
前 言

果蔬不仅是人们主要的副食品，也是自古以来民间用来防病治病的良药。祖国医学认为，医食同源，药食同源，寓医于食，寓药于食。唐朝著名医学家孙思邈在《千金方》一书中云：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”宋代医家陈直在《养老奉亲书》中亦曰：“以食治疾，胜于用药。凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。所养老人之大法也。”他们都强调以食治病的重要性，只有在食疗不愈的情况下，才宜用药治疗。民间也有“三月三，荠菜当灵丹”“萝卜上场，医者还乡”“热天吃块瓜，药物不用抓”“食养食治，防病治病”等赞美果蔬治疗疾病的俗语。由此可见，把日常生活中常吃的水果蔬菜用来防治疾病，是我国医家与民间所欢迎的一种传统的治病方式，它具有有病治病，无病防病的特点。

现代医学认为，果蔬中不仅富含人体所必需的营养物质，而且具有良好的医疗保健作用。如果蔬中所含的维生素A能对上皮细胞的分化起重要作用，能抑制癌肿，防止上皮组织癌变，对光敏性角化病，基底细胞癌、膀胱乳头状瘤都有一定的治疗

作用；果蔬所含的维生素C，能促进伤口愈合，防止动脉粥样硬化，预防感冒，治疗缺铁性贫血，有提高应激能力以及抗癌等多方面作用；果蔬所含的维生素K，是维护心脏正常功能，调节心脏活动与维持正常血压的重要物质，对中风、冠心病、高血压有一定的防治作用。因而，各种新鲜果蔬无论对健康人或病人的营养均有很重要的意义，且对病人都有一定的治疗功用。

果蔬防治疾病，具有取材方便，方法简单，价格低廉，疗效特殊，无副作用之优点。这些用果蔬治疗疾病的秘方、偏方、验方大多流散于民间及古籍医书中，我们通过多年的收集、验证，现编写成书，便于广大城乡普通家庭自己应用这些便方来防治疾病，进一步提高身体素质。

限于我们的学识水平，书中内容难免有错误与不妥之处，敬请读者批评斧正，为感！

作 者

目 录

第一篇 果蔬食疗综述	(1)
一、中国传统医学对果蔬防治疾病的探索	(1)
(一) 果蔬治病作用	(1)
(二) 果蔬药用分类	(4)
(三) 果蔬食用忌讳	(5)
二、现代医学对果蔬营养与药理的研究	(9)
(一) 果蔬的营养价值	(9)
(二) 果蔬的药理研究	(10)
三、果蔬食疗歌	(12)
第二篇 传染病和寄生虫病	(14)
流行性感冒	(14)
麻疹	(16)
流行性腮腺炎	(19)
流行性乙型脑炎	(21)
百日咳	(22)
病毒性肝炎	(25)
痢疾	(28)
疟疾	(30)
蛔虫病	(32)
蛲虫病	(35)
第三篇 内科疾病	(36)
头痛 (偏头痛)	(36)
眩晕	(40)
咳嗽	(42)
呃逆	(46)
呕吐	(48)
水肿	(51)
感冒	(54)

支气管炎	(56)
哮喘	(59)
急性肠胃炎	(62)
胃痛	(64)
肝硬化	(67)
便秘	(69)
高血脂症	(71)
高血压	(73)
中风	(76)
冠心病	(78)
心肌炎	(81)
贫血	(82)
急性肾炎	(84)
慢性肾炎	(86)
失眠	(87)
神经衰弱	(88)
癫痫	(89)
中暑	(90)
糖尿病	(92)
风湿性关节炎	(95)
类风湿性关节炎	(98)
第四篇 妇产科疾病	(100)
妊娠呕吐	(100)
妊娠水肿	(101)
妊娠诸症	(102)
产后缺乳	(105)
回乳	(106)
产后诸症	(107)
月经失调	(110)
痛经	(112)
白带增多	(114)
子宫颈炎	(116)
滴虫性阴道炎	(117)

