

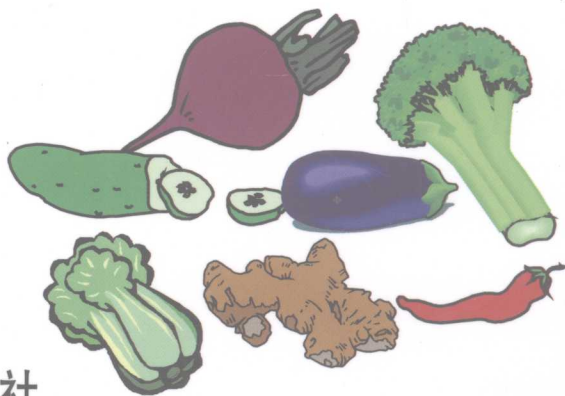
健康生活系列

# 吃出健康来

——你不可不知的食物健康吃法

折改梅 李东宸◎主 编

中国农业大学出版社



中国农业大学出版社

# 吃出健康来

## ——你不可不知的食物健康吃法

折改梅 李东宸 主编

编委 王双艳 韩亚南  
范洪源 翁稚颖  
李奕欣 吕海宁

中国农业大学出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

吃出健康来——你不可不知的食物健康吃法/折改梅, 李东  
宸主编.—北京: 中国农业大学出版社, 2009.8  
ISBN 978-7-81117-647-6

I. 吃… II. ①折… ②李… III. ①保健-食谱②食品营养: 合理  
营养 IV. TS972.161 R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2008 ) 第205227号

书 名 吃出健康来——你不可不知的食物健康吃法  
作 者 折改梅 李东宸 主编

---

策 划 六睿工社·张蕊 陆强  
封面设计 ■东方黑马  
出版发行 中国农业大学出版社  
社 址 北京市海淀区圆明园西路2号 邮政编码 100193  
电 话 发行部 010-62731190,2620 读者服务部 010-62732336  
编辑部 010-62732617,2618 出 版 部 010-62733440  
网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup> e-mail [cbsszs@cau.edu.cn](mailto:cbsszs@cau.edu.cn)  
经 销 新华书店  
印 刷 涿州市星河印刷有限公司  
版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷  
规 格 889×1194 24开本 11印张 180千字  
定 价 24.00元

---

图书如有质量问题本社发行部负责调换

# 前 言

药食同源，是建立在中医学理论基础上的—种具有中国传统特色的养生理论。我国民间就流传了许多有关于食疗方面的谚语和俗语。时至今日，现代科学的众多研究成果更为药食同源理论提供了科学依据，使其逐渐发展成为—种完善的体系。现在深受人们关注的营养学与药食同源理论更可谓异曲同工。

社会在发展，但越来越多的人却陷入亚健康状况，这对人们的工作和生活带来了不容忽视的危害，更为我们未来的健康状况蒙上—层阴影。所以，改善我们的健康状况成为很多人关注的话题。现在市面上的保健品可谓花样繁多，但它们不菲的价格却让许多人望而却步。如果可以通过我们日常的饮食调节就能做到养生保健，这将解决许多人的养生难题。而中国传统的药食同源理论以及现在蓬勃发展的营养学正为我们的饮食保健提了供理论指导。

我们编写的这本集子整理了前人的众多理论成果，以民间谚语、俗语为题，按食物的种类分类叙述，每一篇章分为“食物拾遗”“食物知多少”“相关人群”和“营养菜谱”四个小节。“食物拾遗”“食物知多少”小节系统地介绍了食物的来源、营养价值和药用价值；“相关人群”小节为大家选择适合自己的食物提供依据；而“营养菜谱”小节则为大家提供了一些既能保持食物营养又美味的烹饪方法。除去这些内容，很多篇章中我们还附加介绍了食物有关的一些“小验方”、“小故事”等，使您的阅读充满趣味。书中穿插归纳了一些营养学的小知识，例如“小谈维生素C”等，让读者更加直观地了解我们身边的食物。

