

不生病的智慧系列V

我们不做健康书，我们只想把营养师给您带回家！
让她帮您了解自己的体质，做最健康的自己！



健康求食 不求药

田一白◎主编

是药三分毒！我们劝您别乱吃！
有人生病，有人健康，区别就在饮食上！

九州出版社
JIUZHOU PRESS

不生病的智慧系列



健康求食 不水药

田一白 主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

健康求食不求药/田一白主编. —北京:九州出版社,
2009. 8

(不生病的智慧系列)

ISBN 978 - 7 - 5108 - 0140 - 2

I. 健… II. 田… III. 食物疗法—基本知识 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 139269 号

健康求食不求药

作 者 田一白 主编

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 [www. jiuzhoupress. com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress. com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 1/16 开

印 张 20. 5

字 数 260 千字

版 次 2009 年 10 月第 1 版

印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5108 - 0140 - 2

定 价 32. 00 元

★版权所有 侵权必究★

前言

俗话说：“是药三分毒”。药物通常会引起副作用，有时甚至会带来新的疾病。在体内沉积的毒素没得到合理调理的情况下，服用任何补品、药品，都不会发挥最佳疗效。

食物是最好的医药！中医认为“药食同源”，食物可以治病，而且没有副作用。科学合理的饮食对人类的健康有百利而无一害。

“民以食为天”，食物是人类日常生活必不可少的东西，人体生命活动必须依靠摄取食物来维持。人类在寻找认识食物的过程中，逐渐发现了某些食物的防病治病作用，随之出现了“食疗”。

食物疗法，是我国医药学的重要组成部分，是伴随着人类社会的发展而逐渐成长起来的一种疗法，是人类极其宝贵的财富，具有很高的医疗和保健价值。“药食同源”或“食药兼用”，自古为我国的医家、养生学家、儒家、道家、佛家以及广大人民群众所重视，相信其应用范围将会越来越广泛，在医药学中的地位会越来越重要，越来越多的疾患，将会在享受美味佳肴之中悄然自消。

中国人的饮食烹饪方法，蜚声世界，这是中国生活文化的高度表现。中国人把食品用于养生与治病，这个历史就更加悠久。周朝时已设有“食疗医官”，这个官的职责，就是指导朝野食疗方法。唐朝有孟诜

著的《食疗本草》，也是一本指示食养疗法的好书，常探询食品的“有益”或“无益”，足见人们对以食养生早已有研究。一花一树，各具其妙，如果使用得当的话甚至可以扭转乾坤，修身养性。按《易经》推理，茭白、青豆、虾仁均具有坎水之气，茭白性凉、青豆性平、虾仁性热，三者组合在一起，不仅美味，还能大补，而且性质平和。当你学会了食疗就会发现，原来诊病和治病是完全可以变得通俗、简单、易学的。在排除意外伤害的前提下，你会发现生命已完全掌握在自己的手中：当疾病来临时，就不用再听天由命，一味地无奈与迷茫；也不用再轻易把自己宝贵的生命交到别人的手上，因为你已经能保卫自己的健康。

本书以满足人们对采用平常饮食中的各种食物就能达到祛病养生保健目的的需求，着眼于家庭营养的方方面面，针对生活中常见的五谷杂粮类、蔬菜类、野菜类、水果类、畜肉蛋奶类、水产类、调味品类、花草茶饮品等小食物，从性味功能、功效主治、食疗作用、养生保健食谱、传统的附方验方，以及服用禁忌、选购方法等方面进行全面、准确、生动、分门别类地举例阐述。从书中我们可以学会如何进行科学的营养搭配，把饮食保健带到日常生活的每一餐中。希望读者能够通过本书所提供的知识，根据自己的体质、养生保健需求等，运用饮食疗法达到健康长寿的目的。