妇女更年期综合征·····	(118)
第五篇 儿科疾病 ·····	(120)
鹅口疮·····	(120)
小儿腹泻·····	(122)
小儿疳积·····	(124)
小儿佝偻病·····	(125)
小儿夜啼·····	(126)
小儿遗尿·····	(127)
小儿暑热症·····	(129)
婴儿湿疹·····	(131)
小儿痄子·····	(132)
第六篇 眼耳鼻喉口腔疾病 ·····	(133)
麦粒肿·····	(133)
沙眼·····	(134)
急性结膜炎·····	(135)
青光眼·····	(137)
老年性白内障·····	(139)
夜盲症·····	(140)
中耳炎·····	(141)
昆虫入耳·····	(143)
鼻炎·····	(144)
鼻出血·····	(146)
急性扁桃体炎·····	(147)
咽喉炎·····	(148)
声音嘶哑·····	(150)
异物哽喉·····	(152)
牙痛·····	(153)
口臭·····	(155)
口角炎·····	(156)
第七篇 外科疾病 ·····	(157)
跌打损伤·····	(157)
胆囊炎·····	(160)
泌尿系结石·····	(162)

痔疮·····	(164)
疖·····	(166)
痈·····	(168)
急性乳腺炎·····	(170)
烧烫伤·····	(172)
昆虫螫伤·····	(174)
蛇咬伤·····	(175)
第八篇 皮肤科疾病 ·····	(177)
荨麻疹·····	(177)
神经性皮炎·····	(179)
牛皮癣·····	(180)
痤疮·····	(182)
冻疮·····	(183)
疣·····	(185)
白癜风·····	(187)
酒皴鼻·····	(188)
鸡眼·····	(190)
手足皸裂·····	(191)
手足癣·····	(192)
第九篇 癌症 ·····	(194)
肺癌·····	(194)
乳房癌·····	(196)
食道癌·····	(197)
胃癌·····	(198)
肝癌·····	(199)
肠癌·····	(200)
膀胱癌·····	(201)
子宫颈癌·····	(202)

果蔬食疗综述

一、中国传统医学对果蔬防治疾病的探索

（一）果蔬治病作用

祖国医学认为“医食同源”、“药食同源”。据《补史记·三皇本纪》载：“神农氏以赭鞭草木，始尝百草，始有医药。”《淮南子·修务训》更具体记载：“古者之民，茹毛饮血，采树木之实，食羸豕之余，时多疾病痛伤之害，于是神农乃教民播种五谷，相土地之宜，燥湿、肥浇、高下、尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”这些都生动地描述了我国古代原始人群在共同狩猎、共同采集食物的过程中，往往遇毒而发生疾病。在经历了漫长的、痛苦的岁月之后，积累与总结了千百万人丰富的感性认识及经验，他们逐步选择了那些最为安全而有益的“百草”，作为维持日常生活所必需的食物；而另一些具有清热、解毒、祛寒、止痛等作用的“百草”，则被当成药，用于医治疾病；同时，也有不少“百草”，既可食用，又可治病，这就形成中国传统医学用食物治疗疾病的独特方法。

所谓“百草”，在很大程度上就是人们日常生活中的蔬菜瓜果类食物，它具有取材方便，简单实用，疗效特殊，副作用小的诸多优点。所以历代医家都十分重视食疗，甚至主张“药疗”不如“食疗”。唐代著名医家孙思邈在《千金方》一书中指出：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”他认为，当人们生病时，医生应该先用日常生活中的食物进行治疗，在治疗不愈的情况下，再及时用药医治。中国古代医学还将那些能用食物治病的医生誉称为“上工”。如《太平圣惠方》中曰：“失食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣。”这说明用食物治病的医生之医术更高明，此法更有利于身体保健与康复。

果蔬治病是中医学的一个重要组成部分，在几千年的祖国医学史

中，存在悠久而丰富的记载。我国第一部药学专著《神农本草经》所记载的 365 种药物中，就有 50 多种是具治疗疾病功能的蔬菜瓜果。孙思邈所撰写的《备急千金方》，书中专辟“食治篇”，是现存最早的营养学专著，它详细论述食疗及其相关 154 种蔬菜瓜果防治疾病的功能。后来，他的弟子孟洗写成《补养方》一书。随后又经张鼎增补改写成为《食疗本草》，这是我国第一部食疗专著，共收食物 227 种，分别介绍蔬菜瓜果等食物的性能、效用、烹制方法和进食原则。到了宋代，由于经济的发展，科学文化水平的提高，加上几代皇帝对医学的重视，支持医家著书立说，其中《太平圣惠方》、《证类本草》、《圣济总录》等医书，都收录了许多果蔬治病的便方。

