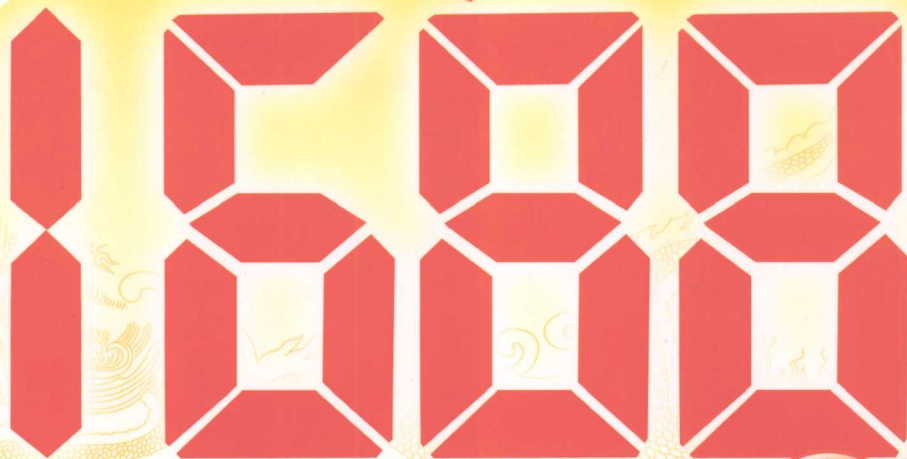


协和医院营养专家马方营养审定

蔬果养生精华

养生堂膳食营养课题组◎编著



例

名家指导
特供版

1000余条蔬果养生指导方案
600多道蔬果滋养美食
88种常见鲜美蔬果



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬果养生精华1688例 / 养生堂膳食营养课题组编著.

北京: 中国纺织出版社, 2009.7

(美食好管家系列)

ISBN 978-7-5064-5763-7

I.蔬… II.养… III.①蔬菜-食物养生②水果-食物
养生 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第106970号

责任编辑: 李 娟 责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 杨 瑜 吴慧英

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 280千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



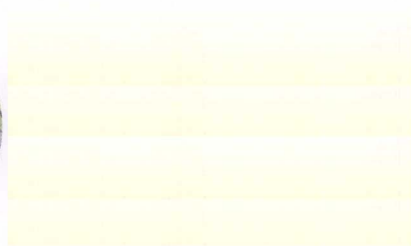
美食好管家系列

蔬果养生精华

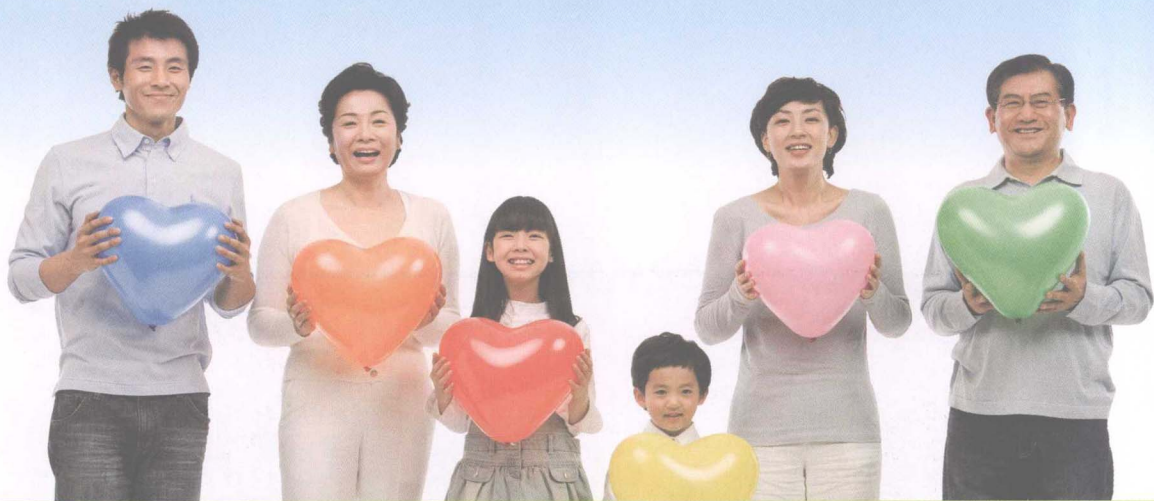
1688

例

养生堂膳食营养课题组
编著



中国纺织出版社



“彩读大生活”的时代来临啦！

彩读大生活

——和谐社会幸福生活彩色读本！

！ 我们是谁 —— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队。我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

