



食物是 最好的医药

SHIWU SHI
ZUI HAODE YIYAO

李家盈 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

食物是最好的医药

李家盈 编著

金盾出版社



内 容 提 要

药食同源是中华民族长期生活的经验总结。随着人们生活水平的不断提高,健康知识的日益普及,越来越多的人用食物防治疾病。本书以通俗易懂的语言,全面系统地介绍了161种常用食物的营养成分、食疗的作用原理、应用实例和注意事项等。内容丰富,实用性强,是一本家庭防病治病的食疗必读书,也是一本家庭食疗手册,适合广大读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药/李家盈编著. —北京:金盾出版社,2009.8
ISBN 978-7-5082-5733-4

I. 食… II. 李… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第055730号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.75 字数:270千字

2009年8月第1版第1次印刷

印数:1~12000册 定价:21.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



食物是生命的基石,掌握食物知识,合理饮食,才能增进健康和防治疾病,从而达到益寿延年的目的。

从古至今,食物养生与防治疾病都受到人们的重视。食疗是我国传统医学的重要组成部分,在历代的经典医学著作中,有诸多食疗的论述。春秋战国时代的《黄帝内经》中就有“药补不如食补”的精辟论断。《素问·脏器法时论》就提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的养生保健理念。唐代名医孙思邈在《千金要方》中列出可供食疗的食物达 200 余种。盛唐之后,食疗专著更是汗牛充栋。

随着科学技术的发展,对食物的研究进入一个崭新的阶段。采用现代的科学仪器和先进分析方法,对食物进行深入的探索和探索,逐步揭开了食物防治疾病的奥秘。除已知的营养成分之外,还发现了大量新的植物化学物质与特殊成分。如水果和干果中的谷胱甘肽、类黄酮、单环萜、三萜类皂苷、多酚、橘红素、川陈皮素、柠檬苦素、 β -谷固醇、 β -隐黄素、白藜芦醇,蔬菜中的叶绿素、吡啶-3-甲醇、异硫氰酸酯、酚硫酮、烯丙基硫醚、植酸、叶酸、叶黄素、 β -胡萝卜素、番茄红素、木质素、牻牛儿醇、绿原酸、咖啡醇,豆类中的大豆皂苷、大豆异黄酮、凝集素、染料木素、蛋白酶抑制剂,海洋鱼、虾、贝类中所含的欧米伽(ω)-3-脂肪酸、二十碳五烯酸(EPA)、二十二碳六烯酸(DHA)、牛磺酸、海参多糖,菌藻类中的岩藻多糖、香菇多糖、银耳多糖、冬菇素、朴菇素等。这些物质都是食物中弥足珍贵的精华,具有抗氧化、消除自由基、降血脂、降血压、降血糖、

增强脱毒酶活性、提高免疫功能、保护心脑血管、防癌抗癌、延缓衰老等功能。

这些研究不仅丰富了食疗理论,拓宽了食疗的应用范围,而且雄辩地证明,食物是最好的医药,其发展前景令人振奋!

现在癌症、心脏病、脑中风、糖尿病是威胁人类生命的四大疾病。这些疾病的发生、发展和转归与饮食有密切关系,通过合理饮食可以减少患病率。

大量研究显示,大蒜能使动脉硬化发生逆转;金针菇能使胸腺的重量增加,功能增强;猕猴桃能提高巨噬细胞吞噬癌细胞的能力;大枣能使血液中白蛋白的含量升高,白蛋白是长寿的一个生物标记,体内含量越高寿命就越长;酸牛奶能促进 γ -干扰素的生成,激活天然杀伤细胞(NK),从而增强对癌症的抵抗力……食物的这些奇特功能,委实令人惊叹!

本书对161种食物的营养成分、功能主治、食用方法、注意事项,以及现代研究所发现的特殊成分均作了较为详尽的介绍。本书力求融知识性、实用性为一体,以适合各年龄段的各界人士阅读。拥有健康是人生追求的目标之一,而合理饮食,健身防病,则是达到这种目标的重要举措。

由于作者水平有限,难免有错误和不妥之处,恳请读者批评指正。本书在编写过程中,承蒙北京医科大学及有关部门的领导、同仁鼎力相助,谨在此深致谢意!