金元时期的李杲，主张补养脾胃，养蓄元气，提倡食物疗法。元代饮膳太医忽思慧所著《饮膳正要》一书，全书共 3 卷，从健康人的饮食方面立论，继承了食、养、医结合的传统，对每一种食物都同时注意它的营养价值和疗效，是我国第一部比较完整的营养学专著。明朝著名药物学家李时珍所著的《本草纲目》，全书 52 卷，收载食药物 1892 种，其中 200 余种是具有医疗功效的蔬菜瓜果，书中记载的果蔬治病方剂也有数百种之多。明清时期，果蔬疗法倍受医家们普遍重视，他们也十分注意搜集、整理民间果蔬的治疗便方。有关蔬菜瓜果食物治疗疾病的著作很多，如明代汪颖著的《食物本草》、宁原著的《食鉴本草》、钟惺著的《饮馔服食谱》、鲍山著的《野菜博录》，清代沈李龙编的《食物本草会纂》、王士雄著的《随息居饮食谱》、袁子才著的《随园食单》、张英著的《饮食十二合论》、章杏云著的《调疾饮食辨录》、陈修园著的《食物秘书》等，都从不同的角度对蔬菜瓜果等食物的自然性状和主治功能作了深入地论述，并广泛用于临床研究。

中医学认为蔬菜瓜果治疗疾病的机理，概括起来，主要有祛邪泻实、调和阴阳、补益脏腑三个方面。

1. 祛邪泻实：外部致病因素侵袭机体，或机体内部功能的紊乱和亢进，皆可使人发生疾病。如病邪较盛，中医学称为“邪气实”，其证候则称为“实证”。实证，主要是邪气亢盛。邪气盛正气未衰，邪正相搏，是属于实的病理，所以说“邪气盛则实”。凡是病证属实的，只要给邪以去路（如发汗、攻下等），疾病即可好转，故中医学说“实则泻之”。如受寒感冒，服姜糖热茶发一身汗，即可治愈感冒；又如身长热疮，用绿豆、冬瓜、马齿苋一类清热解毒的果蔬，即可祛邪泻实治愈。

患疾。只要对病情进行全面的认识，辩证施治，直接去除病因，即可用果蔬“祛邪、泻实、安脏”，便可收到康复效果。

2. 调和阴阳：人体在生理活动过程中，物质与机能之间，必须经常保持相对的动态平衡，才能维持身体的健康。中医学把物质与机能称为“阴阳”两个方面，认为人体阴阳双方的调和是生命活动的基本条件。如阴质与阳气在消长过程中不能保持相对的动态平衡，就会产生阴阳的偏盛偏衰，从生理状态向病理状态转化。蔬菜瓜果食用得当就可以产生维持阴阳调和的作用。此外，对阴阳失调而导致的疾病，也可利用果蔬的性味进行调节。

中医学认为，人体疾病的发生、发展与变化，虽是错综复杂的，但一般来说，总不外是阴阳失调的结果。阴阳失调这两种相反的病变状态，可分别用寒证、热证来表示。寒证多为阴盛阳衰，即阴邪盛、阳气衰，主要表现如畏寒喜暖、四肢不温、腹痛喜按、苔白脉迟等症。热证多为阳盛阴衰，即阳邪盛、阴邪衰，主要表现如发热口渴、面红耳赤、腹痛拒按、苔黄脉数等。依据中医学“寒则热之，热则寒之”的治疗原则，选用果蔬的寒热温凉四种特性，相应地调和人体的寒热状态，从而达到治疗疾病的目的。偏寒的体质或寒性疾病，可以选用性质属热的蔬果。如葱白合生姜煎服可用于治疗风寒外感；辣椒、生姜能通阳健胃可治胃寒痛；石榴皮、小茴香能温中止泻，可治受寒泄泻。偏热的体质或热性疾病，可选用性质属寒的蔬果。如冬瓜、西瓜能清热利尿，可治水肿、肾炎等；香菜、绿豆能解毒清热，可治麻疹等；生梨、鲜藕、萝卜能清热消炎和生津止渴，可治热咳、喉痛等。

