

杨日东 主编

蔬菜的药用 与忌口

杨日东 王自彬 王小红 王大生 编

江西科学技术出版社

(赣)新登字第003号

蔬菜的药用与忌口

杨日东等编写

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张6.875 字数16万

1993年1月第1版 1993年1月第1次印刷

印数1—7,000

ISBN 7-5390-0603-X/R·126 定价: 3.90元

前 言

“宁可三日无荤，不可一日无素”。蔬菜的药用是祖国医学食疗这一瑰宝的一个分支，得到历代医学家和广大人民的重视与肯定，而且积累了相当丰富的经验，并为现代医学研究所证实。在品种繁多的蔬菜面前，人们如何根据自己的身体状况，选择食用，并用来防病治病，本书将为您提供较为详细实用的资料。本书注重科学性、知识性、实用性和趣味性，应用我国中医药的观点和现代医学的知识，把蔬菜的属性、食用方法和防病治病的经验溶为一体，客观地评价了蔬菜的营养成分、药用价值、治疗作用、忌口常识等，是现代家庭必备的生活和健康顾问，希望读者吃蔬菜更加科学、合理，是本书之目的。

限于我们的知识和经验，还望读者予以批评指正。

编 者

目 录

第一章 总 论	(1)
一、蔬菜的分类	(2)
二、蔬菜的药用价值	(4)
（一）维生素	(5)
（二）无机盐	(20)
（三）食物纤维	(30)
（四）蛋白质、脂肪、糖类	(35)
三、蔬菜的合理烹调方法	(43)
四、蔬菜中营养素的保存方法	(48)
第二章 各 论	(51)
一、“当家菜”——白菜	(51)
二、清热催乳话茭白	(55)
三、止血养血说菠菜	(56)
四、温中利气话芥菜	(59)
五、润肠通便空心菜	(61)

六、“长寿菜”——苋菜·····	(63)
七、温中行气话韭菜·····	(66)
八、降压降脂用芹菜·····	(68)
九、开胃利湿大头菜·····	(71)
十、止血利水话荠菜·····	(73)
十一、开胃化痰说茼蒿·····	(75)
十二、民间良药马齿苋·····	(77)
十三、止喘利湿说苜蓿·····	(79)
十四、冬春时节话大蒜·····	(80)
十五、葱和洋葱·····	(85)
十六、散寒止吐话生姜·····	(89)
十七、味中之珍——辣椒·····	(93)
十八、发汗消食话茺萸·····	(96)
十九、“碱性”蔬菜——芦笋·····	(98)
二十、补虚益精话枸杞·····	(100)
二十一、益肺固精话山药·····	(104)
二十二、散瘀止血话莲藕·····	(106)
二十三、益肾养心话莲子·····	(110)
二十四、健胃消食胡萝卜·····	(113)
二十五、生津化痰话萝卜·····	(116)
二十六、“第二面包”——土豆·····	(119)
二十七、补中益气话番薯·····	(123)
二十八、宽肠散结话芋头·····	(126)
二十九、清热生津话马蹄·····	(128)
三十、美容佳品说黄瓜·····	(131)

三十一、清热祛暑话苦瓜·····	(134)
三十二、“减肥瓜”——冬瓜·····	(137)
三十三、凉血解毒说丝瓜·····	(140)
三十四、“饭瓜”——南瓜·····	(142)
三十五、利水通淋葫芦瓜·····	(146)
三十六、清热凉血话茄子·····	(148)
三十七、健胃生津西红柿·····	(150)
三十八、“岭南果王”——番木瓜·····	(153)
三十九、岭南果菜——菠萝·····	(156)
四十、益气通乳的菠萝蜜·····	(159)
四十一、“植物肉”——黄豆·····	(161)
四十二、消暑利水话绿豆·····	(165)
四十三、佳蔬良药说豆芽·····	(167)
四十四、豆腐与腐竹·····	(170)
四十五、温中下气话刀豆·····	(173)
四十六、偏中之扁——扁豆·····	(175)
四十七、健脾利湿话蚕豆·····	(178)
四十八、和中益气话豌豆·····	(180)
四十九、干菜之王——黄花菜·····	(182)
五十、化痰利尿话竹笋·····	(185)
五十一、和胃活血的黑木耳·····	(187)
五十二、滋阴润肺话银耳·····	(191)
五十三、稀贵山珍——地耳·····	(194)
五十四、补气活血话香菇·····	(196)
五十五、健胃补脾说蘑菇·····	(199)

五十六、润肺止咳话慈菇·····	(203)
五十七、补碘佳品——海带·····	(205)
五十八、化痰软坚话紫菜·····	(209)
主要参考文献·····	(212)