！ 我们为您做了什么 ——

1

□ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘决到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

2

3 □ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 □“彩读大生活”，从美丽开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚主题，专为优质女性的优质生活……

□精彩生活，从“彩读大生活”开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活一起精彩！

5

我们的期望

Our Expectation

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

本书使用说明

◎列举常见蔬菜、水果，
全面详尽。



◎全面解读各种蔬果的
优势营养，便于读者通
过食用蔬果补充所需的
营养。



◎分析每种疾病的不适
症状，让读者可以对照
此栏目进行自我诊断。



◎功效最显著的食疗菜
单，营养美味，又便于
操作。



◎从烹调、搭配、人群、
采购、料理等角度全面解
析每种蔬果的饮食宜忌，
让膳食更科学、更合理。

◎从烹调、搭配、人群、
采购、料理等角度全面解
析每种蔬果的饮食宜忌，
让膳食更科学、更合理。

◎蔬果的养生保健功效，
一目了然。

◎援引中医典籍对蔬果养
生的诠释。

◎援引中医典籍对蔬果养
生的诠释。

◎病因的全面解析，帮患
者找出致病元凶。

◎全面列举各种常见病。

◎全面列举各种常见病。

◎食用对症蔬果，缓解
病痛，简单又有效。

◎改善病症的其他妙方，
帮你积累生活中的养生
智慧。



| 目录 | CONTENTS

Part 1 登上蔬果健康快车

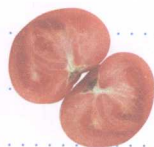
蔬果营养全攻略	8
七色蔬果保健康	10
蔬果伴你走四季	12
蔬果是酸性体质的克星	14
蔬果的四性五味	15
选购蔬果的误区	16
蔬果的处理与储存	18
怎样吃才健康	20

Part 2 走进蔬果王国

◎蔬菜	24
菠菜	24
芹菜	25
香菜	26



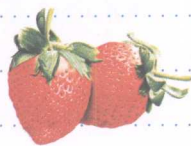
莴笋	27
大白菜	28
甘蓝	29
苋菜	30
芥蓝	31
蒜薹	32
茭白	33
茼蒿	34
莲藕	35
海带	36
紫菜	37
西红柿	38
茄子	39
苦瓜	40
黄瓜	41
冬瓜	42
南瓜	43
丝瓜	44
土豆	45



竹笋	46
魔芋	47
蚕豆	48
扁豆	49
豌豆	50
毛豆	51
豇豆	52
玉米	53
山药	54
芋头	55
红薯	56
辣椒	57
萝卜	58
百合	59
空心菜	60
油麦菜	61
盖菜	62



黑木耳	63
香菇	64
银耳	65
平菇	66
香椿	67
生姜	68
大葱	69
大蒜	70
韭菜	71
洋葱	72
◎水果	73
苹果	73
桃	74
梨	75
李子	76
山楂	77
杏	78
桂圆	79
木瓜	80
西瓜	81
橘子	82
香蕉	83
菠萝	84
橙子	85
草莓	86
金橘	87
荔枝	88



芒果	89
枇杷	90
杨桃	91
杨梅	92
石榴	93
荸荠	94
柠檬	95
柚子	96
柿子	97
甜瓜	98
椰子	99
葡萄	100
哈密瓜	101
猕猴桃	102
火龙果	103
桑葚	104
樱桃	105
橄榄	106
大枣	107
核桃	108
板栗	109
花生	110
莲子	111
腰果	112
葵花子	113
开心果	114
南瓜子	115



枸杞子	116
松子	117
榛子	118

Part 3 巧用蔬果 营养素 打造健康身体

维生素A	120
维生素B ₁	122
维生素B ₂	124
维生素B ₃	126
维生素B ₅	128
维生素B ₆	130
维生素B ₇	132
维生素B ₉	134
维生素B ₁₂	136
维生素C	138
维生素D	140
维生素E	142





