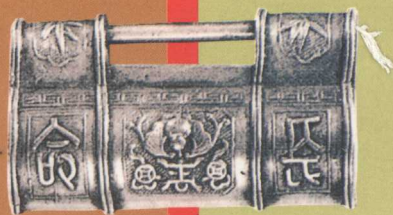




健康金钥匙书系

# 长命



# 百岁

食补·食疗·食忌

赵 叶编著  
珠海出版社

赵叶编著

# 长命百岁

食补·食疗·食忌

珠海出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

长命百岁/赵叶编. —珠海: 珠海出版社, 2000.12

ISBN 7-80607-749-9

I. 长... II. 赵... III. 长寿-保健-普及读物  
IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 75002 号

### 长命百岁

——食补·食疗·食忌

赵 叶 编著

责任编辑: 李一安

封面设计: 冯建华

出版发行: 珠海出版社

电 话: 0756-2515348 邮政编码: 519001

地 址: 珠海市兴业路 52 号 32 栋一单元二层

E - mail: ZHCBSI@MAIL.ZHUHAI.GD.CN

印 制: 广东茂名广发印刷有限公司

开 本: 850×1168MM 1/32

印 张: 7.125 字数: 173 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000 册

ISBN 7-80607-749-9/R·13

定 价: 39.00 元 (全三册·本册 13.00 元)

版权所有 翻印必究

(若印装质量发现问题, 退厂包换。)

## 目 录

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 十种能增强健康的食物 .....       | ( 1 )  |
| 具有抗癌功能的食物 .....        | ( 3 )  |
| 不同年龄、性别、季节、工种的食疗 ..... | ( 6 )  |
| 四季进补与禁忌 .....          | ( 9 )  |
| 脑力劳动者的最佳食品 .....       | ( 12 ) |
| 增强记忆力的食疗法 .....        | ( 14 ) |
| 抗衰老吃什么 .....           | ( 16 ) |
| 补阳的食疗法 .....           | ( 19 ) |
| 降血脂该吃什么 .....          | ( 21 ) |
| 能降低胆固醇的食物 .....        | ( 23 ) |
| 眼疾吃什么食品 .....          | ( 25 ) |
| 十种不宜多吃的食物 .....        | ( 27 ) |
| 能清除体内污染的食物 .....       | ( 28 ) |
| 忌同吃的食物 .....           | ( 29 ) |
| 怎样科学地吃肉 .....          | ( 31 ) |
| 吃零食与补养 .....           | ( 34 ) |
| 吃出美容来 .....            | ( 36 ) |
| 进食姿势之忌 .....           | ( 38 ) |
| 进食习惯之忌 .....           | ( 40 ) |
| 家宴五忌 .....             | ( 42 ) |
| 粥：食疗的妙品 .....          | ( 44 ) |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 冬令药粥补身心 .....     | (47)  |
| 玉米：“黄金食品” .....   | (49)  |
| “黑色食品”大流行 .....   | (51)  |
| 虫餐，向人们招手 .....    | (53)  |
| 羊的全身都是宝 .....     | (56)  |
| 乌骨鸡的药用价值 .....    | (58)  |
| 鳖：上等的补品 .....     | (60)  |
| 猪血：人体的清洁剂 .....   | (62)  |
| 黄鳝营养价值高 .....     | (64)  |
| 泥鳅：“水中人参” .....   | (65)  |
| 蜂蜜与保健 .....       | (67)  |
| 食蟹七忌 .....        | (69)  |
| 燕窝：珍贵的补品 .....    | (71)  |
| 18 种蔬菜的忌口 .....   | (73)  |
| 夏季的保健蔬菜 .....     | (75)  |
| 海带的营养价值高 .....    | (77)  |
| 秀色可餐——谈花卉入菜 ..... | (79)  |
| 食菊与长寿 .....       | (82)  |
| 花粉与保健 .....       | (85)  |
| 豆腐：“植物肉” .....    | (87)  |
| 豆浆可与牛奶相比美 .....   | (90)  |
| 红薯：长寿食品 .....     | (92)  |
| 马铃薯：“地下苹果” .....  | (94)  |
| 南瓜的食疗价值 .....     | (96)  |
| 凉性蔬菜话苦瓜 .....     | (98)  |
| 萝卜：保健的佳肴与良药 ..... | (100) |
| 胡萝卜的营养与食谱 .....   | (102) |