《黄帝内经》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。只要我们在日常的



饮食中注意搭配，按照自身的身体状况合理地选择食材，我们就可以摆脱亚健康的困扰，从而拥有健康的身体，美好的生活。

我们希望这本书可以成为您的良师益友，为您带来健康的生活。

由于学识有限，书中的不足之处还望专家和读者予以斧正。本书的编写过程中参考了许多前人的优秀著作，在此深表谢意！

全体编者衷心祝您身体健康，生活美满！

编者  
2009年6月

## 目 录

## 水 果 篇



- 一天一苹果，医生远离我·····3
- 一把荔枝三把火·····7
- 榴莲出，纱笼脱·····11
- 秋日甘蔗赛过参·····15
- 夏天常吃瓜，中药不用抓·····19
- 一年好景君须记，最是橙黄橘绿时·····23
- 奇异之果，保健益寿·····27
- 粒粒山楂入药来·····31
- 红实缀青枝，烂漫照前坞·····35
- 宁吃鲜桃一口，不吃烂杏一篓·····39
- 消炎除肿吃菠萝·····43
- 实如益智本非药，味比荔枝真是奴·····47
- 不美高枝犹自爱，春风吹处果盈盈·····51
- 香蕉营养补饭缺·····55
- 一日吃仨枣，六十不显老·····59



## 坚果篇

- 八月梨枣九山楂，十月板栗笑哈哈·····65
- 核桃山中宝，补肾又健脑·····69
- 冬天多吃葵花子·····75
- 健脾益胃罗汉豆·····78
- 常吃花生能养生，吃了花生不想荤·····81

## 蔬菜篇

- 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方·····89
- 男不离韭，女不离藕·····98
- 白菜吃半年，医生享清闲·····104
- 鼻子不通，吃点大葱·····108
- 吃了十月茄，饿死郎中爷·····112
- 大蒜不值钱，能防脑膜炎·····115
- 利水消肿吃冬瓜·····119
- 多吃番茄营养好，貌美年轻疾病少·····122
- 多吃芹菜不用问，降低血压喊得应·····127
- 黄瓜鲜脆甜，常吃美容颜·····132
- 健心抗衰卷心菜·····137

其藪维何，维笋及蒲·····	141
三个小辣椒，顶个大棉袄·····	145
三月三，芥菜当灵丹·····	149
暑天几块瓜，药剂不用抓·····	152
食不可无薯·····	156
新出蕹菜芽，香过猪油渣·····	161
张飞吃豆芽，小菜一碟·····	164
红嘴绿鹦哥，补血是行家·····	171
抗癌防癌西兰花·····	175

## 肉 类 篇



冬鲫夏鲤·····	181
冬天常喝羊肉汤，不找医生开药方·····	188
喝了狗肉汤，冬天能把棉被当·····	193
天上龙肉，地上驴肉·····	197
逢九一只鸡，来年好身体·····	200
要吃飞禽，还是鹤鹑·····	204
一盘蟹，顶桌菜·····	208
秋高鸭肥，护你心脏·····	212





## 其他篇



- 吃饭吃米，说话说理·····219
- 柴门寂寂黍饭馨，山家烟火春雨晴·····223
- 常喝豆浆能养颜·····226
- 一碗乌龙茗，千篇憎命诗·····231
- 豆腐配海带，常吃除病害·····235
- 长期吃蜂蜜，不会染疾病·····241
- 常用五香粉，少登医院门·····245
- 味之美者，越骆之菌·····248
- 一把青菜一把豆，一个鸡蛋加点肉·····251

# 水果篇





## 一天一苹果，医生远离我

### 苹果拾遗

苹果是日常生活中最常见的水果之一，科学家把它称之为“全方位的健康水果”，吃苹果不仅可以帮助机体补充水分和维生素，还有很多治疗疾病的作用，“一天一个苹果”更成为人们健康生活的口号。