目录

第一篇 健康食中来： 食物是最好的药

第一章 健康的人,大多是饮食高手 / 2

有人生病,有人健康,区别就在饮食上 / 2

千万不要加入“错食族” / 3

健康长寿的七要八不贪 / 5

健康食物巧选购,营养烹调好方法 / 6

饮食高手善于把营养留住 / 9

食“四气”、“五味”,远离伤寒病痛 / 10

第二章 健康饮食,从了解食物营养开始 / 13

生命的物质基础——蛋白质 / 13

生命的能量粮仓——脂肪 / 14

最大的动力燃料——碳水化合物 / 15

能量助燃剂——维生素 / 15

体内清洁工——纤维素 / 18

“废物”利用,巧“拾”营养 / 19

第二篇 打造健康基石， 贵在饮食“平衡”

第三章 合理膳食要注意六大平衡 / 22

冷热相宜 / 22

酸碱适中 / 23

生熟搭配 / 23

动静结合 / 24

荤素搭配 / 25

精杂平衡 / 25

第四章 四季有更替，饮食要分明 / 27

四季养生总则：内养正气，外慎邪气 / 27

春季：补“春阳之气” / 28

顺天应时，应季蔬菜最营养 / 29

四大食物，赶走“春困” / 30

夏季：巧用食物，清热消暑 / 31

最好的降温食物 / 32

秋季：饮食有方，赶走“秋燥” / 35

秋季四宝：百合、大枣、枸杞、红薯 / 36

家常食谱，预防“多事之秋” / 37

冬季：冬令进补，请勿滥补 / 39

“养阴滋补”先养肾 / 39

调养“老肺病”的饮食招数 / 40

第五章 排毒有章法，全身保平衡 / 42

认识身体的排毒系统 / 42

扰乱平衡的七大毒素 / 43

驱毒三元素:水、维生素、膳食纤维 / 44

十四种排毒佳品 / 45

一日三餐排毒配方 / 50

警惕七个排毒误区 / 51

保护胆气,排毒首要 / 53

科学断食,排出健康 / 54

第六章 砸坏了健康天平的坏习惯 / 56

不良饮食习惯逐个看 / 56

不宜多食食品挨个数 / 59

第三篇 健康厨房 必备的美食全攻略

第七章 并非神话:吃五谷杂粮,就能不生病 / 64

健康绿色,五谷为养 / 64

五谷最健康的吃法 / 65

“麦”氏家族营养讨论会 / 68

“米”氏营养说 / 71

“豆氏”传奇养生之道 / 75

第八章 这样吃蔬菜最健康 / 82

蔬菜营养成分的“金字塔” / 82

萝卜青菜各有所需 / 83

“瓜”中营养大探秘 / 86

一日美发蔬菜套餐 / 91

“吃”出美丽双眸 / 93

吃野菜,安全第一 / 95

第九章 水果中的健康密码 / 96

- 美味水果的神奇药效 / 96
- 水果分类,不可不知 / 97
- 水果瘦身的科学方法 / 98
- 果品进补要有度 / 100
- 时令蔬果最营养 / 102
- 水果与性格的趣味连接 / 102

第十章 蛋、肉、海鲜中的健康经 / 105

- 益气养神的蛋类 / 105
- 强体补能的肉类 / 107
- 通腑养血的海产品 / 115

第四篇 吃出开心： 食物中的快乐元素

第十一章 快乐食物一登场,心灵阴云全扫光 / 126

- 最能分泌快乐的 10 种食物 / 126
- 最能解除疲劳的 5 种“按摩师” / 128
- 食物助你改掉性格的缺陷 / 129
- 晚餐清淡,告别失眠 / 131

第十二章 用食物抗击压力和疲劳 / 133

- 压力太大要顶住,关键就在维生素 / 133
- 十一种摆脱压力的食品 / 134
- 健康解压小食谱 / 135
- 小小食物让你不再有悲伤、难过和恐惧 / 137