3. 补益脏腑：人体患病的主要因素是由于机体各种组织、器官和整体机能虚弱所引起。中医学称之为“虚证”。依据虚证所表现的症状和病理的不同，可分为气虚、血虚、肺虚、心虚、肝虚、肾虚、脾虚等。主要症状有食欲不振、消化不良、咳嗽虚喘、心悸气短、腰膝酸软、全身乏力等。依据中医学“虚则补之”的治疗原则，患者可选用蔬菜瓜果来滋补，改善人体机能，补益脏腑气血，增强机体的抵抗能力，从而达到健身治病的目的。如红枣、荔枝、桂圆能安神养血、健脾补虚，可治贫血、心悸、食欲不振等；胡桃、芝麻能补肾固精和补血润肠，可治肾虚腰酸、早生白发和体虚便秘等；花生能健脾和胃、滋养益气，可治营养不良、乳汁缺乏和血小板减少等；银耳、生梨、山药能健脾润肺和益气生津，是肺脾两虚和阴虚津亏患者的康复食品。

(二) 果蔬药用分类

蔬菜瓜果的品种繁多，难以胜数。为了说明它们不同的药用功能，试举例加以分类。

1. 清热解毒类

苦瓜、南瓜、绿豆、赤豆、豌豆、马齿苋、马兰头、千屈菜、蒲公英等。

2. 清热消暑类

西瓜、椰子、菠萝、绿豆、赤豆、决明子等。

3. 清热泻火类

苦菜、茭白、西瓜、苦瓜、蕹菜、百合等。

4. 清热、凉血、燥湿类

茄子、芹菜、蕹菜、鲜藕、丝瓜、黑木耳、香椿、荞麦等。

5. 清热化痰、生津利咽类

番茄、荸荠、白萝卜、紫菜、海带、海蜇、鹿角菜、冬瓜子、甘蔗、柠檬、柑橘、甜瓜、橄榄、罗纹果等。

6. 散风祛寒类

生姜、葱、洋葱、芥子、辣椒、大蒜、香菜、芥菜等。

7. 平喘止咳类

小白菜、百合、落花生、生梨、枇杷、白果、杏仁、乌梅等。

8. 健脾益胃类

卷心菜、芋头、香菜、胡萝卜、山药、南瓜、扁豆、栗子、玉米、糯米、木瓜、芒果、无花果等。

9. 健脾消食类

山楂、萝卜、麦芽、茶叶、神曲、生姜、薄荷、山药等。

10. 驱虫类

石榴、南瓜子、大蒜、榧子、榛子、乌梅、椰子肉等。

11. 润肠通便类

菠菜、芹菜、蓬蒿、香蕉、番茄、土豆等。

12. 利尿消肿类

冬瓜、西瓜、白菜、葫芦、赤豆、蚕豆、黑豆、玉米等。

13. 养心安神类

百合、莲子、酸枣仁、红枣、龙眼肉、蘑菇、花生叶等。

14. 祛风湿、散风寒类

木瓜、櫻桃、薏苡仁、五茄皮、干姜、辣椒、大蒜、韭菜、胡椒、花椒、小茴香等。

15. 活血行气类

油菜、茄子、慈菇、山楂、桃仁、菠菜、刀豆、韭菜、大蒜、香櫞、柑橘、茴香菜、荞麦等。

16. 滋阴类

生梨、葡萄、大白菜、桑椹、银耳、黑木耳、枸杞子等。

17. 壮阳类

韭菜、枸杞叶、豇豆、刀豆、胡桃、洋葱等。

18. 益气类

土豆、胡萝卜、香菇、山药、莜麦、黄米、小米、大麦、豆腐等。

19. 补血类

红枣、菠菜、荔枝、黑木耳、松子、桑椹、桂圆等。

（三）果蔬食用忌讳

1. 忌多食菠菜和苦瓜 因为菠菜和苦瓜中含有草酸，如食用过多，会与食物中的锌、钙结合而排出体外，从而不仅会引起体内缺锌、缺钙，还会影响对其他营养物质的吸收。所以不宜多食菠菜。

2. 忌食过夜的熟韭菜 因为韭菜含有大量的硝酸盐，炒熟后存放时间过久，硝酸盐可转化为亚硝酸盐，人吃了就会中毒，出现头晕、恶心、呕吐、腹胀、腹痛和腹泻等中毒反应。所以，过夜的熟韭菜不宜食用。同样，生韭菜存放时间也不宜过长。

