芋	56
41. 姜	56
(三) 瓜茄类	59
42. 南瓜	59
43. 冬瓜	61
44. 茄子	62
45. 丝瓜	63
46. 黄瓜	66
47. 苦瓜	67
48. 西红柿	68
49. 辣椒	68
50. 葫芦	69
(四) 豆类	70
51. 蚕豆	70
52. 豌豆	71
53. 菜豆	72
54. 黄豆	73
55. 豇豆	74
56. 扁豆	74
57. 绿豆芽	76
(五) 菌类	76
58. 黑木耳	76
59. 白木耳	78
60. 蘑菇	79
61. 香菇	80
62. 猴头菇	81
63. 平菇	81
64. 金针菇	82
(六) 藻类	82
65. 海带	82
66. 紫菜	83
67. 海藻	84

68. 发菜	84
四、蔬菜药膳各论	86
1. 流行性感胃	86
2. 流行性腮腺炎	86
3. 肺结核	86
4. 痢疾	86
5. 肝炎	87
6. 疟疾	87
7. 支气管炎	88
8. 支气管哮喘	88
9. 肺炎	88
10. 肺脓肿	89
11. 咳嗽	89
12. 慢性胃炎	89
13. 胃、十二指肠溃疡	90
14. 恶心呕吐	90
15. 腹泻	90
16. 便秘	91
17. 便血	91
18. 腹水	92
19. 黄疸	92
20. 高血压	92
21. 高脂血	93
22. 冠心病	93
23. 动脉硬化	94
24. 心悸	94
25. 贫血	95
26. 白细胞减少症	95
27. 肾炎	95
28. 尿路感染	96
29. 淋症	96
30. 阳痿	96
31. 神经痛	97

32. 甲状腺肿大	97
33. 糖尿病	98
34. 脚气病	98
35. 类风湿性关节炎	98
36. 水肿	99
37. 肥胖症	99
38. 中暑	100
39. 出血症	100
40. 肿瘤	101
41. 小儿麻疹	101
42. 小儿百日咳	102
43. 小儿感冒	102
44. 小儿猩红热	103
45. 小儿水痘	103
46. 小儿口疮	103
47. 小儿肺炎	103
48. 月经不调	104
49. 痛经	104
50. 白带过多	104
51. 更年期综合症	105
52. 疖疔疮肿	105
53. 痈疽	106
54. 溃疡	106
55. 痔疮	107
56. 烧、烫伤	107
57. 风疹	107
58. 痱子	108
59. 结、角膜炎	108
60. 夜盲症	108
61. 中耳炎	109
62. 鼻炎	109
63. 鼻衄	109
64. 口腔炎	109

65. 咽喉肿痛	110
66. 声音嘶哑	110
五、蔬菜中的有害物质及其去除办法	112
1. 过敏原	112
2. 有害糖苷类	112
3. 有毒的氨基酸类	113
4. 胺类	113
5. 亚硝胺类	113
6. 抗酶、植物红血球凝集素	114
7. 金属螯合物	114
8. 有毒的金属元素	114
9. 维生素拮抗物质	114
10. 激素与抗激素物质	115
11. 致癌物	115
12. 生物碱	115
六、结束语	117
七、常见病症蔬菜治疗索引	118
主要参考书	130

一、蔬菜治病的理论基础

我国自古以来,就有“药食同源”的说法。战国时期成书的医学名著《黄帝内经》对饮食养生、饮食治疗作了较为系统的论述,特别强调饮食要节制,五味应当调合,营养要注意合理、全面。其中“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充,气味合而服之,以补益精气”的膳食营养原则,迄今仍具有指导意义,将药疗与食疗结合起来,为后世的饮食养生理论与应用奠定了基础。

著名药学家李时珍的《本草纲目》记载了蔬菜 105 种,分述了各种蔬菜的药性及其应用,为蔬菜治病奠定了基础,以后不少著作为此提供了更为丰富的资料。

现代科学技术的进步,对各种蔬菜进行了分子水平的研究探讨,证实了蔬菜防病治病的物质基础,并开拓了蔬菜治病的新领域。研制蔬菜药物,探讨蔬菜有效的防病治病药方,为人们重新回归自然提供了机会,为人类健康长寿带来福音。