第一章 总 论

饮食对人体健康的重要性早已为人类所认识，这种认识并不断地随着时代和科技的发展而进一步加深。人的机体与周围环境保持平衡统一是人们身心正常的主要标志。机体由正常生理逐渐转向病理的改变是机体与周围环境失去正常平衡的结果。在机体与外界环境的密切接触中，食物是主要和最原始的联系。各种疾病的发生、发展以及治疗效果，都在不同程度上与饮食因素密切关系。而正确选择食物，合理调配饮食，可以不断改善和协调机体与外界环境关系的平衡，提高机体健康水平，从而达到防病治病之目的。因此，我们必须充分发挥食物在防病和治疗中的作用。

人类为了生存，必须不断地从食物中摄取一定的营养素。自然界中供人类食用的食物有数百种之多，大致可以分为谷类、豆类、肉类、水产类、奶类、蛋类、蔬菜、水果及其它如盐、茶等，各类食物都分别供给一些人体所必需的营养素。食物中营养素对人体

的主要作用有构成和修补组织，供给热量并维持体温，调节各种生理机能并促进生长发育，而且许多食物还有一定的药物特性，通过合理调配食物中的营养素，对疾病的病理过程起治疗作用。

蔬菜是食物的一大类，它的作用是其它食物不能替代的。新鲜蔬菜是机体维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源，此外其中还含有人体所需的其它营养素，这些物质无论对健康人或病人的营养都有很重要的意义。以下对蔬菜的种类、营养价值、合理烹调方法以及其营养素的保存等方面作一个总的介绍，以使人们对蔬菜的药用与忌口有一个概括而比较全面的了解。

一、蔬菜的分类

蔬菜的种类很多，按其结构及其可食部分的不同，可分为叶菜类、根茎类、瓜茄类和鲜豆等四大类。蔬菜因其种类不同，所含的营养成分的差异亦较大，我们在选择和利用时，应加以考虑。此外，根据祖国医学的有关知识和观点，各种蔬菜的性、味等也有相当大的差异，在食用时也必须注意。

1. 叶菜类蔬菜 这类蔬菜主要包括油菜、芥

菜、韭菜、菠菜、苋菜、洋葱、茭白等。它是供给人体膳食中的胡萝卜素（此物在人和动物的小肠粘膜及肝内能转变成有生理活性的维生素A）维生素B₂、维生素C的重要来源，并含较多的叶酸及胆碱。叶菜类蔬菜中所含的食物纤维较高。绿叶蔬菜中亦含有较丰富的钙、磷、铁等矿物质，其中所含的铁不但丰富，且其吸收利用率亦较高。有些蔬菜如菠菜、苋菜、洋葱、茭白等虽然含钙量丰富，但因其草酸的含量亦较高，草酸与钙可结合成不溶性的草酸钙，从而影响钙的吸收和利用。而溶解性草酸盐若过多进入体内，还能影响骨质的钙化。因此，在孕妇和婴幼儿、骨折病人的膳食中，应尽量减少食用含草酸盐过高的蔬菜；肾脏及泌尿系统疾病患者，因其排泄功能往往受阻，为避免草酸钙沉积而引起泌尿系统结石，亦应限制含草酸量高的蔬菜。

2. 根茎类蔬菜 主要有胡萝卜、白萝卜、土豆、山药、莴笋、苤蓝、芋头等。这类蔬菜的营养成分含量与叶菜类蔬菜有所不同，其含糖量较高，如胡萝卜、芋头、土豆、山药等均含有较多的糖类，故能部分代替主食。这类蔬菜的维生素含量也不少，所有根茎类蔬菜也都含有相当丰富的钙、磷等无机盐。

3. 瓜茄类蔬菜 这类蔬菜包括西红柿、南瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、葫芦瓜、茄子、辣椒等。瓜茄类蔬菜的营养价值相对较低，主要含有较多量的水份，但也有一定量的维生素，如西红柿中的维生素C含量

就相当丰富。此类蔬菜中的茄子与一般蔬菜不同的是它含有特别丰富的维生素P，其含量比一般蔬菜的含量多10~20倍左右。

4. 鲜豆类蔬菜 这类蔬菜常见的有大豆、绿豆、豌豆、蚕豆等，这类蔬菜是植物蛋白质的重要来源，豆类所含的蛋白质在20~40%之间，同时还含有丰富的矿物质。其维生素含量主要是B族维生素较高，其中尤以维生素B₁为最多，其次是维生素B₂。黄豆或绿豆经水泡后发芽所做成的黄豆芽或绿豆芽，脆嫩可口，味道鲜美，并含有大量的维生素C和纤维素。冬天北方缺乏新鲜蔬菜，可经常食用豆芽以补充维生素C的摄入。但这类蔬菜含有大量的嘌呤碱会加重肝、肾的中间代谢负担，同时豆类的粗制纤维对胃粘膜可产生机械性的刺激作用，并能在肠内促进气体形成而产生肠胀气，在选择食用时应加以注意。