3. 忌食烂白菜及未腌透或过夜的熟白菜 新鲜的白菜内含有硝酸盐，它本身并无毒性，但白菜腐烂后，由于细菌的作用，无毒的硝酸盐可变为有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐能使血液里的低铁血红蛋白氧化，变成高铁血红蛋白，使血液丧失携带氧气的 ability。如果吃了没有腌透或过夜的熟白菜，也会引起此类中毒反应，使身体缺氧而引起皮肤粘膜发绀、青紫等症状，而且严重危害人的健康。

4. 忌芥菜与萝卜长期食用 芥菜与萝卜均属十字花科蔬菜，被人食用后可以产生硫氰酸盐。硫氰酸盐在机体内很快转化为硫氰酸，它是一种抗甲状腺的物质，可抑制甲状腺正常的生理机能。如长期食用芥菜与萝卜可引起甲状腺肿大，尤其患有甲状腺疾病的人，更不宜经

常或同时食用。

5. 忌吃青皮番茄 由于青皮番茄尚未成熟，内含对人体有毒的生物碱甙（龙葵碱），食用后常会感到身体不适，特别是口腔感到苦涩味，严重时还会出现中毒现象。

6. 忌空腹多食番茄 因为番茄含有大量胶质、果质及柿胶酚等可溶性收敛剂，这些物质容易与胃酸发生化学变化形成不易溶解的块状物，堵塞胃的出口，使胃内压力升高，引起腹痛、呕吐，甚至发生失液性休克。所以，不宜空腹多食番茄。

7. 忌胡白萝卜合吃 胡萝卜中含有一种抗坏血酸的酵素，它会破坏白萝卜中的维生素C。所以，胡白萝卜不宜合煮食用。

8. 忌萝卜与柑桔类同食 萝卜等十字花科蔬菜被摄食后，可迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质，并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质硫氰酸。人体若同时摄入含有大量植物色素的水果（如柑橘类），则这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，即可转化为羟苯酸及阿魏酸，它们可以加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿大。所以，忌萝卜与柑桔类同食。

9. 忌吃青皮发芽土豆 土豆青皮发芽会产生大量的有毒物质生物碱甙（龙葵碱），食用后会产生嗓子发干、舌头发麻、恶心呕吐、腹痛腹泻、头晕、眼睛灼光等中毒症状。严重者会体温升高、神志昏迷、抽搐、呼吸麻痹，甚至死亡。所以，要忌吃青皮发芽的土豆。

10. 忌多食辣椒 因为辣椒含有辣椒素，能刺激胃液分泌过多，引起胃肠粘膜充血、水肿，胃肠蠕动剧增，心跳加快，循环血量剧增。所以，多食辣椒对人体健康不利，尤其是一些皮肤病患者，多食辣椒会使疾病不易治愈，甚至会加重病情，如青春痘、疮疖、便秘、赤眼等热性病。

11. 忌多食葱姜蒜 因为葱姜蒜属于发辛食物，对美容及皮肤疾病患者不利。多食葱、姜、蒜后能刺激末梢神经、强化瘙痒感，同时刺激血管，使血管扩张、充血、皮肤发红，使病情加重。尤其是青春痘、口角炎、疮疖、荨麻疹、过敏性皮炎等患者应尽可能少食或不食。

12. 忌食烂生姜 俗话说：“烂姜不烂味。”这种说法是不科学的。生姜在腐烂过程中会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素，它能使肝细胞变性。据有关动物实验证实，黄樟素能诱发动物肝细胞癌变。此外，生姜腐烂后，可产生大量微生物（如霉菌、细菌等），在烹饪过程

中还会产生一定的毒素。所以，烂姜不宜食用。

13. 忌食半熟的豆角 豆角包括扁豆、芸豆、刀豆、菜豆等。因为豆角内含有毒蛋白，是一种凝血素，能使血液凝固，豆荚内还含有另一种溶血素，这些毒素如不彻底煮熟或炒熟，都能引起机体中毒，出现恶心、呕吐、腹痛、头晕等症状。所以，豆角一定要煮或炒10分钟以上，使这些毒素得到破坏，才能放心食用。