二、蔬菜中药用生化物质

(一)蔬菜是提供维生素的主要来源

蔬菜中提供的维生素有维生素 C、B₁、B₂、维生素 U、维生素 P，以及维生素 A 的前体 β -胡萝卜素等。

1. 维生素 C

维生素 C 又称抗坏血酸，是一种天然的抗氧化剂，是人体提高抗病力、促进伤口愈合、软化血管、预防和治疗坏血病以及防癌抗癌的重要维生素。

蔬菜中以辣椒含维生素 C 为最多，其次是菠菜、菜花、芥菜、甘蓝等绿叶蔬菜。黄色蔬菜中维生素 C 含量次之，白色蔬菜更少。新鲜蔬菜中维生素 C 含量较多。

维生素 C 为什么能防癌抗癌呢？主要是因为维生素 C 帮助人体合成一种透明质酸酶抑制剂 (PHI)，有助于增加人体细胞的高粘性，从而阻碍癌细胞侵害其他组织。因为维生素 C 是天然抗氧化剂，对某些化学致癌物具有阻碍作用，抑制产生亚硝胺类致癌物，所以能减少癌症的发生。维生素 C 又是免疫增强剂，足量维生素 C 可提高人体免疫功能，从而提高整体免疫水平，有效防止癌症的发生。

据调查，癌症高发区的居民中维生素 C 摄入量远不及低发病的地区。

另外，原胶原蛋白分子中赖氨酸残基和脯氨酸残基的羟化作用需要维生素 C，若是缺乏维生素 C 时，原胶原蛋白不能交联成正

常的胶原纤维,因而维生素 C 与创伤愈合、骨的形成以及血管的脆性密切相关。

常见蔬菜中维生素 C 含量举例(毫克/100 克)

黄豆芽	4	鲜毛豆	25
绿豆芽	6	鲜豌豆	14
鲜豇豆	10	南瓜	4
土豆	16	冬瓜	16
胡萝卜	36	苦瓜	84
白萝卜	30	丝瓜	8
藕	25	小白菜	60
大白菜	19	油菜	51
西红柿	20~33	菠菜	90
韭菜	39	莴笋	16
蒜苗	42	芹菜	6
大葱	14	雪里蕻	83
茭白	3	辣椒	185
菜花	88	茄子	35

维生素 C 在胃内使铁还原为 Fe^{2+} , 有助于铁的吸收, 作为还原剂, 维生素 C 对维生素 A、E、B 起到保护作用。

2. 维生素 B

维生素 B 是一族维生素, 包括 B_1 、 B_2 、 B_6 、烟酰胺、泛酸等。

维生素 B_1 的补充, 可促进生长发育, 维持身体的正常代谢, 增强食欲, 帮助消化, 使胃肠增强蠕动性, 防止便秘, 促进乳汁分泌。

维生素 B_1 在体内经焦磷酸激酶作用生成焦磷酸硫胺素, 起到

参与多种酶的辅酶作用,在代谢过程中起到重要作用。缺乏维生素 B₁ 可引起多发性神经炎、脚气病、胃肠道功能障碍等。

蔬菜中维生素 B₁ 的含量举例(毫克/100 克)

豌豆	0.54	土豆	0.08~0.1
菠菜	0.03	南瓜	0.04

维生素 B₂(核黄素)在人体内酶的催化下,生成黄素单核苷酸(PMN)和黄素腺嘌呤二核苷酸(FAD),作为多种黄素酶的辅基在能量释放和细胞呼吸过程中起重要作用。

缺乏维生素 B₂ 可引起舌炎、唇炎、口角炎、生长停滞、阴囊皮炎。B₂ 主要含于菠菜、扁豆、西红柿、茄子、黄瓜等蔬菜中。

蔬菜中维生素 B₂ 含量举例(毫克/100 克)

菠菜	0.2~0.4	茄子	0.04
扁豆	0.18	黄瓜	0.04
西红柿	0.02	鲜蘑菇	0.04

维生素 B₆(吡哆醇类)在体内作为代谢过程中转氨酶的辅酶、血红蛋白的生物合成等方面起着重要作用,缺乏时可能引起多种疾病。

蔬菜中维生素 B₆ 含量举例(毫克/100 克)

土豆	0.14~0.23	胡萝卜	0.70
菠菜	0.22	蚕豆	0.10
豌豆	0.16		

维生素 PP 包括烟酸和烟酰胺,可作为体内多种脱氢酶的辅基,在代谢中起到递氢体作用。若体内缺乏维生素 PP 可发生皮炎、腹泻、痴呆等症。

蔬菜中烟酸含量举例(毫克/100 克)

大豆	2.1	南瓜	0.7
黄豆芽	0.8	茄子	0.5
土豆	0.4	西红柿	0.5
白菜	0.3		

维生素 B 族中另一种是泛酸,又称遍多酸。它在体内以辅酶 A 的形式出现,是 70 多种酶的辅基,在脂肪代谢(氧化、合成)、类固醇合成、丙酮酸氧化、氨基酸代谢以及生物体乙酰化等酶促反应中起酰基递体作用。