维生素K	144
矿物质钠	146
矿物质钾	148
矿物质钙	150
矿物质磷	152
矿物质铁	154
矿物质镁	156
矿物质锌	158

Part 4 日常蔬果 养生秘笈

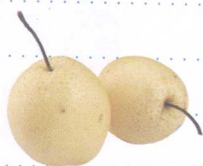
增强免疫力	160
调节酸碱平衡	162
缓解疲劳	163
清火润燥	164
改善肤色	165
增进食欲	166
减肥清脂	168
减少过敏	170



滋养秀发	172
改善睡眠	173
缓解手脚冰冷	174
排毒清体	176
补血益气	177
增强“性福”	178

Part 5 利用蔬果 巧治病

便秘	180
腹泻	182
感冒	184
咳嗽	186
哮喘	188
头痛	190
水肿	192
糖尿病	194
高血压	196
心脏病	198
脂肪肝	200
肺结核	202
肝硬化	204
慢性咽炎	206
骨质疏松	208
胆囊炎	210
月经异常	212



消化不良	213
口腔溃疡	214
慢性支气管炎	215
甲亢	216
高血脂	217
中风	218
动脉硬化	219
前列腺炎	220
乳腺癌	221
宫颈癌	222



Part 6 不同族群 的蔬果养 生秘方

上班族	224
电脑族	226
快餐族	228
素食族	230
肉食族	232
考试族	233
夜猫族	234
吸烟族	235
喝酒族	236
青少年	237
更年期人群	238
银发族	239



Part

1

登上蔬果健康快车

健康的法宝不在远方，就在身边——就是每天食用的蔬果，快快登上蔬果快车，驶向健康之路吧！

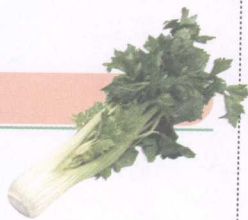


蔬果营养全攻略



蔬果中主要含有维生素、矿物质、膳食纤维等，这些都是人体机能正常运作不可或缺的营养成分。我国传统中医学理论认为，药食同源。因此，许多水果蔬菜在作为日常食物的同时还具有医疗、保健作用。

维生素



□维生素A 它具有维持上皮组织细胞正常结构与功能、促进生长发育、参与体内氧化代谢的作用，对防治癌症具有重要意义。许多蔬果都含有维生素A，如芹菜、油菜、西红柿、胡萝卜、甜橙、枇杷、山楂、樱桃等。

□B族维生素 B族维生素包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅、维生素B₆、维生素B₁₂等，它们有很多的共同性，如都是水溶性，多余的不会贮藏于体内，而会完全排出体外，所以B族维生素必须每天补充。

B族维生素之间有协同作用，就是说光摄取其中的一种，吸收效果并不好，如果与其他的B族维生素一起摄取，吸收效果最佳。

维生素B₁被称为精神性的维生素，因为它对神经组织和精神状态有良好的影响。

缺乏维生素B₂，会导致体内的物质代谢紊乱，出现口角炎、皮炎、舌炎、脂溢性皮炎、结

膜炎和角膜炎等。

维生素B₆是机体内许多重要酶系统的辅酶，是身体正常发育、有益菌和酵母繁殖所必需的营养成分，缺乏它容易引起贫血症、脂溢性皮肤炎、舌炎等。

维生素B₁₂对身体制造红细胞和保持免疫系统的功能也是必要的，对治疗哮喘、疲劳、肝炎、失眠和癫痫等有效果。

□维生素C 维生素C可增进健康、提高抗病能力、加速创口愈合、软化血管、预防和治疗坏血病。绿叶蔬菜和瓜果都含有维生素C，以菠菜、豆类、柑橘类、芝麻、花生等含量最为丰富。

□维生素E 维生素E是一种脂溶性维生素，是最主要的抗氧化剂之一，能有效清除体内的自由基，保护细胞膜、皮肤、血管、心脏、眼睛、肝脏及乳房等组织，减少我们罹患动脉硬化等疾病的概率，是延缓衰老的好帮手。富含维生素E的食物包括核桃、腰果、芝麻等坚果类食物。



矿物质

矿物质又称无机盐，是构成年人体组织和维持正常生理活动的重要物质。人体组织中几乎含有自然界存在的所有元素，其中碳、氢、氧、氮四种元

素主要组成蛋白质、脂肪和碳水化合物等有机物，其余各种元素大部分以无机化合物形式在体内起作用，统称为矿物质或无机盐。根据这些矿物质在人体内含量的多少分为常量元素（又称宏量元素）和微量元素。体内含量大于体重的0.01%的称为常量元素，包括钙、磷、钾、钠、镁、氯、硫等七种，它们都是人体必需的元素。体内含量小于体重的0.01%的称为微量元素，种类很多，目前人们认为必需的微量元素有14种，它们是锌、铜、铁、铬、钴、锰、钼、锡、钒、碘、硒、氟、镍、硅。微量元素在体内含量虽少，却有很重要的生理功能。