14. 忌多食西瓜 西瓜性寒，经常多食会对人体健康不利，尤其一些肠胃消化能力差、夜尿过多、常遗精者，更不宜多食。

15. 忌多食苹果 因为苹果含有大量的糖类和钾元素，摄入过多，不利于心、肾保健。患有冠心病、心肌梗塞、肾炎、糖尿病的人更不宜多吃。

16. 忌多食生梨 因生梨含有大量的糖，食用过多会引起血糖升高，加重胰腺负担，故糖尿病患者应少吃。此外，脾胃虚寒的老人也不宜多食。

17. 忌空腹多食香蕉 因为香蕉富含镁元素，空腹食用香蕉，可使血液中的含镁量骤然升高，造成人体血液内镁、钙比例失调，这样会对心血管产生抑制作用，不利人体健康。所以，不宜空腹多食用香蕉。

18. 忌空腹食用柿子 因为柿子富含柿胶酚、单宁和胶质，这些物质遇到较多的胃酸会形成不溶性沉淀物。如沉淀物颗粒小，可随粪便排出体外；如沉淀物多、结成大块，就不易排出，而会在胃内形成柿石症。所以，空腹不宜食用柿子，但是，饭后也不宜多食柿子，否则，也容易引起胃结石。

19. 忌多食杏 杏的酸性较强，它能影响人体对钙、磷及蛋白质物质的吸收。同时，胃内的酸液过多，也会引起消化不良。此外，杏的酸液还能腐蚀牙齿的珐琅质。所以，杏不宜食用过多，尤其是牙齿发育还未健全的儿童更不要多吃。

20. 忌多食山楂 因为山楂食用过多会伤人中气，所以平时脾胃虚弱的人不宜多食。此外，正在服用人参等补气药的人或换牙时期的儿童也不宜多食用。否则，山楂会破气降低人参等药的补气作用，山楂的果酸也会腐蚀牙齿的珐琅质，对牙齿生长发育不利。

21. 忌多食荔枝 食用过多的荔枝会造成机体内糖代谢紊乱，引起外源性低血糖症，出现头晕、心慌、乏力、恶心等症状，对身体健

康有一定的影响。所以，不要多吃荔枝。

22. 忌多食甘蔗 因为甘蔗含糖量高达12%~17%，如过多食用，难以很快消化、吸收和代谢，使大量糖分在胃肠道积存，引起局部渗透压增高，结果会使血液内的液体成分和机体细胞间的体液渗入胃肠道内，造成机体高渗性脱水，从而出现头昏、呕吐、烦躁、四肢麻木等不良反应。所以，甘蔗不宜过多食用。

23. 忌多食草莓 因为草莓富含草酸、安息香酸、苯甲酸等，多吃对人体健康不利。再说这些不易氧化的酸性物质，经过代谢作用后，最后仍是酸性产物。机体酸性物质过多，会影响人体的健康。所以，草莓不宜食用过多。

24. 忌食带皮水果 为了消灭果树虫害，一般果农都使用农药。同时，长期使用一种农药，会使害虫产生抗药性，又不得不逐年加大药量，有时还需改用毒性更大的农药新品种。而农药的毒性会经叶子和根部渗入或输送到果树的茎和果实中，尤其是果实的表皮会残留许多农药。如果经常食用带皮的水果，就会使身体内的农药毒素越聚越多，轻则引起恶心、呕吐、厌食、腹泻、皮肤过敏等症状，重则会损伤肠胃，危害人体健康。所以食用水果一定要削去果皮后再吃。

25. 忌柿子与白薯同食 因为食用白薯后胃内会产生大量盐酸，如果再食柿子，则它在胃酸的作用下会产生沉淀物，沉淀物结在一起，会形成不溶于水的胃结石，难以消化、排泄。所以，不宜柿子与白薯同时食用。

26. 忌某些水果与海味同食 海味中的鱼虾类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质。但是，如果与含鞣酸较多的水果如柿子、山楂、石榴、葡萄、青果等果品同食用，则不仅会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，刺激胃肠，出现呕吐、腹痛、恶心等症状，对人体健康产生不良的影响。所以，这些水果不宜与海味同时食用。

27. 忌多食富含胡萝卜素的蔬菜瓜果 富含胡萝卜素的蔬菜瓜果有胡萝卜、柑桔类，适量食用对人体健康有良好的作用。但是，数周内大量食用富含胡萝卜素的蔬菜瓜果，可引起手掌、足趾及面部的皮肤呈桔黄色（但巩膜不黄染，可与黄疸症区别），对身体健康不利，只要暂时停止食用这些果蔬，此种症状即可自然消退。所以，要注意饮食的平衡。