3. β -胡萝卜素

维生素 A 的前体—— β -胡萝卜素在体内合成维生素 A。维生素 A 对上皮细胞分化起重要作用,可抑癌,防止上皮细胞癌变,而且对治疗光敏性角化病、基底细胞癌、膀胱乳头状瘤也有效,并且可预防前列腺癌。

蔬菜中含 β -胡萝卜素多的有菠菜、苜蓿、豌豆、胡萝卜、空心菜、芹菜、茴香、苋菜等。

4. 维生素 U

维生素 U 具有保护胃粘膜作用,可以治疗胃、十二指肠溃疡。蔬菜中含维生素 U 多的是卷心菜。

5. 维生素 E

维生素 E 在体内可维持细胞膜正常脂质结构和生理功能,它在代谢中防止脂肪氧化,使机体膜稳定,起到抗衰老、防动脉硬化、防肌肉萎缩的作用。

维生素 E 可促使性成熟和胚胎正常发育,延长细胞寿命。

维生素 E 可预防贫血、增强肌肉持久力,促进血液循环,并有助于溃疡的愈合。

维生素 E 可增强肺部对大气污染的抵抗能力,防止有毒气体的破坏作用。

维生素 E 又是抗氧化剂,在体内阻断致癌的亚硝胺能力,破坏自由基的化学活性,起到减缓衰老的作用。

蔬菜中维生素 E 的含量举例(毫克/100 克)

莴苣	0.29	胡萝卜	0.45
西红柿	0.27	花生	4.6

6. 维生素 K

维生素 K, 又称凝血维生素, 常有 K₁、K₂ 两种, 分布于绿叶蔬菜中。维生素 K 是 γ -羟化酶的辅酶, 有利于凝血酶原的激活。若缺乏维生素 K, 则 γ -羟化酶不能发挥正常作用, 使血液凝固时间延长。由于体内肠道细菌可合成维生素 K, 因此人体缺乏维生素 K 较为罕见, 但还是有临床用的维生素 K 针剂。常吃蔬菜可补充维生素 K, 达到治疗目的。

蔬菜中维生素 K 的含量举例(毫克/100 克)

土豆	0.008	胡萝卜	0.01
菠菜	0.6	豌豆	0.01~0.03
甘蓝	0.4	西红柿	0.4

(二) 蔬菜是生物元素的重要源泉之一

蔬菜中提供的生物元素主要是钙、磷、镁、硫、铁、碘、钾、钠、钴、硒等。

生物元素是人体重要酶的组成部分, 从而直接影响人体生理活动, 若是缺乏生物元素, 则易引起疾病。

铁是血红蛋白的组成部分, 缺乏铁则引起贫血。

钙、磷、镁是骨骼的主要成分，缺乏了则出现软骨病、骨质疏松等。

钾、钠、钙、镁又是维持神经、肌肉兴奋性必不可少的条件，是酶的激活剂，缺少了则发生多种疾病。

钾对调节心脏活动、维持正常血压有重要作用，所以钾可以防止高血压病人的血管壁机械性损伤、拮抗钠离子的增压作用，对预防高血压、中风有一定意义。豆类、马铃薯中含钾量多。

钙对正常心脏搏动、肌肉、神经的兴奋传导、维持血压等起重要作用。

碘是甲状腺素中的重要物质，缺碘会出现甲状腺肿。海带中含碘量多。

硒是生命活动中的重要生物元素。适量补充硒可防止癌变，缺乏时会产生一系列疾病，如心肌病、高血压、贫血、肝硬化等，还会使生殖能力下降，毛发稀少。增加硒摄入量，会使老年人含硒酶活力增强，体内脂质过氧化物及时排出，防止衰老。菜花中含硒量多。

锗元素能分解癌细胞，减缓肿瘤生长速度。大蒜中含锗量较多。

此外，蔬菜中尚有钒、铬、钼等元素。

(三)蔬菜中特殊生化药物

1. 蔬菜中含有众多的抗生物质

大蒜辣素、蒜素，具有广谱抗菌能力，对细菌、真菌、原虫有抑制作用，特别是抗生素耐药性的细菌对大蒜仍为敏感，其中大肠杆菌、痢疾杆菌尤其明显。

葱蒜辣素是葱的主要成分，另含挥发油、二烯丙基、硫醚等成分，可抑制白喉、结核、痢疾、链球菌，并能诱导血球产生干扰素，防病抗病。

硫化丙烯(辣味)是洋葱中含有的特殊物质，对金黄色葡萄球菌、白喉杆菌、阴道滴虫都有很强的杀菌作用。