作 者



一、谷物类

1. 小麦——养心安神良药 (1)
2. 大麦——健脾开胃佳品 (3)
3. 荞麦——降糖降脂之谷 (5)
4. 燕麦——降脂降压食物 (6)
5. 大米——养生防病神丹 (8)
6. 小米——健脾和胃上品 (10)
7. 玉米——防癌健身之宝 (12)
8. 薏苡仁——扁平疣的克星 (13)

二、干豆类

1. 大豆——抗癌多面手 (16)
2. 黑豆——防癌药丸 (18)
3. 绿豆——天然铬库 (20)
4. 红小豆——散血消肿之剂 (22)
5. 豌豆——消肿解毒妙药 (24)
6. 刀豆——补肾散寒上品 (26)
7. 蚕豆——利湿消肿良品 (27)
8. 白扁豆——健脾止泻名物 (29)

三、蔬菜类

1. 圆白菜——健胃防癌良蔬 (31)
2. 菜花——大众良药 (33)

3. 茼蒿——清热解毒之蔬 (35)
4. 萝卜——消食化痰妙品 (37)
5. 芜菁——增强免疫力的根菜 (39)
6. 芥菜——绿色保健仙丹 (41)
7. 油菜——散结消肿之菜 (42)
8. 白菜——通利肠胃之蔬 (44)
9. 芹菜——天然降血压珍品 (46)
10. 芫荽——发汗解毒佳蔬 (49)
11. 胡萝卜——保健益寿的小人参 (51)
12. 茄子——活血消肿的大众菜 (53)
13. 辣椒——驱寒开胃神品 (56)
14. 番茄——蔬菜中的靓果 (58)
15. 洋葱——菜中皇后 (60)
16. 大蒜——济世良药 (62)
17. 大葱——驱寒通阳奇药 (66)
18. 生姜——健胃驱寒的调味品 (68)
19. 菠菜——十大抗衰老食物之一 (70)
20. 韭菜——胡萝卜素的优良载体 (73)
21. 紫苋菜——天然硒库 (76)
22. 雪里红——温中利气美味菜 (78)
23. 马齿苋——天然抗生素 (79)
24. 生菜——防癌宝菜 (81)
25. 黄花菜——解闷安神的忘忧草 (83)
26. 落葵——安神保健佳菜 (85)
27. 茼蒿——清热养心良蔬 (87)
28. 紫苏——抗菌防腐之菜 (88)
29. 蕹菜——消除口臭的奇菜 (90)
30. 香椿——润肤明目的时令菜 (92)

31. 莴笋——清热凉血之物 (94)

四、薯芋类

1. 白薯——益寿延年食物 (97)
2. 山药——保健固精补品 (99)
3. 芋头——消痈散结良药 (101)
4. 魔芋——肥胖症的克星 (103)
5. 百合——传统滋补佳品 (105)
6. 马铃薯——地下苹果 (107)
7. 菱角——消暑解热良药 (109)
8. 莲藕——清热凉血上品 (111)
9. 茭白——江南三大名菜之一 (113)
10. 甜菜——养肝和胃的宝菜 (114)

五、瓜 类

1. 西瓜——水果之王 (117)
2. 甜瓜——生津润燥佳品 (119)
3. 木瓜——舒筋活络良药 (121)
4. 南瓜——补中益气宝瓜 (123)
5. 冬瓜——天然利尿剂 (125)
6. 苦瓜——防癌抗癌的君子菜 (127)
7. 黄瓜——减肥美容之蔬 (129)

六、菌藻类

1. 竹笋——菜中第一品 (132)
2. 芦笋——菜中之珍 (134)
3. 黑木耳——素食之王 (136)
4. 银耳——菌中明珠 (138)

5. 香菇——防癌抗癌利器 (141)
6. 口蘑——健身防癌之菌 (143)
7. 金针菇——胸腺的救星 (146)
8. 海带——天然碘库 (148)
9. 羊栖菜——保护骨骼的海菜 (152)
10. 裙带菜——甲状腺的卫士 (155)
11. 紫菜——天然钾库 (157)

七、鲜果类

1. 橘子——全身是宝之果 (160)
2. 橙子——健脾开胃金果 (162)
3. 金橘——微型营养库 (164)
4. 柚子——消食和胃美果 (166)
5. 柠檬——护肤美容良物 (168)
6. 香蕉——智慧之果 (170)
7. 苹果——壮骨减肥靓果 (172)
8. 菠萝——消食除烦宝果 (174)
9. 芒果——世界三大美果之一 (176)
10. 荔枝——生津健胃上品 (178)
11. 草莓——水果皇后 (179)
12. 葡萄——延年益寿圣品 (181)
13. 红枣——养心安神之珍 (183)
14. 山楂——消食降压良药 (185)
15. 樱桃——天然关节止痛剂 (187)
16. 枇杷——润肺止咳佳果 (189)
17. 罗汉果——清肺健喉良药 (191)
18. 无花果——甜味浓郁的防癌之果 (193)
19. 桂圆——传统滋补名果 (194)