第五篇 体质是先天禀赋+后天养成， 饮食习惯改变你的体质

第十三章 阴阳家八大体质养生法门 / 140

- 阴虚体质食疗养生 / 140
- 阳虚体质食疗养生 / 141
- 气虚体质食疗养生 / 141
- 血虚体质食疗养生 / 142
- 阳盛体质食疗养生 / 143
- 痰湿体质食疗养生 / 143
- 气郁体质食疗养生 / 144
- 淤血体质食疗养生 / 144

第十四章 紫气东来，容光焕发需养气血 / 146

- 查查你的气血是否充足 / 146
- 误入气血调理误区 / 148
- 血虚调养“五部曲” / 149
- 南瓜这样吃能补气益血 / 150
- 气血充足不只靠养，还要注意存储 / 151
- 大枣：贵妃宠赖的补血良品 / 152

第十五章 食“色”性也，“好色”有益你的健康 / 154

- 食物营养跟着颜色走 / 154
- “多彩”食物，演绎精彩人生 / 156
- “亮丽色彩”也会损害你的健康 / 157
- “黑色”食物养好你的肾 / 158

第六篇 人有男女之别， 饮食也应男女区分

第十六章 健康饮食还男人一个金刚之躯 / 160

- 醒酒护肝的法宝 / 160
- 对男人百利而无一害的食物 / 162
- 牛奶可强身健体，也可伤害前列腺 / 163
- 不管是干姜鲜姜，能保健就是好姜 / 164
- 男人要打好“保胃”战 / 164

第十七章 女人特殊时期的特殊饮食护理 / 166

- 菠菜、小米——女人离不了的滋阴补血精品 / 166
- 对付痛经的食物绝招 / 166
- 特殊时期给自己特别的护理 / 167
- 流产小心“流”走健康和容颜 / 169
- 准妈妈的美丽健康养护 / 171
- 漂亮妈妈的四季食谱 / 173
- 合理膳食，调理更年期综合征 / 177
- 凡间俗物，也可酿出世间奇香 / 181
- 凝脂肌肤，得来全不费工夫 / 183
- 五种食物赶走“熊猫眼” / 185

第十八章 “法于阴阳，和于术数”，方能凸显人性之美 / 187

- 排除干扰你“性”福生活的外界因素 / 187
- 情趣食物调出你的好“性”趣 / 188
- “性”与食物息息相关 / 189
- 让你“性”趣盎然的食物大盘点 / 191