矿物质并不是多多益善，每种矿物质发挥其生理功能都必须是在身体一定的适宜范围内。小于这一范围可能出现缺乏症状，大于这一范围则可能引起中毒，因此，一定要很好地掌握它们的摄入量。

人体容易缺乏的主要是钙、铁、磷、碘等几种元素。柿子、山楂、柑橘、豆类和绿叶蔬菜类中含有丰富的钙；甘蓝、白菜、龙眼、大枣富含铁；洋葱、丝瓜、茄子等含有较多的磷；海带、紫菜等含碘高。



◎富含各种矿物质的蔬果

膳食纤维

膳食纤维是一种不易被消化的食物营养素，主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维

素、树脂、果胶及木质素等。

纤维素、半纤维素和木质素是三种常见的非水溶性纤维，麦糠、玉米糠、芹菜、果皮和根茎类蔬菜中含有大量非水溶性纤维。非水溶性纤维可降低罹患肠癌的风险，同时可吸收食物中的有毒物质，预防便秘和憩室炎，并且减低消化道中细菌排出的毒素。

果胶和树胶等属于水溶性纤维，存在于自然界的非纤维性物质中。常见食物中的大麦、豆类、胡萝卜、橘子、亚麻、燕麦等，都含有丰富的水溶性纤维，水溶性纤维可减缓消化速度和加速排泄胆固醇，所以能让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水准，还可以帮助糖尿病患者降低胰岛素和三酸甘油酯。

大多数植物都含有水溶性纤维和非水溶性纤维，所以饮食均衡才能全面补充膳食纤维。



营养保证三部曲

首先，要平衡膳食，不要挑食偏食。

其次，每周要吃1~2次富含特殊营养素的食物，如海带、紫菜、坚果等。

再次，尽量减少高温烹炒，能够生吃的就生吃，不能生吃的要避免煮得过久。当然有的食物需要煮熟的除外，如扁豆，就要煮熟才能吃；少吃煎、炸食品。

只要做到以上三点，蔬果的营养就能保证我们每天的营养所需。

七色蔬果保健康



蔬果的颜色取决于蔬果所含有的色素，有叶绿素、叶黄素、胡萝卜素、茄红素、花青素等，在人体健康中扮演着重要的角色。

叶绿素与人类的血红蛋白极其相似，具有补血作用，并且富含矿物质镁；叶黄素可合成视紫质，人体缺乏会导致视网膜黄斑发育不良；胡萝卜素可在人体内转化成维生素A；茄红素是很强的抗氧化物，但却是人体抵御心脏病、中风乃至癌症的“卫士”；花青素能够增强血管弹性，改善循环系统和增进皮肤的光滑度，抑制炎症和过敏，改善关节的柔韧性。



红色蔬果养心

...



红色食物大多具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用，而且它们富含茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，能辅助治疗肺癌和哮喘，还能降低心脏病的发病概率。假如你生来体质较弱，易受感冒病毒的侵袭，或者已经被感冒缠上了，红色食品会助你一臂之力。红色水果还有保护人体上皮组织，增强人体抗御感冒的能力。红色蔬果包括西红柿、西瓜、山楂、大枣、草莓、红薯、红苹果等。



黄色蔬果养脾



黄色蔬果中含有丰富的维生素A与维生素D。维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾患发生；维生素D有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用，进而收到壮骨强筋之功，对于儿童佝偻病、青少年近视、中老年骨质疏松症等常见病有一定预防功效。因此，要多食黄色蔬果。黄色蔬果被人摄入后，其营养物质主要集中在脾脏，常食对脾胃大有裨益。黄色蔬果包括南瓜、菠萝、大豆等。



绿色蔬果养肝

...

中医所说的肝功能，除了肝脏本身的功能外，实际上还包括了精神活动调节、协助脾胃消化、藏血和调节血量的功能。肝开窍于目，肝有病常会引起各种眼病。许多绿色蔬果是温性的，对肝脏十分有利，既可疏散风寒，又能抑杀潮湿环境下孳生的病菌，如韭菜、蒜苗、盖菜、香菜、葱等。盖菜、西兰花、生菜、菠菜、卷心菜、大白菜、猕猴桃等绿色蔬果都具有润肝明目的功效。



白色蔬果养肺

...