### 苹果知多少

苹果含有丰富的糖类、维生素、铬、镁、硫、铁、铜、碘、锰、锌以及纤维素等营养物质；还有黄酮、缩合单宁等功能成分，使得苹果具有很好的保健作用。

#### 延缓衰老

苹果中的果酸和维生素C，可以抗氧化、防衰老，使人皮肤细腻而有光泽，滋润肌肤，延缓老年斑的出现。

铁、铜、硫、镁、碘、锌、锰等微量元素，对保持皮肤细腻、滋润、有光泽也起到一定的作用。

苹果皮含有丰富的维生素、黄酮、缩合单宁、二十八烷醇等活性物质，可以抑制血压升高和降低心血管疾病、冠心病发病率。



### 防治高血压

苹果富含钾、纤维素和果酸，可以和体内过剩的钠结合，帮助体内钠和钙盐的消化和排出体外，从而降低血压，有效防治高血压。

### 防治癌症

苹果中含有多酚类物质，具有抑制癌细胞增殖的活性。在苹果中发现的三萜类化合物，不仅可以抑制癌细胞生长，还能杀死癌细胞，降低癌症发病率。

苹果中的纤维素和维生素C，可以抑制致癌物质——亚硝胺的形成；促进肠道蠕动，排除体内存积的致癌物质；促进体内抗体的形成，提高人体免疫力。

### 小知识

苹果皮中含有缩合单宁等丰富的抗氧化成分及生物活性物质，对抗癌有很大的意义，因此，苹果应在有效地去除农残后，连皮一起食用。

### 增强骨质

苹果中含有的矿物元素硼与锰能增强骨质。硼能够增加血液中雌性激素的浓度，这种激素能够有效预防钙质流失。因此，多吃苹果，可以促进钙的吸收和利用，防治骨质疏松症。

### 防止铅中毒

苹果中的果胶能促进胃肠道中的铅、汞、锰及铍等毒素的排放，防止铅、汞、锰及铍中毒。

### 常见苹果种类

1. 黄元帅：果实呈长圆锥形，平均果重200克，皮薄，较光滑，底色绿黄，储后变为金黄，阳面偶有淡红色晕，果肉是黄白的，肉质细腻，味浓甜稍有酸味，芳香清远。
2. 国光：果实多呈扁圆形，一般重120克左右。底色黄绿，表面有粗细不均的红条纹。果肉黄白，肉质较硬，味道酸甜，一般在10月中旬或下旬成熟。
3. 红将军：日本引进的品种，重200~450克，外表为全红，一般在国庆节和中秋节上市。
4. 印度青：果实多锥形，重170~180克，果皮较厚，外表为全绿色，果肉青黄色，这种苹果适合储藏一段时间后再食用。
5. 红富士：果实较大，果重可达650克，果实表面光滑，无锈，果皮中厚而韧。果肉呈黄白色，脆且多汁，酸甜适度，食之芳香爽口。富士苹果很耐储藏，而且储藏后香气更浓，风味更佳。

### 相关人群

一般人群均可食用苹果。

苹果含有较多的糖类，因此，肾炎、糖尿病患者不宜多吃。

### 热点话题——苹果减肥

闻闻青苹果，也可以起到瘦身的作用。

科学家发现肥胖人士在饥饿时，先闻一些有味儿的食物，如青苹果、香蕉、薄荷等，然后再进食，通过6个月的实验，发现这些人的体重均有减轻。青苹果、香蕉、薄荷等有气味的食物，能够抑制人们的食欲。





为什么会这样？

原来气味进入鼻腔后，人体嗅觉器官对气味过滤和分析后，会把信息立即传递到下丘脑中，使得大脑对饥饿程度做出判断。而饥饿感从消化系统传递到大脑的速度则要慢很多。所以，鼻子闻到这些芳香怡人的气味后，饥饿感会稍微有所减少，进食量也会相对减少，所以，闻闻青苹果，也可以起到瘦身的作用。

### 吃苹果减肥的优点

苹果是低热量的水果，不会造成脂肪堆积。苹果中含有粗纤维，容易使人产生饱腹感。一次吃两三个苹果，大脑就会向你发出“肚子饱了”的指令。因此，选用苹果减肥，肚子饿了就可以吃，不用挨饿。