# 目 录

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 花生：素中之荤 .....     | (105) |
| 益寿佳果——红枣 .....    | (107) |
| 莲子：养心安神的补品 .....  | (109) |
| 进补话山药 .....       | (111) |
| 黄花菜：健脑的补品 .....   | (114) |
| 天寒地冻话生姜 .....     | (116) |
| 大蒜的功能 .....       | (118) |
| 味精三忌 .....        | (120) |
| 劝君经常吃点醋 .....     | (122) |
| 葱：蔬药兼优的调味品 .....  | (125) |
| 洋葱：蔬菜中的“皇后” ..... | (127) |
| 韭菜疗疾知多少 .....     | (129) |
| 核桃：滋补佳品 .....     | (131) |
| 银耳的保健功能 .....     | (133) |
| 芝麻：长寿之物 .....     | (135) |
| 食疗保健话山楂 .....     | (137) |
| 番茄：蔬菜中的水果 .....   | (139) |
| 苹果：果中仙品 .....     | (141) |
| 龙眼：滋补果品 .....     | (143) |
| 西瓜：“天生白虎汤” .....  | (145) |
| 喝牛奶十忌 .....       | (147) |
| 饮咖啡五忌 .....       | (149) |
| 茶疗 20 法 .....     | (151) |
| 新婚夫妇的饮食与禁忌 .....  | (153) |
| 妇女常见病的食疗与禁忌 ..... | (155) |
| 孕妇的最佳饮食与禁忌 .....  | (157) |
| 产妇食疗方法与禁忌 .....   | (159) |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 更年期的饮食与禁忌 .....     | (162) |
| 儿童饮食 12 忌 .....     | (164) |
| 肥胖症的饮食与禁忌 .....     | (167) |
| 儿童多动症的食疗法 .....     | (168) |
| 青少年变声期的饮食与禁忌 .....  | (170) |
| 头痛的饮食疗法与禁忌 .....    | (172) |
| 眩晕的食物疗法 .....       | (174) |
| 腹泻患者的饮食与禁忌 .....    | (176) |
| 胃溃疡患者的饮食与禁忌 .....   | (178) |
| 肾炎患者的饮食与禁忌 .....    | (180) |
| 肝炎患者的饮食与禁忌 .....    | (182) |
| 哮喘患者的饮食与禁忌 .....    | (185) |
| 慢性咽喉炎的食疗与禁忌 .....   | (187) |
| 气管炎患者的饮食与禁忌 .....   | (189) |
| 尿路结石的食疗法 .....      | (191) |
| 痔疮患者的饮食与禁忌 .....    | (193) |
| 遗尿、尿频患者的饮食与禁忌 ..... | (195) |
| 便秘患者的饮食与禁忌 .....    | (197) |
| 贫血患者的食疗与禁忌 .....    | (200) |
| 高血压患者的饮食与禁忌 .....   | (204) |
| 糖尿病人的饮食与禁忌 .....    | (206) |
| 中风患者的饮食与禁忌 .....    | (208) |
| 冠心病的饮食与禁忌 .....     | (210) |
| 癌症患者的饮食与禁忌 .....    | (214) |
| 防癌九忌 .....          | (216) |
| 献血后的食补与禁忌 .....     | (219) |
| 旅游者途中的饮食与禁忌 .....   | (220) |



## 十种能增强健康的食物

什么食物最有益于人体的健康，并能增强体质、延缓衰老呢？经科学家的研究认为，下列十种食物最为有益。

**大豆** 是植物雌激素含量最高的食物之一，其中含有人体所需的蛋白质及微量元素，大豆中的植物蛋白更有着治疗作用，可以降低胆固醇、血脂含量等。用大豆制成的豆腐、豆浆，有着益气和胃、补虚润肺、清热生津、解毒通淋等作用。

**酸奶** 不仅有助于消化，还可有效地防止肠道感染，提高人体的免疫功能；与普通牛奶相比较，酸奶脂肪含量较低，钙质含量高，还富含维生素 B<sub>2</sub>、红磷、钾、维生素 B<sub>12</sub>，坚持睡前饮一杯酸牛奶，不仅补充了丰富的营养素且有助于催眠作用，一举多得。