肺是一个很娇嫩的脏器，它喜欢湿润不喜欢

干燥。不注意肺的养护,就会出现唇干、口鼻咽喉干、咳嗽、手足皮肤干燥皲裂、肌肤干燥失去光泽等肺燥症状,还容易使人患呼吸系统疾病。肺是体内外气体交换的主要场所,主一身之**气**。白色蔬果如白萝卜、白梨、荸荠、银耳等,可以滋阴祛燥养肺。而且白色蔬果给人一种清洁、鲜嫩的感觉,能够益气行气、清洁肺部,常食对肺部有好处。白色蔬果还包括冬瓜、甜瓜、梨、菜花、莴笋等。



黑色蔬果养肾

黑色蔬果含有丰富的维生素C,可以增加人体的抵抗力。此外,黑色蔬果中钾、镁、钙等矿物质的含量也高于普通蔬果,这些营养素大多以有机酸盐的形式存在,对维持人体的酸碱平衡有至关重要的作用。常食黑色蔬果有益于补肾,可明显减少动脉硬化、冠心病、脑中风等疾病的发生率,对治疗贫血、脱发、少白头等均有很好的效果。

以黑桑葚为例,其营养成分十分丰富,含有多种氨基酸、维生素及有机酸、胡萝卜素等营养物质,矿物质的含量也比其他水果高出许多,主要有钾、钙、镁、铁、锰、铜、锌等;而且现代医学证明,桑葚具有增强免疫力、促进造血红细胞生长、防止人体动脉及骨关节硬化、促进新陈代谢等功能,多食令眼目明亮、头发密泽。黑色蔬果还包括黑米、黑芝麻、黑



豆、黑木耳等。

蓝色蔬果健脑

蓝色蔬果的主要代表是蓝莓,蓝莓中富含抗炎症及抗癌症的物质,有健脑的作用,可以帮助你增强记忆力。如果你患有心脑血管疾病,常与蓝色蔬果“亲密接触”大有裨益。

蓝色食品还包括海藻类海洋食品,其中的螺旋藻含有18种氨基酸、11种微量元素及9种维生素,具有健身强体、帮助消化、增强免疫力、美容保健、抗辐射等作用。海藻类食品中的多糖,具有抗肿瘤、抗艾滋病功能。

紫色蔬果护肤

紫色蔬果多含丰富的维生素P,维生素P能增强身体细胞之间的黏附力,提高微



血管的强力,防止血管脆裂出血,保持血管的正常形态,还可以改善血液循环。同时,紫色蔬果还有调节神经和增加肾上腺分泌的功能,保护尿道健康和记忆功能。

紫色蔬果包括李子、梅子、紫葡萄、西梅、茄子、洋葱等。

蔬果色彩不同,所含的营养成分也各有偏重,所以在日常生活中不可偏食,每天的膳食要把各种颜色的食物有意识地搭配起来吃,并注意饮食的酸碱平衡,这样不仅能刺激和增进食欲,而且还能避免因偏食而造成的营养缺乏症。

蔬果伴你走四季



各种蔬果应季而生，更是为保护人类的身体而生，身体缺什么营养，什么水果就应季而生，所以它们是人类的好伙伴，是大自然对我们的恩赐。

阳气蔬果解春困

万物生发的春季，人的阳气相对不足而导致精神不佳，困意频至，常常感到困倦、疲乏、没精打采，还有人出现失眠、头晕、工作精力不集中等现象，这就是常说的春困。春困其实是亚健康的一种信号。然而现在很多人总是处于生活节奏快、精神状态紧张的环境下，不可能按季节变换调整作息时间，所以春困症候群越来越明显。

解决春困的关键是要补充阳气。多吃些健脾的食物，如大枣、山药、土豆、红薯、芋头等。韭菜偏温，补阳。阳气虚的人及容易犯困犯懒、不想动的人，可多吃些韭菜。

另外，春天天气由寒冷渐渐转暖，但仍会有寒流的来袭，天气温差变化大，所以这一季节会多发感冒、肺炎等呼吸道疾病，多食蔬果可以理气化痰、清热润肺，对呼吸道有保护作用。由于