28. 忌食有斑点的红薯 表皮有褐色或黑色斑点的红薯，说明它已受到黑斑病菌的污染。黑斑病菌排出的毒素含有番薯酮和番薯酮醇，它能使红薯变硬、发苦，对人体肝脏有损害，此毒素用水煮和火烧均不能杀死。所以，食用红薯时要仔细观察，如发现有点斑点的红薯，千万不能食用，以免食物中毒。

29. 忌食生桃仁、白果、枇杷仁、苦杏仁及木薯 因为生桃仁、白果、枇杷仁、苦杏仁及木薯等都含有一种氰苷的毒素，生食这些物质后，氰苷在人体酶的作用下水解成剧毒的氢氰酸。氢氰酸被人体吸收进入血液，与组织呼吸酶结合，使酶的功能衰减，造成组织缺氧。一般生吃这类物质，几个小时后即会出现中毒反应，轻者恶心、呕吐，重者呼吸困难、昏迷、抽搐等，如不及时抢救，会引起死亡。所以，切忌食用生桃仁、白果、枇杷仁、苦杏仁及木薯。

二、现代医学对果蔬营养与药理的研究

中医学对蔬菜瓜果防治疾病的认识，是我国历代医学家从临床实践中探索的结果。而蔬菜瓜果防治疾病的现代科学依据是什么？国内外有关专家经过数十年的研究，发现蔬菜瓜果中不仅富含人体所必需的维生素、矿物质、纤维素等营养物质，且含有甙类、生物碱类、多糖类等物质。这些物质在人体某些病理情况下对恢复机体健康有一定的治疗作用。

（一）果蔬的营养价值

1. 维生素 维生素是维持生命活动的重要物质，长期缺乏维生素可引起人体代谢紊乱，致患疾病。所有的果蔬都富含維生素。其中，维生素C含量最多的为辣椒，其次为芹菜、芥菜、甘蓝菜及绿叶蔬菜。维生素C是增进健康、提高抗病能力，加速创口愈合，软化血管，预防和治疗坏血病的重要物质。各种果蔬富含胡萝卜素，如芹菜、油菜、菠菜、番茄、胡萝卜、甜橙、枇杷、山楂、樱桃等。胡萝卜素是维生素A的前身物质，它进入体内后，经肝脏胡萝卜素酶的作用转化成生理活性的维生素A。维生素A具有维持上皮组织细胞正常结构与功能，促进生长发育，参与体内许多氧化代谢的作用。如果长期缺乏维生素A，就会引起夜盲症，皮肤角化和粗糙，出现丘疹，还会使消化道、呼

吸道或泌尿生殖器官粘膜病变，更会造成干眼症、角膜软化等。近年来，据国外报道，维生素A对防治癌症具有重要意义。其科学论证是维生素A能阻止和抑制癌细胞增长，使组织细胞恢复正常功能。绿叶蔬菜和瓜果都含有维生素E，以菠菜、甘蓝、豆类、柑橘类、芝麻、胡桃、花生等含量最为丰富。维生素E能使细胞膜免受损伤，因而能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。如果人体缺乏维生素E，就会严重影响肌肉代谢，发生肌肉萎缩、肌营养不良性病变等症。维生素E不仅能预防皮肤干燥，而且能增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力。

2. 矿物质 矿物质是构成人体组织的重要元素。钙、磷、镁是骨骼、牙齿的主要成分，硫、铁是构成蛋白质不可缺少的物质，铁是血红蛋白的组成元素，碘是甲状腺素中的重要原料。矿物质与蛋白协同，以维持组织细胞的渗透压，在体液中起着重要作用。一般蔬菜瓜果中都富含矿物质，可以提供人体对矿物质的需要，容易缺乏的主要是钙、铁、碘几种元素。这些元素对儿童、青少年、孕妇、乳母又极为重要，摄取不足或缺乏就会影响生长发育，给健康带来一定影响，甚至会出现贫血、佝偻病、甲状腺肿大等症。豆类和绿叶菜中含有钙和铁，海带、紫菜等都是高碘蔬菜。