**花菜** 含有大量抗癌酶，其含量远远超过其他含酶食物，又是延年益寿的食物之一。此外，花菜对预防骨质疏松、铁元素缺乏等，也有着很好的食疗作用，因花菜中富含钙质、铁元素与叶酸。

**香菜** 香菜中含有许多维生素与微量元素，诸如维生素 A、C，铁、钙、锌、钾；又可以利尿，有利于维持血糖含量，并有防癌作用。

**洋葱、大蒜** 经常食用可以降低胆固醇和血压，减少心脏病的发病率。每天吃些洋葱，每周吃些大蒜可使胃癌、结肠癌的发病率比普通不吃洋葱大蒜的人降低 50%。





**草莓** 草莓对改善肤质、减轻腹泻、缓解肝脏及尿道疾病有着很好的效果；又对巩固牙龈、润泽咽喉、清爽口腔等也有许多好处。

**木瓜** 有助于人体消化与预防肠道疾病与防止胃溃疡的发生，与帮助消化难以吸收的肉类食物。木瓜中所含的维生素 C，多于柑桔，是很好的补充维生素 C 的食物。

**麦芽** 易于人体所吸收，它是降低结肠与直肠癌发病率，含有多多种微量元素的食品，对萎缩性胃炎、胃酸减少、食欲不振、食后腹胀的症状有着明显的消食导滞之效。

**红薯** 又名地瓜、甘薯，含有丰富的维生素 C 与胡萝卜素。红薯最大特点是供给人体大量的粘液蛋白，对人体有着特殊保护作用，又可保持动脉管壁的强性，防止心血管脂肪沉积，减少动脉粥样硬化的发生，并使皮下脂肪减少，避免肥胖症的发生。祖国医学认为红薯是“长寿之食”，据科学研究还认为红薯中含有大量纤维、钾、铁与维生素 B<sub>6</sub>，它不仅可防止衰老，还有效地预防肿瘤和癌症的发生。

**金枪鱼** 它的脂肪酸有着降低血压、预防中风、抑制偏头痛、防治湿疹、缓解皮肤干燥等的作用。



## 具有抗癌功能的食物

近代医学上的大量免疫理论证明，科学的饮食，可以使大多数人免于患上癌症，即使得了癌症，也可以延长生存时间。发生癌症除了一些客观原因外，很重要的方面是与膳食的组成和食物的质量有关，食物中的黄曲霉素，长期过量地摄入脂肪、酒精、咖啡因、食盐、糖精和烟尘，会导致癌症的发生。但医学上又不断发现，许多维生素与矿物质都有一定对抗与抑制癌变的功能，维生素C能有效地抑制胃液中的亚硝酸盐转变成亚硝胺；维生素A、E、B族对抗癌各具其能，矿物质中的镁、硒、锌、铜、铬、钾等也在抗癌中起着重要作用。