人们在冬季时食用了较多的鱼、肉等油腻，人体内的维生素恐怕会不足，饮食上应该以清淡平和为主，要多补充新鲜的绿色蔬菜、水果，并且减少摄取高脂肪、高胆固醇及高热量的食物。

凉性蔬果治夏打盹

夏季炎热，温度过高，使人体大量排汗，而随汗液排出的还有大量的钾元素，如果钾元素得不到及时补充，就会导致人们夏季倦怠疲乏、精神不振，这就是常说的夏打盹。

钾是人体内不可缺少的元素，其作用主要是维持神经、肌肉的正常功能。因此，人体一旦缺钾，正常的运动就会受到影响。夏季缺钾不仅会使精力和体力下降，还会导致耐热能力降低，使人感到倦怠无力。严重缺钾时，可导致人体内酸碱平衡失调、代谢紊乱、心律失常、全身肌肉无力等。

要想减少夏季打盹，可以多食一些凉性蔬果，如西瓜、甜瓜、菠萝、橙子、柠檬、苦瓜、丝瓜、黄瓜、西红柿、芹菜等。这些蔬菜正值旺产期，经常食用，有利于提神醒脑、排汗解暑。

另外，夏天气温高，病原菌孳生蔓延快，是肠道传染病多



发季节,这时应多吃些“杀菌”蔬菜,这类蔬菜包括大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。它们含有丰富的植物广谱杀菌素,对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中,作用最突出的是大蒜。大蒜的有效成分主要是大蒜素。由于大蒜中的蒜酶遇热会失去活性,为了充分发挥大蒜的杀菌防病功能,最好生食。

坚果类蔬果解秋乏

清晨醒来还想再睡,思考力下降了,四肢懒得动了,活力好像也大大下降了……注意,秋乏傍上了你。随着秋天的到来,天气转凉,你本应该感觉舒服,为何出现了种种困倦疲乏的感觉呢?

原来,夏天的高温、高湿、低气压天气,使人的体能消耗透支,到了秋天,气温、湿度、气压等综合条件都发生了变化,人体会有不同的反应,这种生理变化实际上是身体机能的一种自动调节,以便尽快地适应新的环境,而这种调节需要消耗一定的体能,秋乏就这样应运而生了。换言之,秋乏是人体补偿夏季超常消耗的一种自然反应,也是一种保护性机制。

秋天时,人们喜欢吃葵花子、南瓜子、板栗、开心果、松子、腰果等坚果类蔬果,这不是偶然的。坚果类蔬果中含有必需脂肪酸和纤维,也含有大量的维生素B₆与维生素B₁₂。它们是缓解



压力、消除疲劳必不可少的营养素。所以,秋天不妨多吃点坚果类的蔬果。

温性蔬果暖冬月

冬天,人们的活动量相对降低,出汗量减少,水分补充也较少,常常手脚冰凉,一个重要原因就是铁的摄入量不足。所以怕冷的人可适当多摄入一些含铁丰富的食物,如黑木耳、蘑菇等。

另外,人体甲状腺可分泌一种叫甲状腺素的激素,具有产热效应,而甲状腺素由碘和酪氨酸组成,酪氨酸可在体内合成,碘却必须依靠“外援”,因此,冬季应适当多吃点海带、紫菜等温性蔬果。另外,胡萝卜、红薯、藕、大葱、土豆等根茎类蔬果中含有大量矿物质,经常食用也可增强人体抗寒能力。

另外,冬天天气比较干燥,这个时候可以吃一些生津止渴、润喉去燥的水果,如梨和甘蔗等。但梨与甘蔗均为寒性水果,一般是煮着吃,生食不可多吃。

虽然有四季养生之说,但不要绝对化,阴阳平衡是动态的,所以要保持食物多样性,不要太偏,并且还得根据个人具体情况,分寒凉温热来调节。



◎经常食用胡萝卜、红薯、大葱、莲藕等蔬果,可增强人体的抗寒能力。

蔬果是酸性体质的克星



健康人体内的pH值在7.35 ~ 7.45 之间, 小于7.35是酸性体质, 大于7.45是碱性体质。我们的体液应该呈弱碱性, 即pH值在7.35 ~ 7.45 之间, 才能保持正常的生理功能和物质代谢。当人体的体液pH低于6.5时, 会对生理功能产生严重影响。但是, 只有10%的人pH值在7.35 ~ 7.45 之间, 属于弱碱性体质。多达70%的人是酸性体质, 体液pH值经常徘徊在7.35左右或稍低, 身体处于健康和疾病之间的亚健康状态。