二、蔬菜的药用价值

一日三餐，人们莫能例外。三餐之目的，一是为了满足人们的“食欲”之本能，但更重要的目的是为了从食物中摄取人体所需要的营养素，以促进机体生长发育和维持正常的生理功能。人体的必需营养素有

水、糖类、脂肪、蛋白质、维生素和无机盐等六大类40余种，其中糖类、脂肪和蛋白质称为人体的三大营养素。这些营养素在体内的功用可概括为三个方面：

(1)作为能源物质，供给人体所需要的能量。

(2)作为“建筑材料”，构成和修补身体组织。

(3)作为调节物质，维持机体的正常生理功能。

蔬菜是食物的一大类，是人体所需要的饮食中维生素和矿物质的主要来源；此外，蔬菜中还含有较多的食物纤维，包括纤维素、果胶和木质素等。纤维素能刺激胃肠蠕动和促进消化液的分泌，因此，食物纤维能促进人们的食欲和帮助消化。蔬菜在体内的最终代谢产物呈碱性，故称为“碱性食品”，这对维持体内的酸碱平衡起主要作用。各种蔬菜（新鲜）无论对健康人或病人的营养均有很重要的意义，且对病人有一定的治疗作用。

（一）维 生 素

维生素俗称“维他命”，主要存在于天然食品中，在人体内的含量很微小，是维持身体健康所不可缺少的一类低分子有机化合物。虽然维生素在人体内既不是构成机体组织细胞的原料，亦非能量供给的来源，但它是人体内的一类调节物质，在调节各种物质代谢的过程中有十分重要的作用，对人体的健康有密切关系。人体对维生素的需要量虽然较少，每日每人

仅以毫克或微克计算，但它的功能是其它任何物质都不能代替的，如果缺乏，将引起一系列的功能性和器质性改变。由于这类物质在人体内不能合成或合成甚少，仅有少数几种可由肠道细菌合成，所以大多数维生素只能且必须由食物供给，特别是由蔬菜提供。

维生素的种类很多，现在已知饮食中所含的维生素有20多种，这些维生素无论在化学结构上还是在生理功用上都有较大的差异。一般按其溶解性质的不同而将其分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。脂溶性维生素主要有维生素A、维生素D、维生素E和维生素K等；水溶性维生素主要有B族维生素和维生素C。B族维生素主要有维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、烟酸、泛酸、生物素、叶酸等，蔬菜所供给人体的维生素有胡萝卜素、维生素B₁、B₂、B₆、烟酸、泛酸、生物素、叶酸、维生素C、维生素E、维生素K等。以下介绍胡萝卜素、维生素E、维生素K、维生素B₁、B₂、烟酸、维生素B₆、维生素C、叶酸等。

1. 胡萝卜素 又称维生素A元。其本身无生理活性，只是被人体吸收后，可以在人体内肝中转变成有生理活性的维生素A，从而发挥其生理作用。维生素A本身只存在于动物性食物，如动物肝脏、蛋黄、奶类中。

(1) 性质、来源、需要量：胡萝卜素为脂溶性物质，不溶于水，当膳食中的脂肪含量较少时，将使其吸收受到影响；另外，在一般烹调中，胡萝卜素对热

稳定，但遇到空气中的氧则可被氧化，而紫外线有促进这种氧化破坏作用。所以，民间采用晒干菜的方法保存蔬菜，就会使其中的胡萝卜素大量被破坏，因而应尽量食用新鲜蔬菜。含胡萝卜素丰富的蔬菜主要是绿色蔬菜，主要有菠菜、胡萝卜、韭菜、油菜、西红柿、小白菜、冬苋菜、红心甜薯、苜蓿及豌豆苗等。

正常成人每人每日需要维生素A的量一般为2200国际单位。有维生素A不足或缺乏症者，需要量为每日3000~4000国际单位。一个国际单位相当于0.3微克维生素A。胡萝卜素在人体内的吸收率约为摄入量的三分之一，它在体内转变成维生素A时，又仅为吸收量的一半，因而1微克胡萝卜素相当于0.167微克的维生素A，即每人每日需供给胡萝卜素6毫克。

(2) 维生素A的主要生理功能：维持上皮细胞组织的健康，促进生长发育，对婴幼儿特别重要；同时参与视网膜内杆状细胞中的视红质合成，增强视网膜感觉性能，保护夜视功能；此外，还参与体内许多氧化代谢。