合理安排日常的膳食，调节饮食结构是阻截、预防、控制癌症的重要手段，在日常食物中具有抗癌功能的主要有以下一些食物，可供选择与经常食用。

**萝卜** 萝卜系块茎植物，其中含有一种“木质素”的物质，它有提高免疫能力、间接地消灭癌细胞的功能。

**香菇** 从香菇、草菇这类食物中，能分离出一种蛋白质、PSK物质，可以杀死癌细胞，对乳癌、肺癌、子宫癌和某些消化器官的癌症有很好的疗效。

**海带** 具有较强的预防高血压与癌症的作用。

**大蒜** 能杀菌，从而可以抑制胃内产生的亚硝酸盐的细菌，相对减少胃内亚硝酸盐含量，使胃癌发病率下降。

**豆芽菜** 含有若干抗癌物质，它包括的叶绿素，可以防止直



肠癌。

**蜂蜜与花粉** 是一种理想的保健剂，蜂蜜含有多种维生素与矿物质，以及人体必需的几种氨基酸，长期服用可增强毛细血管壁的功能，抑制癌肿，促进长寿。

**胡萝卜** 含有丰富的胡萝卜素，它可以维护上皮组织的正常结构，促进生长发育，提高机体的免疫能力，定期服用，可以防癌抗衰老，其功效远在维生素 A 之上。

**红薯** 含有丰富的维生素 C 与胡萝卜素，它最大的特点是供给人体大量的粘液蛋白，可保持动脉管壁的强性，防止心血管脂肪沉积，减少动脉粥样硬化的发生，从红薯中提取的 DHEA 的化学物质，有着很好的防癌、治癌功效。

**魔芋** 系一种根茎植物，有着降脂、减肥、防癌、开胃的作用。它已引起世界各国重视。魔芋中含有葡甘聚糖，其凝胶可在肠道中形成不同孔径的半透膜附着在肠道粘膜上，形成防卫屏障，阻挡有毒物质与致癌物的侵入，起到防癌与防肠道病的作用。

**芦笋** 又名龙须菜，是老年的长寿食物，它含有丰富的蛋白质、维生素、碳水化合物及多种矿物质，特别是有着很高营养价值的天门冬酰胺、天门冬氨酸、叶酸、核酸。据专家研究芦笋有着丰富的组织蛋白，能抑制细胞的异常生长，防止癌细胞扩散，对膀胱、皮肤、直肠及乳腺等癌症，有较好的疗效。

**卷心菜** 有较丰富的脂肪、蛋白质、粗纤维、碳水化合物以及钙、铁、磷、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 C、E 等，是长寿的蔬菜之一。特别是卷心菜中含有吲哚类物质，是一种有效的致癌物抑制剂，能降低致癌剂诱发乳腺癌的作用以及对其它癌症的预防，也有一定功效。

**大枣** 富含三萜类化合物（如山楂酸）与二磷酸腺苷，有着

抑制癌细胞的功能，特别是消化道的癌症更有疗效。

**猕猴桃** 它有阻止亚硝胺合成的强大作用。亚硝胺是一种化合物，它能诱发所有脏器的癌变，而亚硝胺在食品中广泛存在。因此，猕猴桃被称为“抗癌果”。

**肝脏** 动物中的肝脏含有丰富的维生素 A、B 族及有卓绝功效的特殊物质、蛋白色素和“抗增殖物”，它们在解毒和消除异物中起重要作用，也是一种防癌食物。

**蛋类** 有着保护动脉、增强心脏功能的大部分矿物质，还有硒、锌、铬等能抗癌的微量元素。



## 不同年龄、性别、季节、工种的食物

人生经历少年、青年、壮年、老年等不同发育和生理变化阶段，而各个阶段人体内脏腑的气血阴阳也各有不同程度的变化，因此，应根据这些变化进行食疗，才能起到正当的补益，有利身体健康。

**儿童的补益与食疗** 儿童内脏娇嫩，脾胃丰健，往往因饮食失控而招致伤损脾胃，食疗应以健脾胃、助消化为主。食疗中还应考虑儿童肾气未充实，牙齿、骨骼、智力均未发育完好，故还应多补益肾气，以促进生长发育。因此食疗中，不妨选用淮山药、蜂蜜、蜂乳、鸡蛋、胡萝卜、牛奶、泥鳅等，较为有益。

**青壮年的补益与食疗** 青壮年处于生命的旺盛期，精力充沛，身体健康，一般地说，不需食疗和补益。但也有些青年学生由于读书阶段，往往精神高度紧张、休息睡眠不足，导致多梦、健忘、食欲不振等症状，不妨选用百合、莲子、首乌、淮山、枸杞、猪心、猪脑、松子等作为食疗来改善；也有些青年过度疲劳，耗伤气血，也可选用兔肉、牛肉、糯米、黄花、党参作为补品，来调养身体。有些青年人犯手淫毛病，损伤肾精，产生多梦、头晕、健忘、腰酸腿软等。除戒除手淫外，可进行补肾养心，选用莲子、枸杞、灵芝、女贞子、五味子作为滋补食疗，不失为一剂良方。