- 20. 猕猴桃——果中之金 (196)
- 21. 柿子——清热润肺佳品 (198)
- 22. 阳桃——生津止渴良品 (200)
- 23. 甘蔗——清热醒酒名品 (202)
- 24. 桃——润肤美容仙果 (203)
- 25. 梨——止咳化痰秋果 (205)
- 26. 杏——奇异的防癌神品 (207)
- 27. 刺梨——天然维生素 C 丸 (209)
- 28. 沙棘——多种维生素丸 (211)
- 29. 枸杞子——滋补肝肾良药 (212)

八、干果类

- 1. 栗子——干果之王 (215)
- 2. 核桃——益寿养生干果 (216)
- 3. 花生——延缓衰老的坚果 (218)
- 4. 榛子——健脾明目山果 (220)
- 5. 松子——延年益寿上品 (222)
- 6. 白果——定喘止咳之果 (224)
- 7. 葵花子——抗血栓形成的种子 (226)
- 8. 芝麻——滋养肝肾的珍品 (227)
- 9. 黑芝麻——益寿强身之宝 (230)

九、肉 类

- 1. 鸡肉——滋养五脏的白肉 (232)
- 2. 鸡肝——夜盲症的克星 (234)
- 3. 鸭肉——滋阴养胃美味 (236)
- 4. 鸽肉——优质滋补品 (238)
- 5. 鹌鹑肉——动物人参 (240)

6. 兔肉——全球认可的保健肉 (242)
7. 猪肉——健骨强筋的食物 (244)
8. 猪肝——特效补血剂 (246)
9. 猪血——养血补血佳品 (249)
10. 猪蹄——补血通乳的佳肴 (251)
11. 牛肉——滋补强身的美食 (253)
12. 羊肉——补肾壮阳营养品 (255)

十、鱼虾类

1. 金枪鱼——动脉硬化的救星 (258)
2. 鲈鱼——延缓衰老的海珍 (260)
3. 鲑鱼——脑黄金的载体 (262)
4. 鲷鱼——百鱼之王 (264)
5. 鲱鱼——保肝明目上品 (266)
6. 黄花鱼——久病体虚的补品 (269)
7. 鲳鱼——柔筋利骨的大众美食 (271)
8. 带鱼——美容美发的理想食物 (273)
9. 鲈鱼——补脑增智上品 (275)
10. 沙丁鱼——治病救人的良药 (276)
11. 三文鱼——全球十大名鱼之一 (279)
12. 秋刀鱼——抗血液黏稠良药 (281)
13. 墨鱼——促进生长发育佳品 (283)
14. 章鱼——益气养血良物 (285)
15. 鲤鱼——味美的淡水鱼之王 (287)
16. 鲫鱼——鲜美的催乳良药 (289)
17. 鲢鱼——温中暖胃之品 (291)
18. 鳊鱼——虚劳者的美食 (293)
19. 银鱼——营养丰富的袖珍鱼 (295)

- 20. 海鳗——海中人参 (297)
- 21. 黄鳝——壮阳生精的优等品 (299)
- 22. 海参——海中八珍之一 (301)
- 23. 鲍鱼——海味之冠 (303)
- 24. 扇贝——滋补强壮名品 (305)
- 25. 牡蛎——生精壮阳的海鲜 (307)
- 26. 文蛤——微量元素的储藏室 (309)
- 27. 淡菜——补肾益精的海味 (311)
- 28. 毛蚶——抗贫血的上品 (313)
- 29. 海虾——补肾壮阳之宝 (315)
- 30. 海蟹——活血止痛的珍品 (317)
- 31. 海蜇——软坚消积良药 (318)

十一、其 他

- 1. 牛奶——优质营养品 (321)
- 2. 酸牛奶——延年益寿佳品 (323)
- 3. 鸡蛋——营养大全 (325)
- 4. 茶叶——饮料中的皇帝 (327)
- 5. 蜂蜜——百花之精华 (329)

一、谷物类

1. 小麦——养心安神良药

小麦为禾本科小麦属一年生或越年生草本,重要栽培谷物,全国各地均有种植。它是世界上分布最广,栽培面积最大的粮食作物。以小麦为原料制成的全麦面粉,几乎保存了小麦的全部营养成分。而小麦在加工成精白粉的过程中,丢失了大量的营养成分,其中钙丢失 60%,钾丢失 74%,铁丢失 76%,镁丢失 78%,维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸的丢失都达 60%以上。目前,超市里出售的全麦面包和全麦馒头深受欢迎。