肉类食物摄入过多, 而蔬果摄入量过少, 会使身体呈酸性。酸性体质会导致身体溶氧量下降, 而健康的细胞在缺氧的环境下, 会发生癌变, 从而增高患癌症的概率。



酸性体质的危害

□对循环系统的影响 酸性体质

使血液黏稠度增高、血液循环减慢、血液中的脂质类物质易沉积在血管壁上, 导致早期动脉硬化、血栓, 或心脑血管疾病等。

□对骨骼的影响 酸性体质刺激甲状旁腺, 使甲状旁腺素分泌增多, 骨骼释放到血液中的钙增多, 钙虽然可以中和血液中的酸, 但这样长期“借”钙的结果, 会导致骨质疏松、骨质增生、骨骼变形及牙损害等。

□对眼睛的影响 酸性体质易造成组织细胞衰老

死亡, 而眼底的血管又细又长, 所以极易病变, 使循环不畅, 发生眼部疾病。



□对皮肤的影响 酸性体质使皮脂腺

的微酸性状态受到破坏, 失去了对细菌的抑制作用, 易引发痤疮、毛囊炎、疖肿等感染性皮肤病。使血液黏稠度增高、血循环减慢、黑色素及酸性产物在皮下淤积, 易出现色素斑、皮肤干燥, 以及皮肤弹性差、晦暗等。此时皮肤还处于高敏感状态, 极易过敏。据调查, 80%痤疮患者的体液偏酸。

□对免疫系统的影响 酸性体质的人的免疫力降

低, 易患感冒及其他感染性疾病。

可以说, 酸性体质是万病之源。解决的唯一办法就是多摄入碱性食物, 而绝大多数的蔬果都属于碱性食物, 如大蒜、香菇、洋葱、海带、豆芽、茶叶、苹果、香蕉、柠檬、葡萄、橙子、西瓜、菠萝、杨梅、草莓等。海带可以说是碱性食物之王, 多吃海带能很好地改善酸性体质。大量运动过后, 体内脂肪动员产生乳酸, 让我们肌肉酸痛, 这时吃个苹果, 就能缓解一下。此外, 人们常说喝茶能解乏, 除了茶叶中的咖啡因有兴奋神经作用外, 茶碱能“中和”体内的酸性物质, 也起到缓解疲乏的作用。



蔬果的四性五味



了解食物的属性，根据自己的体质有针对性地吃，才能吃对食物，吃出健康。



蔬果的四性

蔬果的四性是指寒、凉、温、热四种属性，介于这四者中间的为平性。一个简单的鉴别方法是，吃完某种蔬果之后，如果身体发热就为温、热性；如果吃完之后，觉得比较清凉就为寒、凉性。

属性	代表蔬果	功效	适宜人群
温、热	辣椒、韭菜、生姜、榴莲、龙眼	使人体的能量代谢率提高，增加人体热量	适合寒凉性体质、寒凉性症状者
寒、凉	大白菜、苦瓜、西瓜、香蕉、草莓	清热降火，使人体能量代谢率降低，让热量下降	适合温热性体质、温热性症状者
平	黄花菜、银耳、胡萝卜、葡萄、苹果、柠檬	开胃健脾，滋阴补虚，帮助消化	适合任何体质



蔬果的五味

蔬果的五味是指甘、酸、咸、苦、辛五种滋味。五味各有对应的人体器官和功效。蔬果的五味在食用时也要注意均衡，偏食任何一种都不利于健康。

五味	代表蔬果	功效	禁忌人群
甘	玉米、红薯、龙眼、荔枝、香蕉	健脾生肌，补虚，止痛	糖尿病、心血管疾病等患者宜少食
酸	西红柿、山楂、橙子	生津养阴，杀灭病菌，还有防感冒、降血压、软化血管之功效	多食易伤筋骨
咸	海带、紫菜	通便补肾，消肿解毒	高血压者应少食过咸食物
苦	苦瓜、橄榄	降火除烦，清热解毒	胃病患者不可过多食用，易导致消化不良
辛	葱、姜、蒜	补血活气，发散风寒	多食易伤津