3. 纤维素 纤维素虽然不是人体所需要的营养素，但纤维素的保健价值愈来愈为人们所重视，甚至被人们誉为“第七营养素”。所有的蔬菜瓜果都富含纤维素。纤维素能增进胃肠蠕动，促进食物消化吸收和帮助疏通肠道，保证大便畅通，从而缩短有害物质在肠内的停留时间，有预防肠癌的作用。纤维素能增加食物体积，对于限制热量的肥胖病人、糖尿病人来说，可增加饱腹感和延缓糖的吸收，有利于肥胖病人减肥和缓解糖尿病。纤维素还能帮助排除胆固醇和碎小结石块排出体外，对预防动脉硬化、胆石症具有重要意义。

（二）果蔬的药理研究

1. 抗菌、抗病毒作用 某些果蔬有抗菌、抗病毒作用。据药理试验证实，山楂有很强的抑制福氏痢疾杆菌、宋内氏痢疾杆菌、变形杆菌、大肠杆菌及绿脓杆菌的作用。大蒜含有的大蒜素具有明显的抑制或杀死病毒的作用，所以医生常用大蒜来治疗病毒性感冒、流行性脑膜炎及病毒性秋季腹泻等。此外，葱、韭菜、洋葱、荠菜、马齿苋等蔬菜都有一定的抗菌作用。

2. 抗原虫、驱虫的作用 科学家曾用大蒜浸泡液在体外进行阿米巴原虫试验,发现其液能杀死阿米巴原虫,临床上用大蒜治疗阿米巴痢疾获得显著的疗效。韭菜、生姜、大葱、大蒜、洋葱等蔬菜对阴道滴虫也有明显的杀死作用。据药理研究证明:南瓜子有驱绦虫、蛔虫及抗日本血吸虫的作用。地瓜子含有杀虫、驱虫的有效成分。

3. 对消化系统的作用 例如,苹果既有止泻又有通便作用,这与苹果内含鞣酸、有机酸、果胶及丰富的纤维素有关。酸类物质有收敛作用,果胶和纤维素能吸附细菌毒素,故能止泻;同时有机酸和纤维素也能刺激肠道,促进胃肠道蠕动使大便通畅。有关科学实验表明,生姜不仅可防止呕吐,还能帮助消化,增进食欲,并能使胃肠张力、节律及蠕动增加,对肠胀气或其他原因引起的肠绞痛有一定的治疗作用。科学研究还证明,服山楂后,能增加胃中的淀粉酶、脂肪分解酶等,故有促进胃肠道消化的功能。再如辣椒、山药、胡萝卜、豇豆、柠檬、柑橘、白扁豆、萝卜、红枣等蔬果,对消化系统都有很好的治疗作用。

4. 对心血管系统的作用 有关实验表明,葱、姜、蒜、洋葱、黑木耳、豆类、蔬菜、山楂、香蕉、甜橙、柠檬等果蔬对心血管系统疾病都有一定的防治作用。如土豆、香蕉内富含钾元素,它可以防止高血压患者的血管壁机械性损伤,拮抗钠的增压作用,对预防高血压、中风有一定意义。又如葱、姜、蒜及山楂有扩张血管、降低血压、降低胆固醇和强心的作用。实验表明,这些果蔬所含的生物碱、甙类等成分,能增强心肌收缩力,增大冠状动脉血流量,软化血管,防止心律紊乱。

5. 防癌、抗癌的作用 科研资料表明,大多数果蔬具有防癌、抗癌的作用,这是因为果蔬富含维生素、矿物质、纤维素、木质素,一些多糖、单宁、生物碱、萜醌类化合物,一些倍半萜、甾体化合物等,可以提高人体的免疫功能,帮助机体生成干扰素,产生防癌、治癌效果。果蔬中的维生素A对上皮细胞的分化起着重要作用,能抑制癌肿,防止上皮组织癌变。近年来,国内外流行病学调查表明,常吃含有胡萝卜素的蔬菜可以预防癌症。美国、英国、日本和我国的流行病学调查都证实,食道癌、肺癌的发病与维生素A的摄取量不足有一定的关系。维生素A不仅具有防癌作用,而且用于治疗癌症也有一定疗效。临床上使用维生素A治疗基底细胞癌、膀胱乳头状瘤也取得疗效。果蔬中的维生素C也可以增强人体对癌症的抵抗能力。这是因为维生素C