小麦富含蛋白质和糖类(碳水化合物),所含的钾、钙、铁、镁等无机盐(矿物质)都比大米高。微量元素硒的含量比大米高 15 倍。小麦麸中含的 β -谷甾醇、多糖及类黄酮化合物,均是天然的抗氧化和抗肿瘤物质。

小麦具有养心益肾、健脾厚肠、解热止渴等功效,适于心神不宁、失眠烦热、肾气不足等症。

【作用】

(1)降低血糖:麦麸是糖尿病患者的理想食品。实验表明,按每日每千克体重用 0.4 克麦麸,加入等量的面粉制成小饼,食用 1 个月后,糖尿病患者的血糖和尿糖明显下降。这说明麦麸能改善胰腺功能和糖代谢。

(2)预防乳腺癌:美国学者戴维博士曾对 62 名未绝经妇女进行研究,给予每日摄取 30 克小麦麸,2 个月后,受试者血液中雌激素的含量下降了 17%,而血液中雌激素含量过高是产生乳腺癌的

危险因素之一。

(3)预防结肠癌:麦麸能抑制癌前息肉细胞的生长。美国康乃尔大学的学者曾对 58 例肠息肉患者进行研究,试验分为两组,其中一组食用富含麦麸的食品,另一组食用低纤维食品。结果表明,食用麦麸者肠息肉的体积和数量减少,而另一组的人肠息肉无任何变化。

(4)预防多发性神经炎:小麦富含维生素 B₁,可有效预防多发性神经炎和脚气病。维生素 B₁ 还可维持神经、心脏和消化系统的正常功能。

【应用】

(1)失眠:小麦 30 克,小米 30 克,红枣 10 枚,桂圆肉 10 克。洗净后入锅内,加适量水用大火煮开,撇去浮沫,改为小火煮 1 小时,加适量蜂蜜食之。

(2)烦躁不安:小麦 30 克,小米 30 克,百合 20 克,红枣 10 枚,莲子 10 克。洗净后入锅内,加适量水用大火煮开,撇去浮沫,改为小火煮 1 小时即成。

(3)糖尿病:小麦麸 30 克,荞麦面 70 克,绿豆面 60 克,山药 100 克,蒸熟后压成泥状。将以上原料做成蒸糕,分 3 次食用。

(4)盗汗:小麦 30 克,桂圆肉 10 克,红枣 10 枚。洗净后入锅内,加适量水,用大火煮开,撇去浮沫,改为小火煮 1 小时即成。

(5)大肠息肉:小麦 50 克,小米 30 克,栗子 30 克,枸杞子 20 克,黑木耳 50 克。洗净后入锅内,加适量水用大火煮开,撇去浮沫,改为小火煮 1 小时即成。

【提示】为得到更多的营养物质,应当多吃未加工的豆类和粗加工的食物。这样的食物维生素、微量元素、无机盐、纤维素的丢失最少。

【食谱】肉丝汤面

原料:面粉 150 克,猪瘦肉 60 克,海米 5 克,紫菜 3 克,油菜 50

克,葱花 2 克,姜末 1 克,植物油 30 毫升,香油 3 毫升,精盐 2 克,味精适量。

制作:将面粉用水和成面团,揉匀揉透,擀薄后切成细面条。猪肉切成细丝。炒锅上火,放植物油烧至七成热,放入肉丝、葱花、姜末、精盐、味精,炒熟后备用。海米切碎;油菜洗净。锅内加适量水煮开后,放入面条和海米,再煮开后,放入猪肉丝、紫菜、油菜,调匀煮熟,放入香油、味精即成。

特点:鲜香可口,家庭美食。

2. 大麦——健脾开胃佳品

大麦为禾本科属谷类植物,又名饭麦、倮麦,全国各地均有种植。大麦所含的蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、膳食纤维远高于小麦和大米。大麦容易消化,消化时间只有大米的三分之一,是胃下垂和肠胃虚弱者的理想食物。以大麦为原料制成的麦芽是一味中药,它能增强胃肠功能,促进消化液分泌,主治消化不良。以大麦嫩叶为原料制成的冲剂,具有消炎、止痛、抗溃疡、抗疲劳作用。