苹果中的水分和粗纤维，还可以提高肾脏或肠胃功能，有助于体内代谢废物和宿便的排出，净化血液，改善皮肤干燥、面色无华、便秘等症状，有益于身体健康。

因此，苹果可以作为减肥的理想水果。

### 其他小妙用

苹果中的鞣酸有抗蚀作用，能抑制齿垢酶的活性及口腔内细菌的生长，防止蛀牙、牙龈炎，起到保护牙齿的作用。还具有防止泌尿系统感染的作用。

苹果中的可溶性纤维——果胶，能够降低胆固醇。

苹果中的粗纤维，能够增强胃肠蠕动，促进排便，治疗便秘（粗纤维食用后，容易使人产生饱腹感，饭前吃苹果，能减少进食量，达到减肥的目的）。

苹果是碱性食品，食用后能够中和体内过多的酸性物质，维持体内酸碱平衡。

苹果中的果酸将体内的酸性物质中和后，可使疲劳消失，起到防止疲劳的作用。苹果特有的香味，具有缓解不良情绪、提神醒脑的功效。苹果富含叶酸、类黄酮，有助于防止心脏病的发生。孕妇每天吃一个苹果，还可以减轻孕期的妊娠反应。

## 一把荔枝三把火

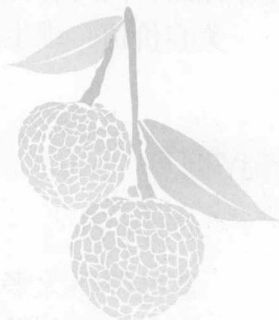
### 荔枝拾遗

长安回望绣成堆，山顶千门次第开。  
一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。

这首诗流传到现在，从某种程度上似乎已不再是对杨贵妃奢侈生活的一种批判，而是对荔枝的一种赞美。这“一骑红尘妃子笑”的故事更是让荔枝披上了一层迷人的光辉，让人对其不自觉地产生一种亲近感，吃过的没吃过的见到后都想“日啖荔枝三百颗”了。

“荔枝”两字出自西汉，古名离枝，意为离枝即食。因其风味绝佳，深受喜爱，唐代或更早即已被列为贡品。传入越南、马来西亚半岛和缅甸等国家后，被誉为“果中之王”。

荔枝味道鲜美甘甜，口感软韧，再加上它高贵的背景，树立了它在人们心目中的高级果品的地位了。







## 荔枝知多少

荔枝拥有如此诱人的外表与味道，那么它的食用价值如何呢？

**营养价值：**含有丰富的单糖、果胶、蛋白质、脂肪、维生素、磷、铁等矿物元素以及柠檬酸。

**药用价值：**荔枝味甘、酸、性温，入心、脾、肝经。

荔枝果肉具有补脾益肝、理气补血、温中止痛、补心安神的功效。

荔枝核具有理气、散结、止痛的功效，可止呃逆，止腹泻，是顽固性呃逆及五更泻者的食疗佳品，同时有补脑健身，开胃益脾，有促进食欲之功效。

**美容价值：**维生素能够促进微细血管的血液循环，防止雀斑的发生，令皮肤更加光滑。

### 小知识

#### “日啖荔枝三百颗”会是怎样的结果？

荔枝吃得太多，血糖会降低，出现头晕、出汗、面色苍白、乏力及心悸等体征反应。还有人会出现口渴、饥饿、腹痛和腹泻；严重者发病数分钟至1小时后可突然发生昏迷，体温轻度发热。这种突发性低血糖症状医学上称为“荔枝病”，即血糖症。

前面已提过荔枝含丰富的果糖，正是这丰富的果糖进入人体后使机体血中葡萄糖浓度相对降低，从而出现一系列的低血糖症状。低血糖症的主要症状是看东西不清楚、心慌、手抖、头晕、注意力不集中等，因此驾驶者和空中作业者尤其要注意不能多食荔