**老年人的补益与食疗** 老年人气血耗伤、肾气渐衰，肝肾均显不足，故常出现齿落、发白、耳聋、眼花、健忘、夜尿多、以

及早醒等，并累及内脏而出现冠心病、高血压、动脉硬化、糖尿病等，故补益肝肾，必不可少，常用的食疗有人参、首乌、枸杞、杜仲、肉苁蓉、灵芝、蜂蜜、核桃、鸽肉、海参、冬虫夏草等食疗。

**妇女的补益与食疗** 妇女由于其生理特点：有月经、妊娠、产育等，而这些都与血关系密切，故有“女子以血为本”之说。少女时期肾气未充，月经未潮，应以补益肾气为主，食疗可选用大枣、猪肝、黑豆、鸡蛋、枸杞、首乌、当归、熟地黄等；青壮年妇女肾气已盛，有经、孕、产、乳的生理特点，故补益应以当归、白芍、阿胶、熟地、党参、大枣、鸡蛋、芝麻、猪肝、羊肝、龙眼肉、糯米酒、猪脚、乌骨鸡、粟米、鲢鱼等作为食疗；老年妇女，需补肝益气血，以枸杞、杜仲、黄花、当归、灵芝、大枣、蜂蜜、龟肉、鱼鳔等为食疗为佳。

**肥胖者的补益与食疗** 祖国医学认为“胖人多气虚”、“胖人多湿痰”，故气虚者需补气，补气需健脾；“湿痰重健脾、脾健则湿化”，故可选用党参、白术、支茯、苡米等作为食疗。

**消瘦者的补益与食疗** 一为脾胃气虚或阳气不足，不能很好消化食物，补气健脾至关重要，食疗可选用人参、党参、黄芪、淮山药、猪肚、羊肚、驴肉、鹿茸、羊肉、紫河车等。如系阴液不足和虚火表现，则应以沙参、玉竹、百合、木耳、黑豆、牛奶、羊奶、兔肉、鸭肉、蜂蜜、蛤蚧肉、龟肉、鳖肉、燕窝等为食疗。

**体力劳动者的补益与食疗** 重体力劳动者出汗多消耗大，由于汗为津液受阳气推动从汗孔中排出，汗多则气阴不足，补益应以黄芪、太子参、沙参、玉竹、小麦、鸽肉、鲫鱼等为食疗。

**脑力劳动者的补益与食疗** 思虑过多，损伤心脾，气血不足，伤及脑髓，引起肝肾心脾、气血等不足，因此可选用黄芪、



党参、西洋参、龙眼肉、淮山药、枸杞、首乌、灵芝、百合、柏子仁、松子仁、大枣、羊奶、牛奶等为食疗。

**不同工作生活环境者的补益与食疗** 高温工作者，多出汗，致使气阴不足，补益应以养阴益气为主，可选用兔肉、鸽肉、糯米、沙糖、木耳、椰子汁、鸭肉、豆腐、黄芪、沙参、玉竹、鱼鳔等为食疗；在冰室工作者，或寒冷地区居住者，因寒气伤人使阳气不足，故应以温补为主，可选用鹿茸、狗肉、羊肉、鹿肉、虾、牛肉、紫河车等为食疗。有吸烟、饮酒者常受烟酒毒害而虚，应以养阴益气、清补为主，如因吸烟导致痰多、喉干、气短、咳嗽者，可选用沙参、太子参、西洋参、梨、木耳、海参等；因酒性热导致阴虚者，则应选用沙参、玉竹、鸭肉、木耳等食疗。

**不同季节的补益与食疗** 春季可选用苡米、云苓、白术、党参、鲫鱼，以健脾运湿。夏季以清热祛暑为主，可选用西瓜汁、绿豆、乌梅、瘦肉、冬瓜、海参、莲子、白木耳、西洋参、沙参、鸭肉作为食疗。秋季防燥为其主要特点，故应选用诸如玉竹、百合、羊奶、鸭肉、蜂蜜、石斛、梨、甘蔗、菠菜等作为食疗。冬季寒气迫人，伤及阳气，进补宜选羊肉、狗肉、虾等温润之品为宜。