败“性”食物知多少 / 193

中年男人“性”福起来的秘制食方 / 194

让女人“性”福快乐的源泉 / 195

第七篇 适宜不同年龄 的健康饮食方案

第十九章 孩子是希望,健康不能忘 / 200

警惕孩子吃成“小胖墩” / 200

十岁之前孩子饮食忌讳 / 201

流食更能养护孩子娇嫩的脾脏 / 202

孩子食用桂圆和虾要有度 / 203

要使小儿安,三分饥和寒 / 204

饮食小细节让孩子吃出强壮身体 / 206

第二十章 青少年强身健体的饮食良方 / 208

青少年健脑以食为补 / 208

青春期补钙,食补对药补更有效 / 210

青少年食补有讲究 / 211

青少年食补最重均衡 / 213

健脑益智民间食方 / 214

在食物中寻求益于青少年的“脑黄金” / 215

救济脑营养的一日计划 / 216

第二十一章 中年人的私房饮食 / 219

中年人登上饮食健康快车 / 219

强健中年人的六大法宝 / 220

中年人拒绝衰老,不可缺少营养素 / 222

步入中年,缺少维生素,就缺少健康 / 223

人到中年要饮食有方 / 224

中年人补出来的神清气爽 / 225

6 第二十二章 老年人的一日四餐 / 228

老年人饮食的长寿法则 / 228

老年人长寿的密码藏在食物里 / 231

合理安排老年人一日四餐 / 231

老人食补讲究营养 / 232

老年人食补有方法 / 234

第八篇 疑难杂症， 群色食物各有绝招

6 第二十三章 内科疾病的饮食调养 / 238

胸膜炎 / 238

动脉硬化 / 239

冠心病 / 240

消化不良 / 241

胃炎 / 242

腹泻 / 243

便秘 / 244

感冒 / 245

支气管炎 / 246

肺炎 / 247

脂肪肝 / 248

胆囊炎 / 249

胰腺炎 / 250

泌尿系统结石 / 251



第二十四章 外科疾病的饮食调养 / 253

- 背痛 / 253
- 足跟痛 / 254
- 痤疮 / 254
- 脱发 / 255
- 太阳晒伤 / 256
- 白癜风 / 257
- 痔疮 / 258
- 颈椎综合征 / 259
- 骨质疏松症 / 260
- 骨质增生 / 261
- 关节炎 / 262
- 腰椎间盘突出症 / 263
- 腰肌劳损 / 264
- 哮喘 / 264
- 膀胱炎 / 265
- 肥胖症 / 266



第二十五章 五官科疾病的饮食调养 / 268

- 青光眼 / 268
- 白内障 / 269
- 眼疲劳 / 269
- 近视眼 / 270
- 耳部感染 / 271
- 鼻出血 / 272
- 慢性鼻炎 / 273
- 口臭 / 273
- 牙周病 / 274

Contents

口腔溃疡 / 275

牙痛 / 276

第二十六章 “三高疾病”的饮食调养 / 277

高血压 / 277

高血糖 / 281

高血脂 / 287

第二十七章 常见妇科病的饮食调养 / 289

乳腺增生 / 289

乳腺癌 / 290

月经不调 / 291

痛经 / 292

经前期综合征 / 292

阴道炎 / 293

子宫肌瘤 / 294

第二十八章 男科病的饮食调养 / 296

前列腺炎 / 296

前列腺肥大 / 296

不育症 / 297

阳痿 / 298

遗精滑精 / 299

早泄 / 300

性欲低下 / 301

附录 健康营养师的食物相宜相克表 / 303

第一篇

健康食中来：
食物是最好的药

第一章 健康的人，大多是饮食高手

有人生病，有人健康，区别就在饮食上

随着生活水平的提高，人们的饮食水平也越来越高，食品种类越来越丰富，但是吃得好了、食品丰富了，并不代表我们的营养摄入就合理了。吃精米、细面、鸡、鱼、肉、蛋、糕点、饮料多了，吃五谷杂粮和蔬菜、水果少了；喝含糖的饮料及纯净水多了，喝茶与白开水少了。食物的丰富，膳食结构的不合理，导致高脂血症、肥胖症、高血压等慢性病发病率直线上升。据统计，这些病所造成的死亡人数，已占当前死亡总数的70%，而且居高不下。

近年来，有一个时髦的词汇——“富贵病”，包括肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风（高尿酸血症）、脂肪肝等一系列慢性疾病。导致这些高发病的重要原因，是很多人“吃无禁忌”，膳食结构不合理，等于吃下了祸害。有些人口味偏重，吃菜爱吃咸的，却不知盐的摄入量过多，会导致血压升高。进食过度和运动少，吃油脂类食物太多，造成营养过剩是患肥胖症的主要原因。肥胖还会导致糖尿病，这就要求人们摄取的总热量少一点，主食、副食，特别是高热量的食物都要少吃。

高血脂患者饮食要清淡，不提倡多吃肉，但也不宜长期吃素，否则营养不全面，反而不利于身体健康。痛风病与体内脂肪代谢紊乱有关，高蛋白饮食可导致脂肪合成增加，若在饮酒的同时进食高蛋白、高脂肪食品，易引起急性痛风病发作。此外，摄入大量油脂后人体的肝、胆、胰等消化器官负荷加大，体内胆固醇水平过高，成为诱发心脑血管疾病