大麦富含蛋白质、脂肪、纤维素和维生素等,营养成分十分丰富,用途相当广泛,在食用、酿酒、饲用、医用和营养保健等方面具有重要的作用。

大麦具有健脾开胃、宽肠利水、疏肝解郁等功效,适于消化不良、气郁胁痛、食后饱胀等症。

【作用】

(1)健胃消食:大麦所含的淀粉酶和维生素 B₁,能促进消化液的分泌,具有健胃助消化的功能。麦芽煎液可促进胃酸和胃蛋白酶的分泌,从而达到健胃消食的效果。

(2)回乳消胀:麦芽中所含的麦角类化合物能抑制催乳素的分

泌,减少乳汁分泌,减轻乳房胀痛。

(3)防癌抗癌:大麦嫩叶中所含的麦滂素、异牡荆素、叶绿素、纤维素等具有抗氧化和抑制癌细胞的功能,从而抗癌防癌。

(4)增强免疫力:大麦中所含的膳食纤维十分丰富,能使肠道里的有益细菌增多,增强消化道功能。膳食纤维中的木质醇和多聚糖是机体内重要的免疫功能激活因子,可显著地增强免疫系统的功能。

【应用】

(1)消化不良:大麦芽 10 克,六神曲 10 克,鸡内金 6 克,山楂 10 克,水煎服。

(2)乳房胀痛:生麦芽、炒麦芽各 60 克。入锅内,加适量水,用大火煮开后,改为小火煎 30 分钟即成。

(3)食后饱胀:麦芽 20 克,青皮 15 克,谷芽 15 克,山楂 10 克。入锅内,加适量水,用大火煮开后,改为小火煎 30 分钟即成。

(4)脘腹疼痛:麦芽 20 克,陈皮 10 克,玫瑰花 5 克,佛手 5 克,橘核 5 克。入锅内,加适量水,用大火煮开后,改为小火煎 30 分钟即成。

(5)噎膈:大麦面 60 克,用凉水调成糊状,锅里加适量水,用大火煮开,倒入面糊搅匀,改为小火煮 5 分钟即成。

【提示】 大麦性凉,脾胃虚寒者不宜多食。

【食谱】 大麦面馒头

原料:大麦面 200 克,豆面、小米面、玉米面各 50 克,红糖 30 克,酵母粉适量。

制作:将酵母粉放入小碗里用温水调匀。大麦面、豆面、玉米面、小米面、红糖放入盆里,倒入酵母粉,加适量温水和成面团,揉匀揉透,盖好放在温暖处,当面团出现蜂窝状时做成馒头,上笼屉用大火蒸熟即成。

特点:松软可口,营养互补。

3. 荞麦——降糖降脂之谷

荞麦是蓼科荞麦属一年生草本栽培植物,又名乌麦、三角麦、花荞,全国各地均有种植,主产于华北、东北等地。荞麦像小麦一样可以磨面,制作油饼、煎饼,与白面搭配做馒头、面条。

荞麦面所含的蛋白质超过大米和面粉。从营养价值来看,小麦面中蛋白质的生物学效价为59,大米为70,而荞麦面为80。

荞麦含有19种氨基酸,包括人体必需的8种氨基酸,富含赖氨酸和精氨酸。荞麦含有多种脂肪酸,富含油酸和亚油酸。荞麦面所含的维生素B₁、维生素B₂、尼克酸比面粉高2~4倍。

荞麦中所含的芸香苷、荞麦碱、4-羟基苯甲胺、类黄酮都具有良好的防病价值。荞麦还含有丰富的铁、磷和镁等营养成分。

荞麦具有降气宽肠、清热解毒、降低血压等功效,适于胃肠积滞、腹痛泄泻、血压增高等症。

【作用】

(1)促进生长发育:荞麦含有人体必需的8种氨基酸,富含赖氨酸和精氨酸。赖氨酸可促进肌肉中蛋白质的合成,是儿童正常生长和骨骼发育不可替代的物质。

(2)减肥:荞麦中的4-羟基苯甲胺具有显著的降解脂肪的功效,故多食用荞麦有明显的减肥效果。

(3)保护心脏:荞麦含类黄酮高达3%左右。类黄酮可以调节心肌运动振幅,控制冠状动脉血流量,防止心律失常,从而有效地防止心脏病的发生。

(4)降低胆固醇:荞麦中所含的尼克酸和芸香苷具有降低血脂和胆固醇的作用,从而有效地防止动脉粥样硬化。可见荞麦是预防心脑血管疾病的良药。

(5)防癌:荞麦的叶和茎含有丰富的膳食纤维和叶酸。叶酸能