## 四季进补与禁忌

春夏秋冬，四季气候变化大，影响着人们的生理机能、新陈代谢。因此，进补也应随不同季节选择不同的补品，才能有利健康。

**春季** 草木萌芽、万绿皆新，人体也处于舒畅发放之时，对虚弱体质者须选食补益元气的食品。人参、性味甘平，健脾益肺，宁心安神。一般认为疲乏无力，略有畏寒，属气阳不足，可选用红参；疲乏无力，略有口渴的属气阴不足，可选用生晒参，每次二至五克，切碎，隔水蒸炖，每天二至三次。食物方面，母鸡、精肉炖汤，以及鸡蛋、红枣等都可作调补食品；牛奶、桂圆肉偏于温热，适合于气阴不足者；蜂皇浆、胎盘也属滋补食品，有着补虚益羸功效，也可选食。

**夏季** 气候炎热，枝叶茂盛，人体受暑热侵犯，易于消耗津液，选补宜用清凉食物。清热解暑的食品，首推绿豆，它含有丰富的淀粉、脂肪、蛋白质、维生素 A、B、B<sub>2</sub> 以及烟酸等，是“清补”良品，可煮、煨汤食用。

夏季盛产瓜果，西瓜有清热消暑、生津解渴作用，同时含有丰富的果糖、葡萄糖、氨基酸、胡萝卜素、维生素 C 等，有良好的滋养作用。此外，夏季暑湿当令，脾虚者可选用，具有化除湿邪、健补脾胃、性平质和、补而不腻的食品，常用的有苡米仁、赤小豆等，可分别煮烂、加糖作点心食用。也可将两者合煮，每次各 50~100 克，不失为良好的滋养之品。





**秋季** 气候凉爽，果实成熟，人体生理逐渐趋于平常，以选“平补”的食品即可，使之补而不峻、不燥不腻。脾胃虚弱消化欠佳者，可选用莲子、山药、扁豆、红枣等，均具有健补脾胃的作用，可分别煮烂食用。秋季燥气当令，易产生口干唇焦等“秋燥”症状。因此，可选服具有滋养润燥的补品，如银耳、燕窝等补品。银耳（白木耳）是滋阴、润肺、养胃、生津的补益食品，用水浸泡发胀后，煮烂加糖食用，有着良好的滋补作用。燕窝有益气补中、养阴润燥之功被认为是“调理虚损癆瘵之圣药”，一切由肺虚、不能清肃下行者，都可选食，是润肺养阴的佳品。

此外，百合可说是价廉物美的秋季润肺的良品，有养肺阴、润肺燥、清心安神之功，是肺阴不足、虚烦不安的一味要药，它含有淀粉、蛋白质、脂肪等成分，对人体的补养作用也很大，可煮烂、加糖食用。

**冬季** 气候严寒，为封藏季节，人体需要吸取各种营养，是进补的大好时机。

冬季进补食品应以脂多味厚，以动物补品为主。中医认为“血肉有情之品”，尤其对体质虚弱者，更加需要。凡身体属阳虚者，冬天怕冷，应选补阴食品，以增强御寒补助阳气的作用，如羊肉、狗肉、牛骨髓等均适合；对阴虚体弱者，如具有补肾益精功效的海参，则是理想补品，它能补精血亏损，虚弱劳怯。哈士膜具有补肾益精、润肺养阴作用，对病后虚弱、肺肾阳虚者最宜。阿胶被称为驴皮胶，补血滋阴功大，可用黄酒浸泡后加入适量清水、砂糖（阳虚还可加胡桃肉，阴虚加黑芝麻）隔水炖溶，冷却食用，每天服一至二次，每次一汤匙，对血虚不足者，有很好的滋补功能。

其他一般的冬季补品，如母鸡、精肉、蹄膀、牛奶、豆浆、鸡蛋、红枣、桂圆均可选食。