(3) 维生素A缺乏易引起的疾病：

①干眼病：由维生素A缺乏，泪腺上皮细胞组织受损，造成泪液分泌停止而引起。干眼病的主要表现是角膜、结膜干燥发炎，甚至引起角膜软化、穿孔失明。

②皮肤粗糙、干燥：因上皮细胞组织遍及全身，缺乏维生素A时，上皮细胞组织的正常新陈代谢受

阻，而引起皮肤干燥，毛囊角化。毛囊角化的皮肤粗糙，看上去很象“鸡皮”，这种情况一般首先发生在上臂及大腿伸侧，若病进一步发展，可波及全身其它部位的皮肤，这是由于皮脂腺分泌减少所造成的。

③夜盲症：夜盲症俗称“雀目眼”，古医书上叫做“雀目”。人类视网膜中有一种专管暗视的杆状细胞，它能合成视紫红质的物质，人类暗视的功能取决于视紫红质合成的量和速度。当维生素A供应不足时，就会影响到视杆细胞中视紫红质的合成速度和量，虽然在强光下能看清物体，但在微弱光线下就分辨不清，或者要较长时间才能看清周围环境。

④抵抗力降低：维生素A是维持人类上皮细胞组织的正常结构和防卫功能所必须的物质，而上皮细胞组织是抵御细菌及其它有害物质侵入机体的第一道防线，当维生素A缺乏时，身体的抵抗力将下降，呼吸道和消化道粘膜容易受侵害，可出现各种症状，儿童生长发育停滞，女子生殖功能紊乱等。

近年来的研究还发现维生素A能防止多种类型的上皮肿瘤的发生和发展。若膳食中缺乏维生素A，各种致癌物质在体内的毒性作用就可能猛增，补充足够量的维生素A有可能使恶变的细胞恢复正常。

但是，维生素A并不是越多越好，亦不是只对身体有益，若长期大量服用维生素A，有可能导致维生素A中毒，并出现许多中毒症状。因维生素A是脂溶性维生素，吸收后可在体内组织器官，特别是在肝脏

中大量贮存。过多地被吸收到体内后，不会从尿中排出，从而造成其在体内积蓄，引起维生素A中毒。维生素A的中毒表现症状轻重不一，严重者可导致死亡。急性中毒一般表现为颅内高压、恶心、呕吐、嗜睡、前囟膨出等症状；慢性中毒则为逐渐出现食欲不振、毛发脱落、体重不增或下降、口角皲裂、肝脏肿大等，X线检查可见骨性增生，全身皮肤发黄似桔皮色，称为“桔黄症”。所以在给人体补充维生素A时，应严格掌握其剂量，以防止维生素A在体内蓄积中毒。

2. 维生素E 因与动脉的生殖功能有关，所以又称之为生育酚。

(1) 性质、来源、需要量：维生素E是一类脂溶性维生素，不溶于水，易溶于脂肪。维生素E广泛存在于动植物食物中，麦胚油、花生油、芝麻油、豆油是特别良好的来源；几乎所有的绿叶植物中都含有维生素E，而以菠菜、莴苣叶、甘蓝及柑橘的含量最为丰富。我国规定，成人每人一天应供给10毫克的维生素E，才能满足机体需要。此外，由于维生素E具有抗氧化作用，因而有人认为维生素E（毫克）与不饱和脂肪酸（克）的比值至少要达到0.6时，才能保护不饱和脂肪酸不被氧化成饱和脂肪酸。所以，当膳食中的不饱和脂肪酸含量增高时，维生素E的供给量也要相应增加。

(2) 维生素E的生理功能：目前的研究较清楚

的是维生素E的抗氧化作用，这种作用可以防止不饱和脂肪酸被氧化成过氧化脂质，过氧化脂质能使机体正常的组织细胞受到损伤，维生素E的这种抗氧化作用具有保护细胞膜的作用，当然这种抗氧化作用的过程需要微量元素硒的参与。这对于机体的生长发育、生育、保持青春活力和延迟衰老都有密切关系；同时抗氧化作用还可以防止致癌物质在体内的形成，因而维生素E具有防癌作用。此外，维生素E还能促进毛细血管增生，改善微循环，有利于防止动脉硬化及其它心血管疾病，维生素E对抑制血栓的形成亦有一定作用。

(3) 维生素E缺乏：维生素E能使细胞膜免受损伤，因而能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的结构和功能，若缺乏维生素E，可引起肌肉营养不良、衰老加速，人类维生素E缺乏，可发生巨细胞性溶血性贫血；同时血液中维生素E含量下降，可引起生殖系统损害，造成妇女习惯性流产。

3. 维生素K 维生素K因具有促进凝血的作用，故又称为凝血维生素。

(1) 性质、来源、需要量：和胡萝卜素、维生素E一样，维生素K亦为脂溶性维生素，不溶于水。维生素K广泛存在于动植物食品中，蔬菜中以菠菜、甘蓝、菜花、白菜等的维生素K含量最为丰富；同时，许多细菌，包括肠道的某些正常细菌能在肠道内合成维生素K。由于维生素K能在肠道内合成，所以